

## เคล็ดลับ : กลิ่นมะนาวช่วยลด"เครียด"

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 6 ธ.ค. 2552

อโรมาเทอราปี (Aromatherapy) เป็นศาสตร์ของการใช้ "กลิ่นระเหย" มาช่วยดูแลสุขภาพ ในรูปของน้ำมันระเหยที่สกัดออกมาอย่างเข้มข้น ใช้ได้ทั้งเพื่อความงาม ในรูปของเครื่องสำอาง ใช้เพื่อสุขภาพ และใช้เพื่อพิธีกรรม โดยเฉพาะเพื่อความงาม ใช้เป็นน้ำมันหอมระเหยมีคุณสมบัติในการฟื้นฟูเซลล์ผิว การขับสารพิษ การระงับเชื้อ ฯลฯ เราสามารถใช้เพื่อรักษาความอ่อนเยาว์ของผิวพรรณ ซ่อมแซมรอยแผล แต่มลิว บำรุงผม หรือการลดริ้วรอยความเหี่ยวย่น โดยใช้ในรูปแบบของโลชั่น น้ำมันนวด สบู่อาบน้ำ หรือแชมพู การใช้เพื่อสุขภาพ ด้วยคุณสมบัติของการคลายกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวด การฆ่าเชื้อ ฯลฯ เราสามารถนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ลดอาการหรือช่วยบำรุงสุขภาพเราได้ทั้งทางกายและทางใจ โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากความเครียด ซึ่งยาเคมีสังเคราะห์มีผลข้างเคียงสูง ขณะที่น้ำมันหอมระเหยเป็นสารธรรมชาติ มีการตกค้างและผลข้างเคียงที่น้อยกว่าหรือไม่มีเลย ทำและใช้กันมาตั้งแต่โบราณกาลทีเดียว

ยิ่ง "มะนาว" นักวิทยาศาสตร์และการแพทย์ศึกษาแล้วพบว่า กลิ่นของมะนาว โดยเฉพาะจากเปลือก ช่วยลดความเครียดได้ เป็นการใช้กลิ่นหอมทดแทนการไชยา น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะนาวนี้ มีฤทธิ์ต่อระบบต่างๆ ผ่านทางผิวหนัง ช่วยระงับเชื้อจากบาดแผล แผลงัดตอย ฯลฯ รวมถึงกลิ่นมะนาวยังช่วยลดความดันโลหิตอีกด้วย

**ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชน**