

یک روغن گیاهی که اضطراب را کاهش می‌دهد

30 مهر 1402

روغن اسطوخودوس به عنوان یک روغن استنشاقی صدها سال است که به شکل ساشه، اسپری، روغن و لوسیون مصرف می‌شود. بوی آن خواب آور و آرامش بخش است. در حال حاضر روغن اسطوخودوس به شکل خوراکی نیز مصرف می‌شود.

این روغن به شکل حباب‌های میکروسکوپی جمع‌آوری می‌شوند و داخل کپسول‌هایی قرار داده می‌شوند که به راحتی می‌توانند از مانع روده عبور کنند و به محض عبور موجب آرامش می‌شوند. این گیاه نه اعتیاد آور است و نه خطرناک. بدترین عارضه‌ی جانبی آن باد گلو است که آن هم اهمیت ندارد چرا که بوی گل می‌دهد.

این دارو خستگی را نیز از بین می‌برد و به طور منظم یا در هر زمان که اضطراب به سراغتان می‌آید، می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد