

มหัศจรรย์...พลังดอกไม้...มีคุณค่าต่อร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 17 ส.ค. 2552

พลังดอกไม้

✘ ไม่เพียงแต่จะช่วยแต่งแต้มโลกใบนี้ให้สวยงามเท่านั้น ดอกไม้ยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย ทั้งกลิ่นหอมยังช่วยบำบัดอารมณ์คลายเครียด คอลัมน์ "Your Health" นิตยสาร "Health Plus" ฉบับเดือนก.ค. รวบรวมมาให้ท่านเพลินๆ

กุหลาบ

กลิ่นหอมจรรโลงใจของกุหลาบ นอกจากจะช่วยสร้างความสดชื่น ยังช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เพราะกลิ่นกุหลาบมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิง และยังเป็นส่วนผสมที่มีประโยชน์ ในการทำเครื่องสำอาง มักพบในครีมบำรุงผิวลดริ้วรอย ช่วยให้ผิวกระชับ เต่งตึง ทำให้เส้นเลือดแข็งแรง

มะลิ

ดอกไม้สีขาวกลิ่นหอมเย็นโดยเฉพาะมะลิ เป็นที่รู้จักกันดีว่ามีสรรพคุณต้านอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจเบิกบาน นอกจากช่วยการทำงานของระบบประสาทแล้ว มะลียังมีประโยชน์อย่างยิ่งต่ออุตสาหกรรมน้ำหอม เพราะมีกลิ่นหอมเย้ายวนใจ นิยมใช้ในผลิตภัณฑ์ความงามที่เหมาะสมสำหรับคนผิวแห้ง

เจราเนียม

สีสดใสของเจราเนียมช่วยสร้างบรรยากาศให้สดชื่น น้ำมันหอมระเหยกลิ่นเจราเนียมมีสรรพคุณช่วยให้จิตใจสุขุมเยือกเย็น และเป็นส่วนสำคัญที่พบในสบู่ ครีม และน้ำหอม เจราเนียมเหมาะกับผิวทุกประเภท

ลาเวนเดอร์

บ้านที่อบอุ่นด้วยกลิ่นหอมของลาเวนเดอร์ ช่วยให้จิตใจสุขุมเยือกเย็น น้ำมันลาเวนเดอร์จัดเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ได้รับความนิยมมากที่สุด มีสรรพคุณช่วยลดความเครียด และบรรเทาอาการปวดศีรษะ นิยมใช้เป็นส่วนผสมหลักในผลิตภัณฑ์ความงาม ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์ ใช้รักษาโรคผิวหนังอักเสบ และใช้เป็นยารักษาสิวได้

ดาวเรือง

ผลการศึกษาวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ ระบุว่า การมองดูดอกไม้ในแจกันทำให้จิตใจสดชื่น ช่วยลดความเครียดลงได้ถึง 20% โดยเฉพาะอย่างยิ่งดอกดาวเรืองสีเหลืองสดใส น้ำมันหอมระเหยจากสรวงสกัดดอกดาวเรือง (คาเลนดูลา) ช่วยแก้ปัญหาผิวหนัง เช่น โรคผิวหนังอักเสบ แผลเป็น และผิวหนังแห้งแตก กลีบดอกดาวเรืองใช้ทำยาฆ่าแมลง กลิ่นหอมฉุนช่วยไล่ยุงไล่แมลง สดชื่น ต่อสู้กับพลังงานจากคอมพิวเตอร์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและมลพิษทางเสียง

เห็นไหมล่ะว่า ดอกไม้มิใช่แค่สีสันแต่งแต้มให้โลกสวยงามเท่านั้น

จบแล้วค่ะ ว่างๆ ไม่สบายใจมาฟังอีกนะ
สวัสดี

ข้อมูลจาก : ✘