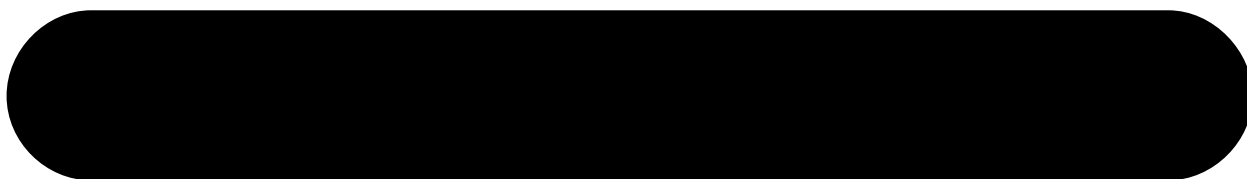
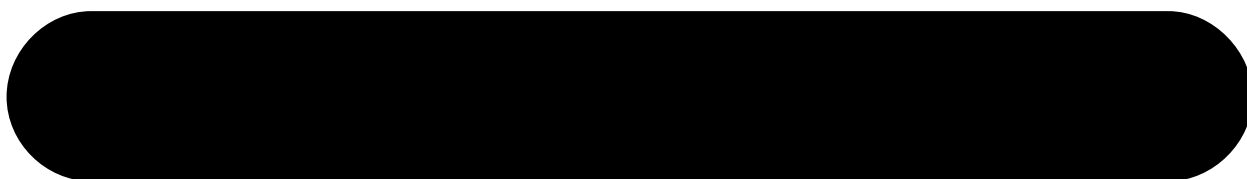


کدام روغن ضروری به خواب کمک می کند؟

برای همه ما پیش آمده که از بی خوابی رنج ببریم و گاهی گفته می شود هیچ جایگزینی برای خواب خوب شبانه وجود ندارد! با وجود تمام فشارهای زندگی مدرن، خواب خوب و عمیق می تواند سخت باشد. مسائل زندگی روزمره، مشکلات محل کار و خانه و... به بدن فشار وارد می کند و بدن برای آرام شدن تلاش می کند. خبر خوب این است که اغلب روش های طبیعی می توانند به بهبود خواب کمک کنند. برخی از روغن های ضروری که به شیوه و نسبت های مناسب استفاده می شوند، منجر به بهبود خواب شوند. چند قطره روغن ضروری در پخش کننده های هوا، با بخور یا به سادگی با **ماساژ روغن** مستقیم روی پوست اثرات خود را به خوبی نشان می دهد. اگر می خواهید بدانید کدام روغن ضروری به خواب کمک می کند با **نیلوفر آبی** همراه شوید.

روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس که به دلیل فواید چندمنظوره اش شناخته می شود، برای کمک به خواب نیز بهترین گزینه است. مطالعات متعددی به اثربخشی استنشاق روغن اسطوخودوس برای جلوگیری از بی خوابی اشاره کرده اند. از فواید روغن اسطوخودوس می توان به کاهش ضربان قلب، دما و فشار خون اشاره کرد که همه اینها در نهایت، به خواب راحت منجر می شوند. روغن اسطوخودوس همچنین برای کاهش اضطراب مفید است و در پایان یک روز طولانی برایتان آرامش ایجاد می کند.



روغن یلانگ یلانگ

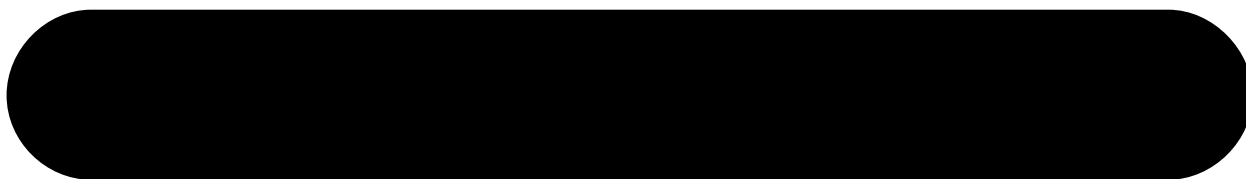
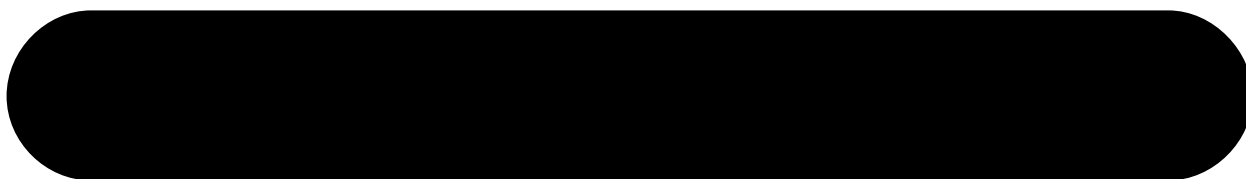
یلانگ یلانگ شاید به اندازه روغن اسطوخودوس یک داروی خواب قوی نباشد. یلانگ یلانگ از عصاره درختان استوایی در آسیاتهیپه می‌شود و مانند روغن اسطوخودوس، فشار خون و ضربان قلب را کاهش می‌دهد و به طور کاملاً طبیعی بدن را برای خواب آماده می‌کند. زمانی که این روغن را بو کنید، رایحه‌ای بسیار میوه‌ای و مطبوع ایجاد می‌کند که در نوع خود آرامش‌بخش است.

روغن بابونه

اثرات تسکین دهنده روغن بابونه و فواید آن برای بی‌خوابی بیشتر عمومیت دارد. تاثیر مستقیم این روغن روی ریتم و دمای بدن بسیار کم است، اما وقتی در هوا پخش شود، رایحه لطیف گل تاثیری آرام‌بخش بر ذهن ایجاد می‌کند. به ویژه بابونه رومی برای از بین بردن اضطراب گزینه ایده‌آلی است.

روغن نعناع

روغن نعناع یک درمان سنتی برای بی‌خوابی نیست، با این وجود برای آرامش بخشیدن بسیار موثر است. رایحه دلپذیر روغن نعناع می‌تواند آرامش‌بخش باشد، اما نکته مهمتر اینکه اگر هر گونه آلرژی فصلی یا حساسیت به گرد و غبار دارید، هیچ چیز بهتر یا سریعتر از پخش مقداری روغن نعناع در هوای اتاق خوابتان، این علائم را کاهش نمی‌دهد. وقتی از حساسیت نجات پیدا کنید، خواب خوب در انتظار شماست!



روغن ترنج

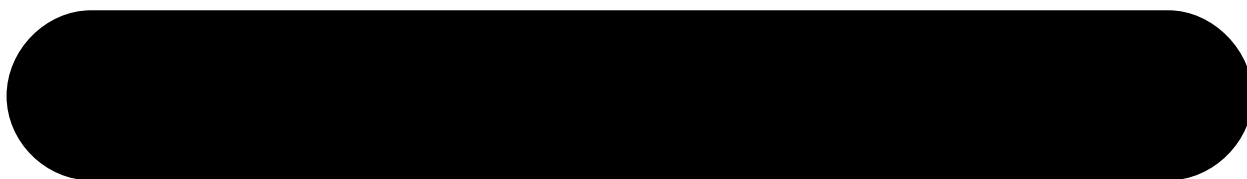
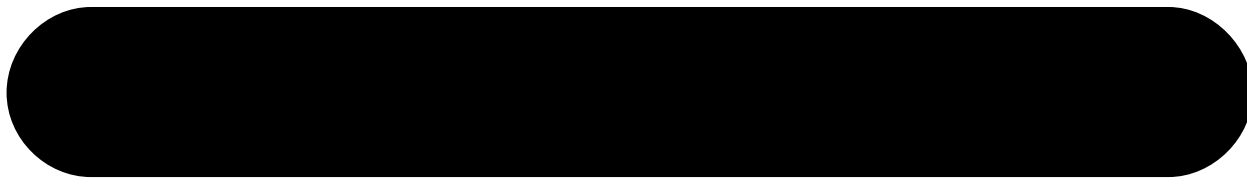
روغن ترنج به دلیل خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی اش مورد توجه قرار دارد. این روغن مانند روغن اسطوخودوس و روغن یلانگ، فشار خون و ضربان قلب را کاهش می‌دهد و بدن را برای خواب آماده می‌کند. با این حال، روغن ترنج مزیت دیگری هم دارد و آن هم، کم کردن استرس است که مانعی رایج برای استراحت خوب به شمار می‌رود. استنشاق چند قطره از این روغن می‌تواند به بی‌خوابی کمک کند.

روغن چوب صندل

روغن چوب صندل هم از نظر رایحه و هم از نظر هزینه ارزشمند است، اما فواید متعددی دارد! روغن های ضروری کمی به اندازه چوب صندل در ایجاد استراحت عمیق موثر هستند. در حالی که روغن های دیگر ضربان قلب را کاهش می‌دهند و باعث آرامش می‌شوند، روغن چوب صندل از این نظر منحصر به فرد است. می‌توانید مقداری از این روغن را برای زمانی که نیاز به استراحت دارید، در دسترس داشته باشید.

روغن چوب سدر

روغن چوب سدر مانند روغن چوب صندل دارای رایحه چوبی است و جایگزین مقرون به صرفه‌تری – البته با اثرگذاری کمتر – برای این روغن است. از فواید روغن چوب سدر می‌توان به کاهش استرس اشاره کرد. برای نتیجه بهتر، یا به صورت موضعی استفاده کرده یا با بپونه ترکیب و سپس در هوای اتاق خواب خود پخش کنید.



روغن مریم گلی

برای مبتلایان به افسردگی، روغن مریم گلی یک روغن ایده‌آل است. بر روغن مریم گلی را با عنوان طلای طبیعت می‌شناسند. این روغن خواص تسکین‌دهندگی و آرامش‌بخش بودن دارد، از این رو می‌تواند یک روغن ضروری برای کمک به خواب افراد باشد. از دیگر خواص روغن مریم گلی می‌توان به خاصیت ضدعفونی‌کننده، ضد قارچ داخلی و خارجی، درمان کننده سینه درد، اسپاسم های عضلانی و... اشاره کرد.

روغن سنبل الطیب

به طور کلی، روغن سنبل الطیب به دلیل داشتن یک اثر آرامبخش عمیق شناخته شده است. سنبل الطیب به همین دلیل در بسیاری از دمنوش‌ها استفاده می‌شود. روغن سنبل الطیب نیز تضمین می‌کند، خوب بخوابید. به طور کلی از فواید روغن سنبل الطیب می‌توان به کاهش استرس و تنظیم خواب، افزایش عملکرد معده و روده، مسکن طبیعی، درمان بی‌خوابی و... اشاره کرد.

آروماتراپی و استفاده از خواص روغن های ضروری

پیشنهاد می‌کنیم از خواص روغن های ضروری در [ماساژ آروماتراپی](#) بهره‌مند شوید. در آروماتراپی یا رایحه درمانی، روغن های ضروری از طریق حس بویایی و جذب پوست و ... مورد استفاده قرار می‌گیرند تا از خواص بی‌شمار این روغن‌ها بهره‌مند شوید. آروماتراپی به بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس، بی‌قراری و اضطراب، تسکین درد مفاصل، سردرد و میگرن و... کمک می‌کند. می‌توانید ماساژ آروماتراپی را با بهترین کیفیت در مجموعه نیلوفر آبی دریافت کنید.