

## તનાવ અને નિદ્રાની સમસ્યા દૂર કરશે

## એસેન્શિયલ ઓઈલ્સ

આજની તેજ રફતાર જિંદગીમાં તનાવ અને ઊંઘની ઊણપ માંગ્યા વિના મળેલી ભેટ છે. કામનું પ્રેશર, લગાતાર સ્કીન ટાઈમ, અનિયમિત દિનચર્યા અને ખુદને માટે સમયનો અભાવ- આ બધાં આપણા શારીરિક અને માનસિક સંતુલનને પ્રભાવિત કરે છે. ઘણાં દિવસભર થાક અનુભવે છે છતાં રાત્રે ચેનની નિદ્રા લઈ શકતા નથી ત્યારે શરીર અને મનને દવાઓ અને ત્વરિત ઉપાયો પર નિર્ભર રાખવાને બદલે આપણે એવા પ્રાકૃતિક અને સંતુલિત વિકલ્પો તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ જે લાંબો સમય રાહત આપે.

## એસેન્શિયલ ઓઈલ શું છે?

એસેન્શિયલ ઓઈલ છોડનાં ફૂલ, પાન, મૂળ અને છાલમાંથી કાઢેલો જાડો અર્ક હોય છે. એમાં પ્રાકૃતિક ઉપચારાત્મક ગુણ હોય છે જે શરીર અને મન બંને પર સકારાત્મક અસર કરે છે. જ્યારે આપણે એની સુગંધ મહેસૂસ કરીએ છીએ ત્યારે એ સીધી આપણાં મસ્તિષ્કની સિસ્ટમને પ્રભાવિત કરે છે. આ એ ભાગ છે જે આપણી ભાવના, અને નિદ્રાને નિયંત્રિત કરે છે. આ જ કારણ છે કે કેટલીક પુશ્બૂ તરત શાતા આપે છે જ્યારે કેટલીક આપણને ઊર્જાવાન બનાવે છે.

## તનાવથી રાહત

## આપતાં એસેન્શિયલ ઓઈલ

## નેરોલી

નેરોલી ઓઈલ સંતરાનાં ફૂલોમાંથી મળે છે અને એની પુશ્બૂ કોમળ અને શાતા આપનાર હોય છે. એ માનસિક તનાવ, ચિંતા અને ભાવનાત્મક

અસંતુલનને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. દિનભરની ભાગદોડ બાદ એ મનને શાંત કરે છે અને એક હળવાશ અનુભવાય છે. એનાથી તમે ખુદને વધારે સ્થિર અને રિલેક્સ મહેસૂસ કરો છો.

## લવંડર

લવંડર તેના શાંત કરવાના ગુણ માટે જાણીતું છે. એ નર્વસ સિસ્ટમને રિલેક્સ કરે છે અને માનસિક તનાવ ધીરે ધીરે ઓછો કરે છે. જો દિવસભરના થાક બાદ મન બેચેન હોય કે મગજ શાંત ન હોય તો લવંડરની પુશ્બૂ તરત શાતા આપવામાં મદદ કરે છે. લવંડર માત્ર તનાવ જ ઘટાડતું નથી પરંતુ ઊંઘની ગુણવત્તા પણ બહેતર બનાવે છે. નિયમિત ઉપયોગથી અનિદ્રાની સમસ્યામાં રાહત મળી શકે છે. એને તકિયા પર લગાડો, ડિફ્યુઝરમાં નાખો કે નહાવાના પાણીમાં મિક્સ કરો.

## તુલસી



તુલસીનું એસેન્શિયલ ઓઈલ માનસિક સ્પષ્ટતા અને ફોક્સ વધારવા માટે જાણીતું છે. એ તનાવને કારણે અનુભવાતો થાક, માનસિક ભારેપણું અને માથાના દુખાવાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. જે લોકો દિવસભર કામના બોજ નીચે દબાયેલા હોય અને માનસિક રીતે થાકી ગયા હોય એમને માટે ઉપયોગી છે.

રોઝમેરી ઓઈલ મગજને સક્રિય કરે છે અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ કરે છે. એ માનસિક થાક ઘટાડે છે અને વધારે સતર્ક અને ઊર્જાવાન મહેસૂસ કરાવે છે. કામમાં ફોક્સ જાળવી રાખવા માટે આ એક સારો વિકલ્પ હોઈ શકે.

## રોઝમેરી

રોઝમેરી ઓઈલ મગજને સક્રિય કરે છે અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ કરે છે. એ માનસિક થાક ઘટાડે છે અને વધારે સતર્ક અને ઊર્જાવાન મહેસૂસ કરાવે છે. કામમાં ફોક્સ જાળવી રાખવા માટે આ એક સારો વિકલ્પ હોઈ શકે.

## પસ

વેટિવર- પસના ઓઈલની પુશ્બૂ ઊંડી, માટી જેવી હોય છે. એ મનને સ્થિર કરે છે અને ઓવર થિકિંગને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. જો રાત્રે મગજ શાંત રહેતું ન હોય અને વારંવાર ઊંઘ ઊડી જતી હોય તો પસનો ઉપયોગ ફાયદાકારક હોઈ શકે છે.

## કેમોમાઈલ ઓઈલ

એ ઈમોશનલ બેલેન્સ જાળવી રાખે છે અને ચીડિયાપણું ઓછું કરે છે. એ શાંત અને સુકુનભર્યા અહેસાસ આપવામાં મદદ કરે છે, નિદ્રાને પ્રમોટ કરવામાં મદદ કરે છે. એની પુશ્બૂથી બ્રેન રીલેક્સ થાય છે અને ચિંતા દૂર થવાથી ઊંઘ આવવામાં સરળતા રહે છે. ઈન્સોમનિયાના ઈલાજમાં એનો ઉપયોગ ટ્રેડિશનલ મેડિસિન તરીકે કરી શકાય છે.

એને ડિફ્યુઝરમાં નાખી, ચામાં નાખી, મસાજમાં ઉપયોગ કરો અથવા વરાળ લો.

## રોઝ ઓઈલ

એ ડિપ્રેશન ઘટાડે છે, મૂડ સુધારે છે અને મેન્ટલ સ્ટ્રેસમાં રાહત આપે છે. રોઝ ઓઈલ નહાવાના પાણીમાં નાખો અથવા એનાથી લાઈટ મસાજ કરો.

## સેન્ડલવુલ ઓઈલ

એ ધ્યાન ફોક્સ કરવા, માઈન્ડ રીલેક્સ કરવા અને ઈમોશનલ બેલેન્સ જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. મેડિટેશન દરમ્યાન એ ઈનહેલ કરો કે ત્વચા પર લગાડો.

## જેસ્મિન ઓઈલ

એ એક નેચરલ એન્ટીડિપ્રેસન્ટ તરીકે કામ કરે છે અને મૂડ તરત સુધારે છે. એને ડિફ્યુઝરમાં ભરો અથવા પરફ્યુમની જેમ લગાડો.

## પેપરમિન્ટ ઓઈલ

એ મેન્ટલ ક્લેરિટી વધારવા અને તનાવ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. એનો ઈનહેલર તરીકે, પાણીમાં નાખી પીઓ અથવા માથા અને ગરદન પર મસાજ કરો.

## લેમન ઓઈલ

ફેશ અને સાઈટ્રિક પુશ્બૂવાળું લેમન ઓઈલ મૂડ બુસ્ટ કરવા, એન્ગઝાઈટી કન્ટ્રોલ કરવા અને મન શાંત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. એ બ્રેન કેમિકલ સાથે રિએક્શન કરી એન્ગઝાઈટી અને ડિપ્રેશન ઓછાં કરી શકે છે. લેમનની જેમ ઓરેન્જ ઓઈલમાંથી પણ આ ગુણ મળે છે.

## કેવી રીતે ઉપયોગ કરશો?

## ડિફ્યુઝર

ડિફ્યુઝરમાં 4-5 ટીપાં નાખી એની સુગંધ રૂમમાં પ્રસરાવો.

## મસાજ

કોઈ કેરિયર ઓઈલ (નારિયેળ કે બદામનું તેલ)માં મિક્સ કરી ગરદન અને ખભા પર લગાડો.

## પિલો મિસ્ટ

સૂતાં પહેલાં તકિયા પર 1-2-ટીપાં નાખો.

## બાથ થેરાપી

હૂંફાળા પાણીમાં થોડાં ટીપા નાખી રીલેક્સિંગ બાથ લો.

રોજિંદી દિનચર્યામાં કેવી રીતે સામેલ કરશો?

- » સવારના સમયે તુલસી કે રોઝમેરી જેવા ઓઈલ્સનો ઉપયોગ તમને આખો દિવસ ઊર્જાવાન રાખશે.
- » કામ દરમ્યાન થાક અનુભવો તો લાઈટ સુગંધથી ખુદને રીફ્રેશ કરી શકાય.
- » સાંજના લવંડર કે નેરોલીનો ઉપયોગ કરી દિવસભરનો તનાવ ઘટાડી શકાય છે.
- » રાતના સૂતાં પહેલાં પસ કે લવંડરનો ઉપયોગ સારી અને ગાઢ નિદ્રામાં મદદ કરે છે.

