

Οι καλοκαιρινές μυρωδιές που μας φτιάχνουν τη μέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μαζί με το φως και τις ανεβασμένες θερμοκρασίες, το καλοκαίρι φέρνει μαζί του και μεθυστικές μυρωδιές.

Μερικές από αυτές μάλιστα είναι εξαιρετικά ευεργετικές για την υγεία μας, καθώς συμβάλλουν στο αίσθημα της ευεξίας.

1. Εσπεριδοειδή



Ο χυμός τους μας δίνει πολύτιμες ποσότητες βιταμίνης C, όμως η μυρωδιά τους μας αναζωογονεί και καταπολεμά την κούραση.

2. Θαλασσινό νερό



Η μυρωδιά του είναι χαλαρωτική και βοηθά να αντιμετωπίσουμε τις φλεγμονές στο σώμα. Παράλληλα, το μαγνήσιο που περιέχει το θαλασσινό νερό συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

3. Καρύδα



Οι ειδικοί τονίζουν ότι η γλυκιά μυρωδιά της καρύδας έχει ευεργετική επίδραση στη διάθεσή μας.

4. Γαρδένια



Μελέτες δείχνουν ότι η υπέροχη μυρωδιά του λουλουδιού επιδρά στα συναισθηματικά κέντρα του εγκεφάλου και ξυπνά ευχάριστες αναμνήσεις.

Πηγή: onmed.gr