

بوهای که شادتان میکنند

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که استشمام بوهای مختلف روی نحوه رفتارهای انسان تأثیر مستقیم دارد.

استشمام بوی نان

باعث می شود شما مهربان تر شوید. در واقع بوی نان انسان را نرم تر می کند

استشمام بوی نعناع

بخصوص برای ورزشکاران باعث ایجاد انگیزه و علاوه بر این، باعث بهبود خلق و خوی افراد می شود!

استشمام دانه های قهوه

استرس را به حداقل میرساند و شادمانی بیشتری را به سمت شما جذب میکند

استشمام بوی پرتقال و لیم

باعث افزایش انرژی و به دنبال آن شادی و نشاط میشود

استشمام بوی سیب

امیدواری را افزایش میدهد خصوصا در صبح

استشمام گل یاس

عطر یاس میتواند شما را از غمگینی برهاند و افکار ناشی از افسردگی را از ذهن دور کند

استشمام کاج

عطر و بوی کاج دشمن استرس است و باعث میشود از ته دل بخندید

استشمام دارچین

باعث افزایش حافظه و تمرکز میشود

استشمام اسطوخودوس

رایحه اسطوخودوس برای رفع اختلالات خواب و آرام شدن ذهن بسیار مفید است