

زيوت عطرية تساعد في تخفيف الغثيان خلال الحمل

تعتبر فترة الحمل من أجمل فترات في حياة كل امرأة وأم مستقبلية. لكن يوجد العديد من الأمور التي قد تصعب عليك هذه الفترة ومن بينها الشعور بالغثيان، تحديدًا خلال الأشهر الأولى من الحمل.

يوجد حلول طبيعية تساعد على تقليل الشعور بالغثيان وتخفيفه، فتكمن هذه الحلول باستخدام الزيوت العطرية، التي تساعد في التغلب هذا الشعور.

اليك أهم 5 زيوت عطرية مثالية للقضاء على غثيان الحمل:

زيت الزنجبيل

يعتبر زيت الزنجبيل من أقوى الزيوت العطرية فهو يستعمل منذ القدم في علاج الغثيان وحالات الإعياء. بالإضافة الى ذلك فهو يعد مطهر ومضاد للإلتهابات وللعدوى.



زيت النعناع

يتميز زيت النعناع بقدرته الكبيرة على التهدئة والتسكين. كما انه يُعرف بقدرته على تسكين عضلات المعدة ويقضي على التقلصات والتشنجات لذلك يعد مثالي في حالات الغثيان.



زيت اللافندر

يعد زيت اللافندر الأشهر من بين الزيوت العطرية بقدرته على تسكين الآلام والأوجاع كما انه مثالي للتعامل مع حالات الإعياء والقيء والغثيان ومشاكل الهضم.



زيت البابونج

تعرف عشبة البابونج بمنافعها الكثيرة وقدراتها الصحية العديدة

كما انها شائعة الإستخدام لتهدئة أعصاب الجسم والاسترخاء. ومن بين قدرات زيت البابونج هي مداواة الغثيان، القيء، الإسهال وعسر الهضم.



زيت الشمر

يعتبر زيت الشمر مليّنًا طبيعيًا ومحفزًا وهو يُعرف بقدرته على علاج الإمساك ومشاكل الهضم بالإضافة الى ذلك يساعد بحالات الغثيان.

