

جزيئة الأسبوع: الليناليول

هل تشعر بالتوتر؟ هل تفكر في الإسترخاء تحت ضوء خافت، مع إستنشاق روائح طيبة لبعض النباتات العطرية كالخزامى و النعناع، أو أكل فواكه طازجة كالبرتقال، الحامض والمانكا. توصل العلماء في اليابان إلى أن إحتواء هذه النباتات و الفواكه على جزيئة ' لينالول' من شأنه أن يخفض من مستويات التوتر، فلنتعرف على تأثير هذه الجزيئة العجيبة على تحسين مزاجنا و بالتالي صحتنا؟

إعداد: زينب صبري/ تصميم: عبد العالي الفجاج

المصدر: 1 2