

## معجزه روغن شاهدانه

### گیاه شاهدانه چیست؟

شاهدانه یک گیاهان دارویی بسیار محبوب است. این گیاه بخشی از ماریجوانا محسوب می‌شود. اما اثرات روانی آن مانند ماریجوانا نیست. برخلاف ماریجوانا از شاهدانه برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. شاهدانه اثرات روان‌گردان ندارد اما شامل ترکیب تتراهیدروکانابینول می‌شود. روغن شاهدانه از شاه دانه که مغذی ترین دانه های جهان است ، بدست می آید. این روغن منبع فوق العاده‌ی از چربی های اشباع نشده و پروتئین و ویتامین D و ویتامین E است.

روغن شاهدانه که طی فرایند پرس سرد استخراج می شود. روغن شاه دانه یک مایع زرد تاسبز تیره است که بسیار فرار است. اکثرا روغن‌های گیاهی نشان داده‌اند که خواص درمانی دارند. اما این روغن بیش از همه خواص دارویی دارد. روغن شاهدانه منبع غنی از خواص ضد التهابی ، اسیدهای چرب ضروری ، آنتی اکسیدان است. همچنین ترکیبی می تواند به خوبی با بیماری‌هایی مانند آرتريت التهابی، سرطان، دیابت و بیماری قلبی مبارزه کند. دانه و روغن شاهدانه به طور معمول دارای مواد روان گردان نیست. شاهدانه از گیاهان معدودی است . دارای گامالینولیک اسید ، اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ است . در این روغن مقدار اسیدهای چرب غیر اشباع (۷۰-۸۰ درصد) و اسیدهای چرب اشباع در آن کمتر از ۱۰ درصد می باشد.

### روغن شاهدانه و مراقبت تخصصی از مو:

روغن گیاهی شاهدانه را می توان برای مراقبت و زیباسازی مو استفاده کرد . این روغن حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ ، ویتامین E و پروتئین است. این روغن دارای خاصیت مرطوب کنندگی و نرم کنندگی مو است. روغن شاهدانه با تقویت و حفظ پوست سر ، مانع از خشکی آن شده و باعث تحریک رشد مو می شود و از تحریکات پوست سر جلوگیری می کند.

این روغن دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و امگا ۹ است و مصرف خوراکی آن توصیه می شود. مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده سبب تحریک رشد مو می شوند. این روغن با داشتن اسید گاما لینولئیک کا باعث از بین رفتن خشکی مو می شود.

### خواص روغن شاهدانه برای سلامتی پوست:

ترکیبات این روغن برای محافظت از پوست بسیار موثر هستند . این روغن به دو صورت استعمال داخلی و خارجی استفاده می شود. روغن شاهدانه سرشار از ریزمغذی های مفید است که پوست از آنها تغذیه می کند . این روغن باعث رشد دوباره پوست سالم و درخشان می شود . از چین و چروک، علائم پیری جلوگیری می کند.

روغن شاهدانه سرشار از اسید های چرب است، با ماساژ این روغن بر روی پوست ، لایه ای روی پوست ساخته می شود که به پوست قابلیت حفظ رطوبت را می دهد . روغن شاهدانه منافذ پوست را نمی بندد ، بنابراین مرطوب کننده ای مناسب برای پوست چرب و با منافذ زیاد محسوب می شود. رطوبت موجود در روغن شاهدانه از قرمزی و خارش پوست جلوگیری می کند.

روغن شاهدانه دارای آنتی اکسیدان فراوانی است و از پوست در برابر عوامل مخربی مانند رادیکال های آزاد حفاظت می نماید و به این صورت میزان چین و چروک روی پوست صورت را کاهش می دهد . از دیگر ویژگی های منحصر به فرد این روغن اسید های چرب امگا است . این موضوع به آن خواص ضد التهابی و ضد باکتری می دهد که می تواند باعث پیشگیری و درمان زخم های اگزما ، پسوریازیس، جوش صورت و دیگر بیماری های شایع پوست شود.

### روغن شاهدانه درمان کننده اضطراب و استرس:

افرادی که مدام درگیر اضطراب و استرس هستند، تا جایی که خواب راحتی ندارند و به سادگی با کوچکترین صدا بیدار می شوند. این روغن با آزاد کردن هورمونهای آرامش بخش ، باعث ایجاد آرامش ذهن و کاهش استرس می شود. این

روغن برای خواب آرام و عمیق شب معجزه می کند. روغن شاهدانه ذهن و بدن را آرام می کند و سطح انرژی بدن را کاهش می دهد. این ماده از محبوب ترین و شناخته شده ترین راه حل های خلاصی از استرس و اضطراب است.