

# Lemon, vanilla, peppermint pwedeng panlaban sa yosi

Bandera · 22 Apr 2019 · 5

**KUNG** gustong tumigil sa paninigarilyo, makatutulong ang pag-amoy ng lemon, vanilla o peppermint.



Ayon sa pag-aaral ng mga researcher sa University of Pittsburg sa Estados Unidos, nakababawas ng pagkatakam sa sigarilyo ang kaiga- igayang aroma.

Pinag-aralan nila ang 232 naninigarilyo na edad 18-55 na walang planong tumigil sa pagyoyosi.

Bago ang eksperimento, hiniling sa mga ito na huwag manigarilyo ng walong oras bago sila pinaamoy ng chocolate, vanilla, apple, lemon at peppermint.

Pinagsindi sila ng sigarilyo pero pinagbawalan na hithitin ito para malaman kung gaano katindi ang kanilang paglalaway na makapanigarilyo.

Ayon kay Michael Sayette, Ph.D., ng University of Pittsburgh at lead author ng research, nabawasan ang pagkatakam sa sigarilyo ng mga nakaamoy ng maayang aroma.

Pero temporary lamang umano ang pagkawala ng pagkatakam. Maaari umanong magambala ang paninigarilyo ng isang tao o mabawasan ito dahil sa aroma na maganda sa ilong.

Ang pag-aaral ay nailathala sa Journal of Abnormal Psychology.

Ayon sa World Health Organization mahigit sa apat na milyong tao ang namamatay taon-taon dahil sa tobacco-related diseases o isa ang namamatay kada walong segundo.

Kung magpapatuloy umano ang pagtaas ng bilang kada taon, aabot sa 10 milyon ang mamatay sa 2030. — Leifbilly Begas