

Ποιο βότανο ενισχύει τη μνήμη ως και 75%

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[6e11b82ea8dc2336b650209dad1b52f2_L](#)

Όλο

και

περισσότεροι άνθρωποι παραπονούνται τα τελευταία χρόνια ότι πάσχουν από κενά μνήμης, αδυναμία συγκέντρωσης και μείωση των νοητικών τους επιδόσεων.

Υπάρχει ένα βότανο το οποίο χρησιμοποιείται κυρίως ως αρωματική ουσία σε καλλυντικά και σε φάρμακα κυρίως για τη γρίπη και τον πονοκέφαλο, πρόσφατες επιστημονικές μελέτες ωστόσο, αποκάλυψαν μία ακόμα καταπληκτική νέα χρήση για το αιθέριο έλαιο που παράγει: ενισχύει τις νοητικές ικανότητες και βελτιώνει τη μνήμη κατά 75%.

Πρόκειται για το δενδρολίβανο, η χρήση του οποίου έχει συνδεθεί με την ενίσχυση της μνήμης από την αρχαιότητα.

Μελέτη των Mark Moss και Lorraine Oliver στο Πανεπιστήμιο Northumbria στο Newcastle εντόπισε μια ένωση στο δεντρολίβανο την 1,8 κινεόλη που σχετίζεται με τις γνωστικές επιδόσεις και τη συγκέντρωση. Περαιτέρω μελέτες από τον Mark Moss και την ομάδα του έχουν διαπιστώσει βελτιώσεις μνήμης μέχρι το εκπληκτικό ποσοστό 75% από την διάχυση των αιθέριων ελαίων δεντρολίβανου.

“Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, οι πτητικές ενώσεις (π.χ. τερπένια) μπορούν να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος μέσω του ρινικού βλεννογόνου ή των πνευμόνων. Τερπένια είναι τα μικρά οργανικά μόρια τα οποία μπορούν εύκολα να διασχίσουν το φράγμα αίματος-εγκεφάλου και συνεπώς μπορεί να έχουν άμεσες επιδράσεις στον εγκέφαλο δρώντας σε θέσεις υποδοχέα ή ενζυμικά συστήματα.

Εκτός από τη βελτίωση της μνήμης σας μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για τα εξής:

- Βοηθά στον πονοκέφαλο και την ημικρανία.
- Ανεβάζει τη διάθεση.
- Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα, το άσμα, τις βρογχίτιδες και τη γρίπη.

Πηγή: eikonografies.gr