

# Απώλεια μνήμης: Η ουσία που την καταπολεμά & πού θα τη βρείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



ουσία που περιέχεται σε υψηλές ποσότητες σε κάποια λαχανικά μπορεί να καταπολεμήσει την απώλεια της μνήμης που παρατηρείται με την πάροδο της ηλικίας.

Αμερικανική μελέτη του Πανεπιστημίου του Ιλινόις, διαπίστωσε ότι η λουτεολίνη (ωχρολίνη), μειώνει τις φλεγμονές στον εγκέφαλο που σχετίζονται με την προχωρημένη ηλικία και οδηγούν σε προβλήματα μνήμης.

Η λουτεολίνη, είναι ένα φυσικό φλαβονοειδές που αναστέλλει αυτές τις διεργασίες και έχει ευεργετικές επιδράσεις στους ασθενείς λόγω της αντιφλεγμονώδους και νευροπροστατευτικής δράσης της.

Τα εργαστηριακά πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι η ουσία «φρενάρει» την απελευθέρωση εκείνων των μορίων που προκαλούν τη φλεγμονή.

Τα πειραματόζωα σιτίστηκαν με τροφές που περιείχαν λουτεολίνη επί τέσσερις εβδομάδες και στη συνέχεια αποδείχτηκε ότι τα γηραιότερα ποντίκια, που είχαν

καταναλώσει τη συγκεκριμένη φυτική ουσία, τα κατάφεραν καλύτερα σε διάφορα τεστ μάθησης και μνήμης ακόμα και σε σχέση με νεαρά ποντίκια που δεν είχαν φάει λουτεολίνη.

Το επίπεδο της φλεγμονής στον εγκέφαλο των ηλικιωμένων ποντικίων που είχαν τραφεί με λουτεολίνη, ήταν παρόμοιο με αυτό των πολύ νεαρότερων πειραματόζων.

Η ουσία περιέχεται κυρίως στο σέλινο, αλλά και στην πιπεριά.

**Πηγή:** [.onmed.gr](http://onmed.gr)