

رزماری، گیاه معطری که شما را باهوش‌تر می‌کند

16 مهر 1402

رزماری، گیاه معطری که هزاران سال است که توسط انسان استفاده می‌شود اما آنها از برخی فواید آن بی‌خبر مانده‌اند.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رایحه رزماری می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد و افراد را سریع‌تر و دقیق‌تر کند.

رزماری گیاهی بسیار محبوب در منطقه مدیترانه است که افراد غذاهای زیادی با برگ‌های تازه آن طبخ می‌کنند. عصاره رزماری نیز از دیرباز توسط انسان‌ها استفاده شده است و قدمت آن به تمدن‌های مصر باستان باز می‌گردد.

برای این تحقیق، ۲۰ نفر در معرض مقادیر مختلف ۱، ۸- سینئول، جز اصلی رزماری قرار گرفتند.

نتایج نشان داد که هرچه شرکت‌کنندگان پس از استنشاق رزماری، ۱، ۸- سینئول بیشتری در جریان خون خود داشته باشند، در آزمون‌هایی شناختی سریع‌تر و دقیق‌تر عمل می‌کنند.

محققان توضیح دادند: در اینجا برای اولین بار نشان می‌دهیم که عملکرد در کارهای شناختی به‌طور قابل توجهی با غلظت ۱، ۸- سینئول جذب شده پس از قرار گرفتن در معرض عطر رزماری مرتبط است و با غلظت‌های بالاتر بهبود می‌یابد.

علاوه بر این، این اثرات با نتایج سرعت و دقت مرتبط شد که نشان می‌دهد این رابطه یک معامله سرعت و دقت را توصیف نمی‌کند.

۱، ۸- سینئول فرار همچنین در بسیاری از گیاهان معطر دیگر مانند خلیج، افسنتین، مریم‌گلی و اکالیپتوس یافت می‌شود. گیاهان از اسانس برای دفاع در برابر گیاهخواران و شکارچیان گیاهخوار استفاده می‌کنند.

ترکیب رزماری همچنین خلق و خوی افراد را کمی بدتر می‌کند شاید به این دلیل که بوی آن مورد پسند همه افراد نیست.

دکتر مارک ماس، محقق ارشد این تحقیق گفت: فقط رضایت با سطوح ۱، ۸- سینئول و به‌طور جالبی با برخی از نتایج عملکرد شناختی رابطه معناداری داشت که منجر به این پیشنهاد جالب شد که خلق و خوی مثبت می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد.