25 Δεκεμβρίου 2015

Το βότανο που ενισχύει τις νοητικές ικανότητες



Έχει χρησιμοποιηθεί ως αρωματική ουσία σε καλλυντικά και σε φάρμακα κυρίως για τη γρίπη και τον πονοκέφαλο, αλλά πρόσφατες επιστημονικές μελέτες αποκάλυψαν μία ακόμα καταπληκτική νέα χρήση για το αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου : ενισχύει τις νοητικές ικανότητες και βελτιώνει τη μνήμη κατά 75%.

Η αλήθεια είναι ότι το δεντρολίβανο έχει συνδεθεί με την ενίσχυση της μνήμης από την αρχαιότητα. Στην αρχαία Ελλάδα το θεωρούσαν δώρο της θεάς Αφροδίτης στους ανθρώπους και το χρησιμοποιούσαν στις θυσίες ζώων- το έκαιγαν στους βωμούς. Διακοσμούσαν με αυτό τα αγάλματα των θεών και οι μαθητές όταν μελετούσαν το χρησιμοποιούσαν σα στεφάνι, χάρη στην ιδιότητά του να τονώνει τη μνήμη. Στον Άμλετ του Σαίξπηρ, η Οφήλια , λέει: «Υπάρχει δεντρολίβανο, αυτό είναι για ανάμνηση.»

Πιο πρόσφατα , το 2012, μία 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 βρει βελτιώσεις μνήμης μέχρι το εκπληκτικό ποσοστό 75% από την διάχυση των αιθέριων ελαίων δεντρολίβανου. Τώρα αν ρωτάτε «Πώς είναι δυνατόν ένα άρωμα να μπορεί να

βελτιώσει τη μνήμη;» αυτό είναι ένα μεγάλο ερώτημα. Παρακάτω είναι ένα απόσπασμα από ένα από τα επιστημονικά συγγράμματα όπου αναφέρεται: «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 .»

Το δεντρολίβανο λοιπόν είναι ένα σούπερ θερμαντικό βότανο που διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Εκτός από τη βελτίωση της μνήμης σας μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για τα παρακάτω:

– Είναι χρήσιμο για τους νευρικούς πονοκεφάλους και τις ημικρανίες.

– Ανεβάζει τη διάθεση και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις κατάθλιψης ήπιας έως μετρίως σοβαρής μορφής.

– Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα, στο άσμα ,σε βρογχίτιδες και στη γρίπη.

– Βοηθάει στην υπερκόπωση και στην αδυναμία.

– Ενισχύει την ανάπτυξη της τριχοφυΐας, ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής.

Προφυλάξεις

Δεν πρέπει να υπερβάλουμε στη χρήση του γιατί μπορεί να είναι τοξικό και να δημιουργήσει παρενέργειες. Απαγορεύεται η χρήση του από έγκυες γυναίκες, ενώ η λογική χρήση των φύλλων του στη μαγειρική είναι ακίνδυνη.

Πηγή: back-to-nature.gr