

تاثیر اسانس پرتقال در کاهش استرس

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: اسانس پرتقال می‌تواند در کاهش استرس نقش داشته باشد.



همیشه‌ری آنلاین: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: اسانس پرتقال می‌تواند در کاهش استرس نقش داشته باشد.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه جرج واشنگتن آمریکا در بررسی‌های خود دریافته‌اند: اسانس پرتقال می‌تواند با احساس ترس و اضطراب در موقعیت‌های استرس‌آور مقابله کند. در آزمایش انجام شده روی موش‌ها، محققان به این موضوع پرداختند که آیا اسانس پرتقال می‌تواند در احساس ترس و استرس تاثیری داشته باشد.

در این آزمایش، محققان صدایی برای موش‌ها پخش کردند که موجب شود از ترس میخکوب شوند. این موش‌ها در سه گروه دسته بندی شدند. گروهی از آن‌ها تنها در معرض صدای وحشت‌آور قرار گرفتند، تعدادی دیگر از این موش‌ها قبل و بعد از پخش صدا در معرض آب قرار گرفته و مابقی آن‌ها قبل و بعد از پخش صدا در معرض اسانس پرتقال قرار گرفتند.

محققان آمریکایی دریافته‌اند: موش‌هایی که اسانس پرتقال را استشمام کرده‌اند، کمتر از شنیدن صدای وحشت‌آور میخکوب شده‌اند.

همچنین سلول‌های ایمنی آن‌ها در مقایسه با موش‌هایی که در معرض اسانس قرار نگرفته بودند، متفاوت بوده‌است.

نتایج بررسی‌های پیشین نیز حاکی از آن است که اختلال استرسی پس از ضایعه روانی با التهاب بوجود آمده از طریق سیستم ایمنی مرتبط است و نشان می‌دهد اسانس پرتقال می‌تواند به درمان این اختلال کمک کند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال دیلی، به گفته محققان اسانس پرتقال نسبت به داروهای مقرون به صرفه‌تر است و عوارض جانبی کمتری هم دارد.