

تاثیر رایحه گلها در کاهش استرس

مطالعات نشان می دهد که لینالول، نوعی ترکیب معطر در گیاهان که در بسیاری از مواد غذایی و گل ها نظیر پرتقال، انگور، مانگو، لیمو، ریحان و استوقدوس باعث کاهش استرس مرتبط با تغییرات ژنی می شود...



مطالعات نشان می دهد که لینالول، نوعی ترکیب معطر در گیاهان که در بسیاری از مواد غذایی و گل ها نظیر پرتقال، انگور، مانگو، لیمو، ریحان و استوقدوس باعث کاهش استرس مرتبط با تغییرات ژنی می شود. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، این رایحه، فعالیت بیش از 100 ژن که در وضعیت استرس بار وارد عمل می شوند را کاهش می دهد.

محققان می گویند استنشاق رایحه بعضی از گیاهان خاص به منظور کاهش استرس، مبارزه با افسردگی و التهاب و تحریک خواب از دوران باستان مورد توجه بوده است و مطالعات اخیر صحتی بر عملکرد تجربه ای دوران باستان می گذارد. در این مطالعه تعداد قابل توجهی از موش های آزمایشگاهی در وضعیت پر استرس را تحت تاثیر بوی لینالول قرار داده و همزمان تغییرات رخ داده در فعالیت ژن ها و مواد شیمیایی خون آنها را بررسی کردند. نتیجه تحقیق ثابت کرد که تحت تاثیر این رایحه دو نوع از سلول های ایمنی مرتبط با وضعیت استرس نزدیک به سطح نرمال قرار گرفتند. بعلاوه استنشاق این رایحه باعث کاهش فعالیت 109 ژن موثر در فرایند استرس شد. این مطالعه گامی موثر برای بررسی سایر مواد بوی زا و تاثیر آن بر روی خون را به موجب خواهد شد.