

## Мирис рузмарина побољшава меморију за 75 одсто



**Вилијам Шекспир, чувени енглески драмски писац, био је у праву када је рекао да рузмарин може побољшати меморију. Истраживачи су открили да мирис етеричног уља ове биљке помаже људима да запамте ствари које треба да ураде.**

Научници тврде да би мирис рузмарина могао помоћи пацијентима да узму лекове на време или заборавнима да на време пошаљу рођенданске честитке.

У серији експеримената показало се како су код људи који су мирисали етерично уље рузмарина шансе да нешто запамте повећане и до 75 одсто, у односу на људе који нису мирисали уље. Поред тога, уље повећава и побољшава дугорочно памћење.

Рузмарин се одавно повезује са побољшањем памћења, а у том контексту је споменут и у чувеној Шекспировој драми „Хамлет“. Данас се користи као благи аналгетик за мигрене и пробавне проблеме.

Тим психолога са Универзитета Нортумбриа у Њукастлу (Велика Британија) тестирао је утицај етеричног уља рузмарина на људе.

Марк Мос, један од аутора студије, наводи како је дејство ове ароме сада и научно доказана. „Наше истраживање базирани смо на ранијим истраживањима о утицају рузмарина на дугорочно памћење и менталну аритметику, а фокусирали смо се на памћење догађаја који ће се тек десити и одређених задатака. То је врло важно за свакодневно функционисање човека“, рекао је Мос.

Откривено је да људи, који су били подвргнути мирисању рузмарина, имају повећану концентрацију супстанце 1,8-цинеол у крви, која делује на биохемијске системе на којима се темељи памћење. „Ова открића помоћи ће пацијентима са поремећајем памћења“, изјавила је Џејма Меккрејди, једна од истраживачица.

### 1. ПРОЧИТАЈТЕ ЈОШ:

- **ВЕЛИКА ЗАБЛУДА ОПАСНА ПО ЖИВОТ: ХРАНА ОД СОЈЕ ЈЕ СМРТНОСНА**
- **Како одећа штети нашем здрављу?**

Извор: VESTINET