

العطور تعزز وظيفة الدماغ أثناء النوم



كشف باحثون في جامعة كاليفورنيا الأمريكية، عن أن إثراء الهواء بالعطور يحسن الأداء المعرفي أثناء النوم من خلال تعزيز الاتصال المهم بين المناطق العصبية التي تشمل الذاكرة وصنع القرار.

وتشير التجارب التي شملت 43 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 85 عاماً، إلى أن التدهور المعرفي وحالات مثل الخرف تتباطأ ببساطة عن طريق نشر مجموعة مختلفة من العطور قبل النوم كل ليلة.

في العمر أمراً حيوياً للحفاظ على صحة معرفية جيدة، وهذا ويعد الحفاظ على تحفيز المادة الرمادية بالدماغ مع التقدم لا يعني مجرد متابعة الكلمات المتقاطعة اليومية؛ بل يعني ملء البيئة بجميع أنواع المشاهد والأصوات التي يمكن للعقل أن يدركها.

وقال مايكل ياسا، عالم الأحياء العصبية: «حاسة الشم تتمتع بامتياز خاص لكونها مرتبطة مباشرة بدوائر الذاكرة في الدماغ».

وأشار الباحثون إلى أن جميع المتطوعين كانوا يتمتعون بصحة نفسية سليمة، ويعملون الآن على معرفة ما إذا كانت النتائج ستستمر بالنسبة للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالفعل بدرجة من فقدان الأداء المعرفي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.