Salute e benessere: odorare rosmarino fa bene alla mente e all'umore

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



ROMA 21 NOVEMBRE 2012- I ricercatori dell'Università di Newcastle, in Gran Bretagna hanno isolato una sostanza, chiamata "1,8-cineolo"contenuta nel rosmarino. Il dottor Mark Moss, ricercatore di Biologia presso il Dipartimento del Brain, Performance and Nutrition Research Center della Northumbria University di Newcastle, in Gran Bretagna, sta lavorando ad un progetto che studia più approfonditamente il rosmarino, con lo scopo di estrarre una sostanza per farne un farmaco in grado di far bene all'umore e alla mente. Il rosmarino, pianta comune, ha già una lunga storia nella medicina tradizionale. Il suo olio, estratto dalle sue foglie, si usa da secoli per curare disturbi digestivi o come diuretico o anche come tonico per stare meglio fisicamente. Quindi, non è una pianta sconosciuta o nota solo in cucina e le sue proprietà, sono ben altre e di grande interesse scientifico

L'"1,8-cineolo"contenuto nel rosmarino è presente davvero in grandissima quantità ed entra nel circolo sanguigno respirandolo. Per capire questo, il dottor Mark Moss e la collega Lorraine Oliver hanno fatto annusare l'olio essenziale di rosmarino a venti volontari e poi ne hanno cercato le tracce nel sangue, effettuando un prelievo. Ebbene, non solo le hanno trovate ma hanno pure compreso che più era il tempo di esposizione del volontario all'olio essenziale e più risultava maggiore la concentrazione dell'1,8-cineolo nel suo sangue. Questa sostanza arriva nel sangue grazie alla respirazione.

Piccole parti della sostanza entrano nei polmoni e da lì vengono a contatto con il sangue. Una volta

entrata in circuito attraverso le vene, arriva anche al cervello ed è a questo punto che l'1,8-cineolo dispiega i suoi benefici effetti. L'1,8-cineolo agendo sui nostri comportamenti da la sensazione di benessere riferito da chi ha potuto annusare l'olio essenziale provando istantaneamente un senso di buonumore e di rilassatezza producendo nel soggetto un effetto antidepressivo. Non potente come quello di un farmaco, ma certo positivo e percepibile. Inoltre l'1,8-cineolo svolge un'azione stimolante nelle zone del cervello deputate al ragionamento logico e razionale".[MORE]

A questo punto gli scienziati realizzeranno prodotti che possano migliorare la concentrazione, la memoria e il buonumore di chi li assume con il vantaggio di disporre di un farmaco che contrasta i disturbi da stress o dell'umore. Per Giovanni D'Agata, fondatore dello "Sportello dei Diritti" non basta mettersi ad annusare rosmarino dalla mattina alla sera per stare meglio. Anzi, ciò potrebbe produrre un effetto nauseante. Annusare appena, dunque, le foglie di rosmarino, senza per questo attendersi effetti miracolosi, produce un effetto ristoratore. Provare per credere.

(notizia segnalata da **giovanni d'agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-e-benessere-odorare-rosmarino-fa-bene-alla-mente-e-all-umore/33688