

Đôi văn hào nổi tiếng Anh đã hoàn toàn đúng khi cho rằng những người có thể cải thiện trí não.

Cây những người từ lâu đã được cho là tốt cho trí não. Tài liệu tham khảo nổi tiếng nhất chính là tác phẩm văn học vĩ đại Hamlet của William Shakespeare. Ngày nay, nó vẫn được sử dụng trong y học theo đúng cách như một loại thuốc giảm đau nhẹ, thuốc chữa đau nửa đầu và các vấn đề tiêu hóa.



Các nhà nghiên cứu mới đây của một nhóm các nhà tâm lý học tại Đại học Northumbria, Newcastle, Anh đã phát hiện tình duy trì các loại thảo mộc làm tăng khả năng ghi nhớ những việc phải làm trong tương lai, tăng số tiền nhả và tăng cường trí não.

Tiến sĩ Mark Moss, người đứng đầu nhóm nghiên cứu, vừa trình bày những phát hiện của họ tại hội nghị Hiệp hội Tâm lý học Anh tại thị trấn Harrogate, hạt North Yorkshire, Anh. Ông cho biết: “Lợi ích của những người đã trở nên rõ ràng thông qua nghiên cứu khoa học. Trong nghiên cứu này, chúng tôi tập trung vào bệnh Alzheimer, bao gồm khả năng ghi nhớ các sự kiện xảy ra trong tương lai và các nhiệm vụ đã hoàn thành tại thời điểm cần thiết. Điều này rất quan trọng đối với hoạt động hàng ngày”.

Tình duy trì những người được khuyến khích tán vào một căn phòng trong 5 phút trước khi ngủ vào. 66 người đã tham gia vào nghiên cứu và được phân ngẫu nhiên vào một trong hai phòng: có những người hoặc không.

Trong một phòng, người tham gia phải hoàn thành một bài kiểm tra để có thể được đánh giá khả năng bệnh Alzheimer của họ. Bài kiểm tra đưa ra các nhiệm vụ và yêu cầu người tham gia hoàn thành. Những người càng nhớ, điểm số càng thấp.

Các tình nguyện viên là những người lớn khỏe mạnh đã hoàn thành việc đánh giá tâm trạng của họ. Những tình nguyện viên được lấy máu và phân tích nồng độ các hợp chất 1,8-cineole trong máu để xem mức độ thay đổi tâm trạng sau khi tiếp xúc với hương thơm.

Hợp chất này cũng được tìm thấy trong tinh dầu cây hương thơm và hoạt động trong hệ thống sinh hóa, là nền tảng cho bộ não.

Kết quả cho thấy những người tham gia trong phòng hương thơm thể hiện niềm vui tốt hơn những người tham gia trong căn phòng không có hương thơm. Nhà nghiên cứu Jemma McCready nói: “Sự khác biệt giữa hai nhóm là 60% - 75%. Nhóm người tinh dầu hoàn thành 7 niềm vui và có trí nhớ tốt hơn nhóm còn lại với 4 niềm vui hoàn thành”.

Kết quả từ việc phân tích máu cho thấy mức độ nồng độ lớn hơn đáng kể của 1,8-cineole đã có mặt trong huyết tương của những người đã ngửi mùi hương thơm.

Nghiên cứu trước đây cho biết phân tử dễ bay hơi từ các loài tinh dầu có thể được hấp thụ vào máu qua đường mũi. Các hóa chất này cũng kích thích trực tiếp vào các dây thần kinh khứu giác và có thể có tác động đến chức năng não.

Nhà nghiên cứu Jemma McCready cho biết: “Những phát hiện này có thể có tác động đến việc điều trị các cá nhân bị khuyết tật trí nhớ. Nó hỗ trợ các nghiên cứu trước đây của chúng tôi rằng mùi thơm của tinh dầu hương thơm có thể tăng cường chức năng nhận thức lớn khỏe mạnh, kéo dài khả năng ghi nhớ các sự kiện và hoàn thành niềm vui trong tương lai”.

“Như khi nào, đi đâu và vì lý do gì là nền tảng cho tất cả mọi thứ chúng tôi làm, và tất cả chúng tôi đã trải qua những thất bại như có thể nỗi lòng và đôi khi nguy hiểm. Nghiên cứu thêm là cần thiết để điều tra liệu phương pháp điều trị này có hiệu quả cho những người lớn tuổi hơn có tiềm năng suy giảm trí nhớ không”, Jemma McCready nói thêm.

*Theo Kien Thuc*