

Duft af rosmarin kan booste din hjerne

Af: Niels Ebdrup
13. marts 2012 kl. 09:48

En æterisk olie i rosmarin kan forbedre hastigheden og præcisionen, når vi tænker. Det viser ny opsigtsvækkende forskning.

Rosmarin er siden oldtiden blevet hyldet for sine medicinske egenskaber.

Nu har hjerne-forskere fra Performance and Nutrition Research Centre på Northumbria University i England rent faktisk vist, at vores hjernes præstationsevne bliver forbedret, når vi har en rosmarinolie-komponent i vores blod.

Der er tale om stoffet 1,8-cineol, som bliver optaget i vores krop via næsen eller lungerne – altså, når vi indånder de æteriske olier, som rosmarin udsender.

»Hvis det er rigtigt, er det jo ret spændende. Folk i den alternative branche, der arbejder med aromaterapi, har længe hævdet, at de æteriske olier påvirker folks sindstilstand. Så for dem kommer det nok ikke som en overraskelse – og de vil nok sætte pris på videnskabelig evidens for, at æteriske olier virker.«

»Perspektivet her lyder jo som en naturlig performance-enhancer,« siger lektor Anna Jäger, der forsker i naturlægemidler ved Institut for Medicinalkemi, Københavns Universitet.

20 mennesker duftede til rosmarin

De engelske forskere testede 20 menneskers kognitive præstationer, mens de blev udsat for forskellige niveauer af rosmarin-aroma.

- Forsøgspersonerne blev udsat for **tests**, der undersøgte, hvor **hurtigt og præcist** deres hjerner arbejdede.
- Samtidig tog forskerne **blodprøver**, der viste, hvilken **mængde** af 1,8-cineol deltagerne havde absorberet i deres blod.

Æterisk olie gør hjernen hurtig og præcis

Resultaterne antyder, at jo højere en koncentration af 1,8-cineol, et menneske har i blodet, desto bedre

fungerer dets hjerne.

Rosmarin-duften får os ikke til at tage flere sanseindtryk ind, men det, vi tager ind, behandler vi hurtigere og mere præcist.

»Vi ved allerede, at der i rosmarin er noget, der ændrer blodgennemstrømningen i hjernen. Så resultatet er ikke helt ude i skoven,« vurderer Ulf Simonsen, der er professor i farmakologi ved Aarhus Universitet.

Danske forskere: Det skal efterprøves

Anna Jäger har læst de engelske forskeres abstract, og på baggrund af det har hun en kritisk indvending: Forsøget kunne med fordel have involveret flere forsøgspersoner.

»Det, at der kun var 20 deltagere – et meget lille forsøg – gør, at de skal have meget signifikante data for at kunne konkludere, som de gør,« siger Anna Jäger.

Samme toner lyder fra Ulf Simonsen.

»Deres fremgangsmåde lyder umiddelbart fin. Men studiet er lille, og andre skal nok konfirmere det.«

»Det er dog meget almindeligt, at man starter med et mindre antal patienter, når man skal afprøve en hypotese. Så må senere undersøgelser konfirmere det, man er nået frem til,« siger Ulf Simonsen.

Sådan når rosmarin-duften vores hjerner

1,8-cineol er et såkaldt terpen. Det er en af de kulstofforbindelser, der udgør størstedelen af planter og blomsters æteriske olier. Dens vej fra rosmarinplanten til vores hjerner er kringlet:

- Vi **dufter** til rosmarinen, som udsender 1,8-cineol.
- 1,8-cineol når vores **næses** eller vores **lungers slimhinder**, og derfra trænger det ind i **blodbanen**.
- Med blodet føres det op til **hjernen**.
- Terpener er små fedt-opløselige organiske molekyler, og derfor bliver de nemt **overført fra blodet til vores hjerne**, som de åbenbart kan påvirke.

Kan føre til Alzheimer-medicin

Blandt forskere er der i øjeblikket stor interesse for de mekanismer, som rosmarin kan starte i hjernen.

»Interessen for det her er stor. Håbet er, at man kan finde midler, der kan bruges til behandling af Alzheimers demens, hvor netop den kognitive funktion går ned,« fortæller Ulf Simonsen.

Opdagelsen er publiceret i februar-nummeret af Therapeutic Advances in Psychopharmacology.

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/duft-af-rosmarin-kan-booste-din-hjerne>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk