

التعرض لروائح الفواححات أثناء النوم يزيد من قوة الذاكرة بمرتين

22 نوفمبر، 2024



كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن التعرض لروائح الفواححات أثناء النوم يزيد من قوة الذاكرة بمرتين، كما أنها تزيد الوقاية من مرض ألزهايمر.

وذكر موقع ميديكال إكسبرس، أن فريقا من جامعة كاليفورنيا إيرفن الأمريكية أجرى دراسة على عدد من الأشخاص في أعمار من 60 - 85 عاما لمعرفة تأثير الفواححات على قوة ذاكرتهم.

وأعطى الفريق كل الأشخاص فواحة معها 7 نكهات، يتم استخدام كل نكهة منفردة أثناء النوم لفترة تقدر بساعتين.

ووجد الفريق، أن قوة الذاكرة للمواطنين على استخدام الفواحة تزيد بنسبة 225%، وذلك وفقا لاختبارات الذاكرة التي تعرض لها تلك الأشخاص، كما وُجد أيضا أنها تحفز أحد قنوات التواصل الهامة بين اثنين من أهم أجزاء الدماغ.

ورجح الباحثون، أن التعرض لشم الروائح المختلفة يحافظ على نشاط

عصب الشم، والذي تبين خلال دراسات حديثة، أنه له تأثيرا على المخ والأجزاء المسؤولة عن الذاكرة فيه.

وأضاف الفريق، أن استخدام الفواحة أثناء النوم يعطي أكبر قدر من التعرض للروائح مقارنة باستخدامها في أوقات اليوم الأخرى.