

Kräuter- und Gewürzduft Linalool schützt das Immunsystem vor Stress

Linalool ist eine duftende Verbindung, die in mehreren Pflanzen vorkommt, darunter Gewürze, süßes Basilikum, Thymian, Zimt, Lorbeerblatt und Früchte wie Zitrusfrüchte und Mangos. Seit vielen Jahren wird es ausgiebig in ätherischen Ölen der Aromatherapie und als Duft für Seifen, Shampoos und andere Toilettenartikel verwendet. Linalool ist als einer der wichtigsten beruhigenden Düfte bekannt und bis zur Veröffentlichung dieser Forschung wurde angenommen, dass es nur auf das Nervensystem wirkt. Schreiben Sie jedoch in die Zeitschrift für Agrar- und Lebensmittelchemie Akio Nakamura und seine Kollegen zeigen, dass seine Wirkung über das Gehirn hinaus bis zum Immunsystem selbst reicht. Forschung In einer …



Linalool ist eine duftende Verbindung, die in mehreren Pflanzen vorkommt, darunter Gewürze, süßes Basilikum, Thymian, Zimt, Lorbeerblatt und Früchte wie Zitrusfrüchte und Mangos. Seit vielen Jahren wird es ausgiebig in ätherischen Ölen der

Aromatherapie und als Duft für Seifen, Shampoos und andere Toilettenartikel verwendet.

Linalool

Linalool ist als einer der wichtigsten beruhigenden Düfte bekannt und bis zur Veröffentlichung dieser Forschung wurde angenommen, dass es nur auf das Nervensystem wirkt.

Schreiben Sie jedoch in die *Zeitschrift für Agrar- und Lebensmittelchemie* Akio Nakamura und seine Kollegen zeigen, dass seine Wirkung über das Gehirn hinaus bis zum Immunsystem selbst reicht.

Forschung

In einer kontrollierten Studie setzten die Forscher eine Behandlungsgruppe gestresster Ratten Linalool-Duftstoffen aus. Am Ende der zweistündigen Stressperiode maßen sie die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die Hormonspiegel und die Genaktivierungsspiegel sowohl der behandelten als auch der Kontrollgruppe.

Die Bluttests nach dem Experiment zeigten, dass die Stresshormonspiegel sowohl in der Kontroll- als auch in der Behandlungsgruppe am Ende der zweistündigen Stressperiode signifikant erhöht waren.

Unter normalen Umständen würde man erwarten, dass Corticoid-Stresshormone die Immunantwort unterdrücken. Während die Ratten, die Linalool nicht ausgesetzt waren, den erwarteten stressbedingten Rückgang ihrer weißen Blutkörperchen zeigten, behielten diejenigen, die Linalool-Duftstoff ausgesetzt waren, normale Leukozyten- und Lymphozyten-Leukozytenwerte bei. Außerdem waren bei den Ratten der Linalool-Gruppe weit weniger „Stress-Gene“ aktiviert als bei den Ratten der Kontrollgruppe.

Effekte Physische und Psychische

Diese Studie weist darauf hin, dass das Einatmen einer aromatischen Verbindung wie Linalool sowohl psychologische als auch physiologische Wirkungen hat; und spiegelt unser zunehmendes Verständnis der umfangreichen Verbindungen und Wechselwirkungen zwischen dem Nerven- und dem Immunsystem wider.

Seit einiger Zeit wissen wir, dass Gewürze viele wichtige Antioxidantien und andere bioaktive Verbindungen enthalten, die sich außerordentlich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Jetzt wissen wir, dass der köstliche Basilikumduft, wenn wir in diesen Caprese-Salat beißen, nicht nur unser kulinarisches Erlebnis verbessern wird, sondern auch dazu beitragen wird, uns vor den neuesten Viren zu schützen, die die Runde machen.

Würzige Mahlzeiten zur Stresskontrolle

Also, wenn Sie sich das nächste Mal etwas gestresst fühlen, stellen Sie sicher, dass Sie Ihrer Mahlzeit etwas süßes Basilikum, Thymian, Zimt und Lorbeerblatt hinzufügen. Diese leckeren Gewürze werden Ihr Immunsystem schützen, noch bevor sie Ihren Magen erreichen!

Bezug:

Stressunterdrückung bei zurückhaltenden Ratten durch Linalool-Inhalation und Genexpressionsprofilierung ihrer ganzen Blutzellen. *J. Agric. Lebensmittelchem.*, 2009, 57 (12), S. 5480-5485 Akio Nakamura, Satoshi Fujiwara, Ichiro Matsumoto, Keiko Abe

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki