



# إكليل الجبل يحمي من الضمور البقعي وأضرار العين الناجمة عن الإضاءة

أكدت دراسة علمية [1] أن حمض الكارنوسيك؛ الموجود في عشب إكليل الجبل (حصالبان - روزماري) يحمي من الأكسدة؛ التي يُعتقد أنها تساهم في الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر وتلف شبكية العين.

وقد تأكد بالفعل أن مكونات إكليل الجبل النشطة تعمل مضادات أكسدة ومضادات التهاب. [2] كما أثبتت الدراسات السابقة أيضا أن حمض الكارنوسيك يعبر حاجز الدم في الدماغ. [3] غير أن هذه الدراسة الحديثة لاحظت أن حمض الكارنوسيك يعبر أيضا حاجز الدم في الشبكية. وأظهرت التجارب أن عددا كبيرا جدا من المستقبلات الضوئية للفئران لم تتأثر بعد التعرض للضوء الضار [4].

والضمور البقعي Macular degeneration المرتبط بالتقدم في العمر هو من أكثر أمراض العين شيوعاً في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ يؤثر على ثلث السكان فوق سن 76، مما يؤدي إلى عدم وضوح الرؤية بل ويصل إلى حد العمى. ويعتقد أن عوامل الخطر تشمل: التدخين، والتعرض للشمس المباشرة خاصة الأشعة فوق-البنفسجية، وارتفاع ضغط الدم والسمنة.

وبالفعل تحدث آثار إيجابية مذهلة لإكليل الجبل على الذاكرة. ويبدو الآن أن لديه المزيد من المزايا على الدماغ أكثر مما كان يعتقد سابقا.

ويعتقد أن الجزيئات الصغيرة مثل: مكونات التربين العطرية للزيوت العطرية تعبر حاجز الدم في الدماغ، وهي جزيئات متناهية في الصغر، حيث إن قطرة واحدة من الزيت تحتوي على 40 كنتليون (18<sup>^</sup> 40) جزيء من التربينات. والأمر يستغرق جزيئا واحدا - فقط - من النوع المناسب لفتح موقع المستقبلات والتواصل مع الحمض النووي لتغيير وظيفته الخلوية. ويمكن أن نلاحظ أن استنشاق كمية صغيرة من بخار الزيت قد يكون لها آثار عميقة على الجسم والدماغ، والعواطف. و [5] تفسير آلية تأثير الزيوت العطرية والروائح الأخرى على الدماغ لا تزال في بداياتها لأنها عملية معقدة تستعصي على الفهم.

اشتهر إكليل الجبل لقرون بنكهته المميزة، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الصحية ويمكن أن

يستخدم أعشابا للطهي، أو يُستخلصَ زيتَه لكي يستخدم في الأغراض العلاجية بحذر. كما يمكن أيضا استخدام زيت إكليل الجبل في العلاج بالروائح، على سبيل المثال: يستخدم للتدليك بعد تحميله على زيت ثابت. ويذكر أنه تم العثور على حمض الكارنوسيك أيضا في أوراق المريمية. والأوراق المجففة لإكليل الجبل أو المريمية تحتوي على حمض الكارنوسيك بتركيز 1.5-6% [6].

والفريق الذي اكتشف فوائد إكليل الجبل لعلاج العيون، يبحث أيضا ما إذا كان له فائدة في الوقاية من بعض أشكال الخرف.