

Té de menta para mejorar tu memoria y habilidades cognitivas

☒ El té de menta ser más que una refrescante manera de ayudarte a tomar un descanso en un día caótico: un nuevo estudio sugiere que mejoran la memoria de trabajo a largo y corto plazo.

Para el estudio, los investigadores de la Universidad de Northumbria probaron los efectos de distintas hierbas y aromas en el estado de ánimo y la memoria. El equipo pidió a 180 voluntarios completar un cuestionario relacionado con su humor y después consumieron una bebida caliente al azar – ya sea un té de manzanilla, de menta o sólo agua caliente.

Veinte minutos antes de terminarse las bebidas, los participantes completaron pruebas que calificaban su memoria dentro de un rango de otras funciones cognitivas. También tomaron otra prueba para calificar su estado de ánimo.

Los resultados mostraron una relación entre el té de menta y una mejora al estado de ánimo y la cognición. Aquellos que lo bebieron mostraron una mejor memoria a largo plazo, de trabajo y una mayor atención. Por otro lado, quienes tomaron té de manzanilla experimentaron un efecto sedativo, que el equipo noto que parecía disminuir la memoria y la velocidad de la atención.

En un estudio previo, el mismo equipo de investigadores descubrió que oler esencia de romero te ayuda a mejorar la memoria y la concentración. Por otro lado definieron que la lavanda tenía un efecto similar al de la manzanilla.

Por años éstas hierbas han sido asociadas con varios efectos en el estado de ánimo y las habilidades cognitivas; y la investigación brinda evidencia científica para respaldar dichas creencias.

Los resultados fueron presentados en la Conferencia Anual de la Sociedad Psicológica Británica.

Fuente: muyinteresante.