

(49)

نذكر أن الجينغو يلبوا لن يقوي ذاكرتك

من المعروف عالمياً أن خلاصة نبتة الجينغو يلبوا تنشط الذاكرة والقدرات الذهنية. يباع منها كل سنة في الولايات المتحدة فقط بحوالي 500 مليون دولار. إلا أن التجارب العلمية المنظمة لم تنجح في مؤازرة طلبات البيع.



كنت في مركز تجاري، ونسيت المكان الذي وضعت فيه سيارتك. أنت في طريقك إلى العمل ولا تذكر إذا أقفلت الباب أم لا. أو تشاهد فيلماً ولا تذكر أين رأيت الممثل من قبل.

"لا تقلق، إنه أمر طبيعي"، يقول ديفيد سالمون، عالم الأعصاب النفسي. في جامعة كاليفورنيا، ساندييغو. "وخاصة عندما يتقدم بنا السن فإن أذهاننا تعمل بفعالية أقل. وتصبح الأمور التي نستطيع تذكرها بسهولة في شبابنا بحاجة إلى جهد أكبر عندما يتقدم بنا العمر".

ولكنها ليست حالة ميئوساً منها. "أي نوع من الانشغال الشديد أو الإجهاد يجعل أمر الاستماع أو الانتباه صعباً ويقلل من القدرة على التذكر"، يقول لاري سكواير، أستاذ الطب النفس في جامعة كاليفورنيا، ساندييغو. "إن حسن إصفاؤك إلى المعلومات أثناء تلقيها يحدد حسن وقوة تذكرك لها".

يضيف الدكتور سالمون: "لا تنظر إلى الجينغو بيلوبا أو إلى أشباهه على أنها منشطات للذاكرة. قام مركز العلوم في المصلحة العامة بمراجعة البحث واستنتج بأن كل هذه المنشطات فيها مضیعة للمال".



عند استخدام البنية التجريبية التي تناول فيها نصف المشاركين جينغو بيلوبا والنصف الآخر أدوية وهمية، اتضح في مركز الذاكرة الطبي في بينينغتون، فيرمونت، عدم وجود فروق يمكن قياسها بين ذاكرة المجموعتين أو بين قدراتهم الذهنية.

