

مسحوق جذور الروديولا يقلل القلق وهرمون الكورتيزول في الفئران المعرضة للإجهاد المزمن

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مسحوق جذور الروديولا يقلل القلق وهرمون الكورتيزول في الفئران المعرضة للإجهاد المزمن. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119366>

هل شعرت يوماً بأنك مثقل بالأعباء، وأن التوتر أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتك اليومية؟ في عالمنا السريع الخطى، أصبح الإجهاد المزمن (الضغط النفسي المستمر) مشكلة صحية عامة تؤثر على ملايين الأشخاص. وبينما تبحث الأبحاث عن حلول فعالة، قد يكون الجواب موجوداً في الطبيعة، تحديداً في نبات قديم يُعرف باسم جذر الوردية الوردية (>a href="https://arabpsychology.com/tag/rhodiola-rosea/" class="wpa-auto-link">Rhodiola rosea).

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة تأثير مسحوق جذر الوردية الوردية على الفئران المعرضة للإجهاد المزمن. استخدم الباحثون نموذجاً حيوانياً للإجهاد الخفيف المزمن، حيث تم تعريض مجموعة من فئران C57BL/6 الإناث (وهي سلالة شائعة الاستخدام في الأبحاث) لظروف مرهقة بشكل متكرر على مدى 19 يوماً. تم تقسيم الفئران إلى مجموعتين: مجموعة تلقت مسحوق جذر الوردية الوردية يومياً (بتركيز موحد من 3٪ ساليديروسيد، وهو مركب نشط في النبات) في شكل حلو لضمان سهولة تناوله وتقليل أي إجهاد إضافي، ومجموعة أخرى تلقت علاجاً وهمياً (دواءً وهمياً) كعنصر تحكم.

لتقييم تأثير الوردية الوردية على السلوك، استخدم الباحثون اختبارين سلوكيين قياسيين: متاهة الارتفاع المفتوح (Elevated Plus Maze - EPM) والمجال المفتوح (Open Field - OF). متاهة الارتفاع المفتوح هي عبارة عن هيكل على شكل علامة زائدة، حيث تمثل الذراعان المفتوحان بيئة محفوفة بالمخاطر، بينما تمثل الذراعان المغلقان بيئة أكثر أماناً. يقيس الاختبار مدى استعداد الفأر لاستكشاف المناطق المفتوحة، وهو مؤشر على مستوى القلق. أما اختبار المجال المفتوح، فهو عبارة عن ساحة مربعة حيث يتم تتبع حركة الفأر، ويقيس مدى استكشافه للمنطقة المركزية، والتي تعتبر أيضاً بيئة محفوفة بالمخاطر.

بالإضافة إلى التقييم السلوكي، قام الباحثون بقياس مستويات الكورتيكوستيرون (هرمون التوتر) في دم الفئران لتقييم الاستجابة الفسيولوجية للإجهاد.

النتائج

أظهرت النتائج أن الفئران التي تلقت مسحوق جذر الوردية الوردية أظهرت تحسناً ملحوظاً في سلوكها مقارنة بالفئران التي تعرضت للإجهاد ولم تتلق العلاج. في اختبار متاهة الارتفاع المفتوح، قضت الفئران المعالجة وقتاً أطول في الذراعين المفتوحين ودخلت إليهما بشكل متكرر أكثر من الفئران غير المعالجة. كما أظهرت زيادة في النشاط الحركي (المسافة والسرعة) وعدد مرات إخراج الرأس، مما يشير إلى انخفاض القلق وزيادة الاستكشاف.

وبالمثل، في اختبار المجال المفتوح، أظهرت الفئران المعالجة زيادة في النشاط الحركي وعدد مرات دخول المنطقة المركزية، مما يدعم أيضاً انخفاض السلوك الشبيه بالقلق. والأهم من ذلك، أن هذه التحسينات السلوكية ارتبطت بانخفاض كبير في مستويات الكورتيكوستيرون في الدم، مما يشير إلى أن الوردية الوردية تساعد في تنظيم الاستجابة الفسيولوجية للإجهاد.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن مسحوق جذر الوردية الوردية يمتلك خصائص مهدئة ومُكيِّفة (adaptogenic). المركبات المُكيِّفة هي مواد طبيعية تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد، سواء كان جسدياً أو عقلياً أو بيئياً. يبدو أن الوردية الوردية تعمل عن طريق تعديل استجابة الجسم للإجهاد، مما يقلل من القلق ويحسن القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة.

على الرغم من أن هذه الدراسة أجريت على الفئران، إلا أنها تقدم أدلة واعدة على أن الوردية الوردية قد تكون تدخلاً طبيعياً فعالاً لإدارة الإجهاد المزمن لدى البشر. يجب إجراء المزيد من الدراسات لتحديد الجرعة المثلى وطريقة الاستخدام، وكذلك لفهم الآليات الدقيقة التي من خلالها يعمل هذا النبات. ومع ذلك، فإن هذه النتائج تشجع على إجراء المزيد من الأبحاث حول إمكانات الوردية الوردية في تعزيز الصحة العقلية وتحسين القدرة على التكيف مع تحديات الحياة الحديثة.

يؤكد الباحثون على أهمية دراسة التأثيرات طويلة المدى للمركبات النشطة في الوردية الوردية على مرونة الجسم وقدرته على مقاومة الإجهاد، مما يفتح الباب أمام علاجات جديدة ومبتكرة للصحة النفسية.

Reference

Lelong C. (2026). *Rhodiola rosea L. roots powder strongly reduces anxiety and corticosterone level induced by chronic stress in a murine model*. Journal of Pharmaceutical Health Care and Sciences, 12(1), 21-21

DOI: 10.1186/s40780-025-00532-4