

## مزایای شگفت انگیز پونه کوهی

گیاه اورینگانو که به نام پونه کوهی نیز مشهور شده است عضو خانواده نعناع است.



گیاه اورینگانو که به نام پونه کوهی نیز مشهور شده است عضو خانواده نعناع است. بومیان اروپا این گیاه را پرورش می دادند و این گیاه در حال حاضر در سراسر دنیا پرورش می یابد. معمولاً برگ های گیاه پونه کوهی به دلیل عطر و طعم و رایحه ویژه خود در وعده های غذایی اضافه می شوند، اما از نظر ارزش دارویی نیز، گیاهی ویژه است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: گیاه اورینگانو که به نام پونه کوهی نیز مشهور شده است عضو خانواده نعناع است. بومیان اروپا این گیاه را پرورش می دادند و این گیاه در حال حاضر در سراسر دنیا پرورش می یابد. معمولاً برگ های گیاه پونه کوهی به دلیل عطر و طعم و رایحه ویژه خود در وعده های غذایی اضافه می شوند، اما از نظر ارزش دارویی نیز، گیاهی ویژه است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، در زمان های قدیم، رومیان به دلایل دارویی از پونه کوهی استفاده می کردند. اکنون، از برگ های این گیاه اغلب در تهیه روغن های گیاهی استفاده می شود. روغن پونه کوهی معمولاً به صورت موضعی یا استنشاقی استفاده می شود. عصاره پونه کوهی به صورت مایع یا کپسول نیز قابل مصرف است.

پونه کوهی سرشار از آنتی اکسیدان است

پونه کوهی حاوی آنتی اکسیدان های تیمول، کارواکرول، لیمونن، ترپینن، اکتین و کاروفیلین است. آنتی اکسیدان ها سرعت پیری و آسیب به سلول های بدن را کاهش می دهند. پونه کوهی بسیار غنی از آنتی اکسیدان ها است، بسیار بیشتر از برخی میوه ها و سبزیجات:

۴۲ برابر بیشتر از سیب

۳۰ برابر سیب زمینی

۲ برابر بیشتر از پرتقال

۴ برابر بیشتر از زغال اخته

ممکن است کلسترول را پایین بیاورد

در یک مطالعه که در ژورنال تحقیقات پزشکی بین المللی منتشر شده است، به ۴۸ شرکت کننده با سطح کلسترول بالا توصیه شده است که تغییراتی در رژیم و سبک زندگی خود ایجاد کنند. بعد از هر وعده غذایی، ۳۲ شرکت کننده ۲۵ میلی لیتر عصاره روغن پونه کوهی مصرف کردند. افرادی که علاوه بر پیروی از توصیه های سبک زندگی سالم، روغن پونه کوهی را مصرف می کردند در مقایسه با کسانی که این کار را نکردند، سطح کلسترول پایین تری داشتند.

پونه کوهی

ممکن است التهاب را کاهش دهد

چند مطالعه وجود دارد که به بررسی استفاده از روغن های پونه کوهی برای کاهش التهاب در بدن می پردازد. روغن پونه کوهی در انواع کرم های ضد التهابی گیاهی نیز استفاده می شود.

ممکن است به بهبود زخم ها کمک کند

روغن پونه کوهی رقیق شده، که به صورت موضعی روی پوست اعمال می شود، به طور بالقوه می تواند باعث بهبودی برش ها و زخم های کوچک شود، خطر عفونت را کاهش داده و جای زخم را به حداقل برساند. این ممکن است به دلیل ترکیبات تیمول و کارواکرول باشد که خاصیت ضد باکتریایی دارند.