

## فواید نعنا برای دستگاه گوارش



نعنا، یک گیاه آرام‌بخش و تسکین‌دهنده است که به رفع ناراحتی‌های معده و سوء هاضمه کمک می‌کند. معمولاً این‌طور تصور می‌شود که نعنا، ترشح صفرا را افزایش می‌دهد و از این طریق، به سرعت و سهولت هضم کمک می‌کند.

نعنا، یک گیاه آرام‌بخش و تسکین‌دهنده است که به رفع ناراحتی‌های معده و سوء هاضمه کمک می‌کند. معمولاً این‌طور تصور می‌شود که نعنا، ترشح صفرا را افزایش می‌دهد و از این طریق، به سرعت و سهولت هضم کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر ، البته همین تاثیر مثبت می‌تواند به سطح کلسترول سالم هم کمک کند. نعنا، این توانایی را هم دارد که درد و ناراحتی‌های ناشی از گاز و نفخ را تسکین دهد. به همین دلیل است که از چای نعنا، به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین روش‌های درمان خانگی برای نفخ شکم استفاده می‌شود.

مطالعات محققان نشان می‌دهد که استفاده از روغن نعنا، روش درمانی موثر و ایمنی برای آن‌هایی است که از دردهای شکمی یا ناراحتی‌های ناشی از سندرم روده تحریک‌پذیر رنج می‌برند. کپسول‌های پوشش‌دار نعنا، تاثیر بیشتری دارند و از حل شدن کپسول‌ها درون معده جلوگیری می‌کنند چون می‌تواند باعث سوزش سر معده شود. محققان در یکی از مطالعات اخیر متوجه شدند که استفاده از کپسول‌های روکش‌دار نعنا، علائم سندرم روده تحریک‌پذیر را حداقل تا 50 درصد کاهش می‌دهد.