

## نعناع بهترین دوست کبد



هر گیاهی خواص درمانی خاصی دارد که آشنایی با این خواص می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند. نعناع نیز یکی از گیاهان پر خاصیت است که به چند فایده آن اشاره می‌نماییم.

هر گیاهی خواص درمانی خاصی دارد که آشنایی با این خواص می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند. نعناع نیز یکی از گیاهان پر خاصیت است که به چند فایده آن اشاره می‌نماییم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، نعناع گیاهی علفی و چند ساله و پرورش آن آسان و راحت است. همچنین در مناطق با آب و هوای معتدل و آفتابی، به خوبی رشد می‌کند. برگ‌های نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار می‌باشند.

گل‌های آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی و یا سفید باشد. این گیاه بسیار خوش عطر است و انواع متفاوتی از آن در طبیعت یافت می‌شود. از برخی از آنها می‌توان به پونه، نعناع آبی، فلفلی و وحشی اشاره کرد.

این گیاه خواص درمانی بسیاری دارد و یکی از گیاهان مورد استفاده در طب سنتی است. از فواید سلامتی و دارویی نعناع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### نعناع و سندرم روده تحریک پذیر

کپسول‌های حاوی روغن نعناع، در واقع اولین گزینه در درمان بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر هستند. در واقع 50 درصد از ناراحتی بیمار را کم می‌کنند.

### نعناع و اسپاسم روده ای، گاز روده و معده

نعناع بادشکن است و کمک به دفع گاز معده و روده کرده و همچنین اسپاسم روده را برطرف می‌کند.

### نعناع و اختلال تخلیه معده

اختلال گوارشی یا تأخیر در تخلیه معده، اختلالی است که در آن عمل تخلیه محتویات معده بیش از اندازه طول می‌کشد. نعناع در بهبود حال بیماران مبتلا به این اختلال بسیار کمک می‌کند.

### نعناع و سوء هاضمه

مصرف حدود 90 میلی گرم از روغن نعناع به شکل مکمل و یا تهیه دمنوش آن، به افرادی که دچار سوء هاضمه هستند، بسیار کمک می‌کند.

هر زمان که دچار سوء هاضمه شدید، چند قطره از روغن اسانس نعناع درون یک لیوان آب جوش ریخته و میل کنید.

### نعناع، برطرف کننده کولیک نوزاد

به گریه‌های بی وقفه و بیش از سه ساعت در روز که حداقل سه هفته تدام یابد، در نوزادان که به نظر سالم می‌رسند، کولیک یا قولنج نوزاد گفته می‌شود.

دلیل این مشکل هنوز کاملاً مشخص نیست و درمان خاصی هم ندارد. به مرور زمان مشکل نیز برطرف شده و نوزاد دچار عارضه خاصی نمی‌شود. اما استفاده از نعناع می‌تواند تاحدی در رفع قولنج نوزاد موثر باشد.

## نعناع و کبد

نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده و صفرا را رقیق می کند. در ضمن کیسه صفرا را به کار انداخته و تورم لوله های کیسه صفرا را برطرف می کند.

## نعناع و کلسترول

نعناع، کلسترول خون را پایین می آورد. در این خصوص، یک فنجان چای نعناع، قبل از صرف غذا بنوشید.

## مشکلات حافظه و نعناع

عطر و بوی نعناع می تواند در بهبود هوشیاری و افزایش حافظه موثر باشد. بنابراین از برگ های تازه نعناع در معطر کردن محیط خانه تان استفاده کنید.

## نعناع و آلرژی

عصاره برگ های نعناع می تواند از ترشح هیستامین که مولد آلرژی و حساسیت است، جلوگیری کند.

## تهوع پس از شیمی درمانی و نعناع

روغن نعناع از تهوع پس از شیمی درمانی می کاهد و بسیار بهتر از داروهای تجویز شده عمل می کند.

## سرطان پروستات و نعناع

نعناع به دلیل دارا بودن ماده شیمیایی منتول، که استفاده دارویی دارد، از رشد سرطان پروستات جلوگیری می کند.

## از دیگر خواص نعناع می توان به موارد زیر اشاره کرد

از بین بردن سکسکه و استفراغ، دفع کرم های روده و معده، بهبود دهنده تنگی نفس، از بین برنده گلو و سینه درد.

همچنین با استفاده از ترکیب اسانس نعناع و وازلین می توانید خارش بدن را درمان کنید. این ترکیب را در محل خارش دار بمالید.