



خواص مصرف «نعناع فلفلی» از دیدگاه طب ایرانی

نعناع فلفلی که در طب سنتی ایران با نام «سوسنبر» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، خارج کننده کرم شکم، رفع کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است.

نعناع فلفلی که در طب سنتی ایران با نام «سوسنبر» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، خارج کننده کرم شکم، رفع کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است.

به گزارش ایسنا، گیاه نعناع فلفلی با نام علمی *Mentha X piperita L* شناخته می‌شود. نعناع فلفلی گیاهی علفی، پایا و دارای ساقه‌هایی بر دو نوع است. برگ‌های آن پوشیده از کرک است و از کلیه قسمت‌های هوایی این گیاه بوی معطر و مطبوع استشمام می‌شود، ولی اگر جویده شود علاوه بر بوی اسانس، احساس خنکی در مخاط دهان به وجود می‌آورد. رویشگاه امروزی آن اروپا و آمریکا است که اغلب به صورت کاشته شده یافت می‌شود و در ایران نیز کاشته شده است.

بخش مورد استفاده آن برگ گیاه است. اسانس آن اثر رفع اسپاسم روی عضلات صاف دارد. اثرات ضد ویروسی، ضد باکتریایی، حشره‌کشی، مدری، صفرا بری، رفع کننده نفخ و آرامبخشی نیز از آن مشاهده شده است. این گیاه برای رفع مشکلات شبه کرامپی مجاری دستگاه گوارش و مجرای صفرا، رفع مشکلات هضم، و اسانس آن برای رفع مشکلات روده تحریک پذیر، نزله و التهاب مجاری تنفسی فوقانی مفید است. همچنین می‌توان به صورت موضعی برای دردهای عضلانی و عصبی از آن استفاده کرد.

برگ‌های گیاه نعناع فلفلی در طب مردمی برای رفع تهوع، استفراغ، ناخوشی صبحگاهی (حالت تهوع و ناخوشی در زنان حامله)، عفونت‌های تنفسی، دردهای قاعدگی و سرماخوردگی مصرف می‌شود.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام «سوسنبر» شناخته می‌شود و طبیعت آن گرم و خشک است. مدر، قاعده آور، خارج کننده کرم شکم، رفع کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است. با سرکه و روغن گل برای سردرد به کار می‌رفته است و ضماد و خوردن آن برای زنبور گزیدگی مفید است. جانشین آن مرزنجوش و بادرنجبویه و مصلح آن گشنیز و کتیرا است.

نعناع فلفلی به صورت دم کرده قابل استفاده است. برای این منظور حدود ۱۵۰ میلی لیتر آب داغ همراه با یک قاشق چایخوری از برگ خرد شده برای حدود ۱۰ دقیقه در فضای دربسته قرار داده می‌شود. مقدار دوز متوسط مصرفی روزانه برگ‌ها ۳ تا ۶ گرم است. می‌توان سه تا چهار بار در روز هر بار یک فنجان چای تهیه شده را در بین وعده‌های غذایی مصرف کرد. دم کرده را به شکل گرم و نه داغ به صورت جرعه، جرعه مصرف می‌کنند. اسانس آن نیز هرگز نباید به صورت معمولی مصرف شود. به دلیل اثر قاعده‌آوری این گیاه، مصرف زیاد آن در حاملگی ممنوع است.

مصرف همزمان اسانس این گیاه با داروهای مهارکننده کانال‌های کلسیمی ممکن است سبب کاهش اثر داروها شود. در مورد مصرف آن باید به نحوه مصرف دقت شود. برخی فرآورده‌های نعناع فلفلی، خوراکی نیستند. در دوزهای درمانی اثرات خطرناک و یا عوارض جانبی از آن دیده نشده است، اما اسانس آن به دلیل داشتن برخی ترکیبات دارای کمی اثر حساسیت‌زایی است. مصرف اسانس نعناع فلفلی در افراد حساس می‌تواند سبب بروز مشکلات گوارشی مثل دل درد و رفلاکس شود. در دوزهای زیاد و در موارد نادر می‌تواند منجر به راش‌های پوستی، سردرد، برادی کاردی، لرزش عضلانی و ناهماهنگی حرکتی شود. در مصرف موضعی نیز ممکن است باعث التهاب پوست شود.

مصرف آن در صورت انسداد مجاری صفراوی، التهاب کیسه صفرا، آسیب شدید کبدی، سنگ‌های صفراوی و مصرف موضعی بر روی صورت نوزادان و کودکان به خصوص در ناحیه بینی به دلیل احتمال بروز فلج تنفسی و مصرف خوراکی در حاملگی منع دارد.