

روغن نعناع اضطراب و بی قراری را برطرف می کند

نعناع گیاهی چند ساله است و از هرگل آن حدود ۳ تا ۴ درصد روغن طبیعی به دست می آید. اگر چه این گیاه در سراسر جهان کشت می شود اما بومی کشورهای ژاپن و چین است. به گزارش «ehow» نعناع در مقبره های ۳ هزار ساله فراعنه مصری نیز یافت شده است.



سلامت نیوز : نعناع گیاهی چند ساله است و از هرگل آن حدود ۳ تا ۴ درصد روغن طبیعی به دست می آید. اگر چه این گیاه در سراسر جهان کشت می شود اما بومی کشورهای ژاپن و چین است. به گزارش «ehow;171#&» نعناع در مقبره های ۳ هزار ساله فراعنه مصری نیز یافت شده است.

خواص:

- * روغن نعناع به هضم غذا کمک می کند. مصرف چند قطره از آن با یک لیوان آب یا چای پس از صرف غذا ، مانع از بروز نفخ می شود.
 - * اشتها را تحریک می کند.
 - * مخلوطی از روغن نعناع با روغن زیره سوزش سردل را کاهش می دهد.
 - * بوی نامطبوع دهان را برطرف می کند، مانع از تشکیل جرم دندان و لته می شود و دندان درد را نیز معالجه می کند.
 - * منتول موجود در آن، دستگاه تنفسی را پاک سازی می کند. کافی است کمی از آن را روی سینه بمالید.
 - * برای رفع سردرد و حالت تهوع، چند قطره از آن را روی پیشانی بمالید.
 - * بی قراری و اضطراب را از بین می برد.
 - * سندروم روده تحریک پذیر را درمان می کند.
 - * عفونت دستگاه ادراری را برطرف می کند.
 - * برای تسکین استخوان درد آنفلوآنزا، روغن نعناع را همراه با روغن فرار دیگری مخلوط کنید و قسمت های موثر را ماساژ دهید.
 - * کلسیم موجود در آن در برطرف کردن درد موثر است.
 - * سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.
 - * در صورت مصرف منظم، گردش خون را بهبود می دهد.
 - * خنک کننده پوست سر است و شوره سر را برطرف می کند.
 - * استفاده از آن روی پوست، آکنه و لکه ها را از بین می برد.
 - * ماساژ کف پا با روغن نعناع احساس خنکی ایجاد می کند و تب بدن را پایین می آورد.
- منبع: روزنامه خراسان