

پونه تقویت‌کننده معده

پونه گیاهی معطر از خانواده نعناعیان است که از قدیم‌الایام برای معطرکردن انواع غذاها و درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد داشته است.

جام جم آنلاین: پونه گیاهی معطر از خانواده نعناعیان است که از قدیم‌الایام برای معطرکردن انواع غذاها و درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد داشته است.

از این گیاه برای دور کردن حشرات و حیوانات موذی استفاده می‌شود، حتی در تاریخچه انجمن سلطنتی لندن پیشنهاد شده است از پونه برای کشتن مار زنگی استفاده شود.

اسانس این گیاه طعم تلخی دارد که پس از آن احساس خنک‌کننده‌ای به وجود می‌آورد که از آن برای معطر کردن صابون‌ها و پاک‌کننده‌ها استفاده می‌شود.

در گذشته از پونه برای تصفیه آب نیز استفاده می‌شد. دم‌کرده پونه طعم خوشایندی دارد. برای تهیه آن پنج قاشق برگ پونه را در ظرفی که حاوی چهار فنجان آب جوشیده است به مدت 10 دقیقه دم کنید.

پونه طبع گرم و خشک دارد و از خواص معروف پونه حالت تقویت‌کنندگی معده، اثرات بادشکنی و خلط‌آوری آن است.

از عصاره گیاه پونه - که دارای اثرات ضد اسپاسمی است - پمادهایی ساخته شده که برای درمان گرفتگی عضلانی و دردهای روماتیسمی مفید است.

جوشانده کامل این گیاه برای تومورهای رحمی، فیبروز رحم و زخم‌های غیرقابل التیام رحم، استفاده می‌شود.

عصاره ریشه گیاه پونه، همراه با سرکه برای درمان تومور نیز توصیه می‌شود. در گذشته گیاه پونه را در اتاق‌های بیماران در حال نقاهت قرار می‌دادند تا باعث تسریع در بهبود آنان شود. از طرفی مردم قدیم معتقد بودند گذاشتن گل‌های پونه اطراف سر بیماران باعث برطرف شدن سرگیجه و سردرد می‌شود.

برای پونه اثرات ضد عفونی‌کنندگی، بادشکنی، معرقی، قاعده‌آوری و محرکی نیز ذکر شده که علاوه بر برطرف کردن مشکلات گوارشی برای هضم غذا، برای برطرف کردن سکسکه نیز مفید است. همچنین از پونه در تسکین درد گلو، زکام، پایین آوردن تب و بی‌خوابی نیز استفاده می‌شود.

عوارض جانبی

یکی از عوارض شایع گیاه پونه که در اثر مصرف اسانس (عصاره روغنی) به وجود می‌آید سقط جنین است.

از عوارض دیگر آن توهم، گیجی، اسپاسم‌های کزاز، تشنج و کماست.

دکتر هادی منوری - دکترای داروسازی