



همه چیزهایی که باید در مورد عرق نعناع بدانید

همه ما یا حداقل خیلی از ما وقتی دل درد و دل پیچه داریم، می‌رویم سراغ نسخه مادربزرگ‌ها: «ننه! عرق نعناع بخور.» تاثیر این نسخه از لحاظ علمی هم ثابت شده اما باید بدانید نعناع هم ممکن است ایجاد حساسیت کند و بهتر است هر روز از این گیاه استفاده نشود و در صورت مصرف، همراه با غذا خورده شود.

سلامت نیوز: همه ما یا حداقل خیلی از ما وقتی دل درد و دل پیچه داریم، می‌رویم سراغ نسخه مادربزرگ‌ها: «ننه! عرق نعناع بخور.» تاثیر این نسخه از لحاظ علمی هم ثابت شده اما باید بدانید نعناع هم ممکن است ایجاد حساسیت کند و بهتر است هر روز از این گیاه استفاده نشود و در صورت مصرف، همراه با غذا خورده شود.

دوست دستگاه گوارش

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ عرق نعناع ضد نفخ است و می‌تواند باعث کاهش درد معده شود و برای بادشکن هم می‌تواند به خوبی استفاده شود و برای بعضی از دل‌دردها، دل‌پیچه‌ها، رفع سوءهاضمه و اینگونه بیماری‌ها فرآورده خوبی است. این گیاه برای کمک به هضم معده بسیار مفید است و افرادی که مشکل گوارشی دارند، می‌توانند از عرق نعناع استفاده کنند. نعناع تازه چون دارای اسانس بیشتر است مسلماً خواص درمانی بیشتری هم دارد ولی حرارت دادن باعث کم شدن خاصیت آن می‌شود. از برگ‌های این گیاه برای خوشبو کردن ماست و دوغ نیز استفاده می‌شود که مفید است. دم‌کرده عرق نعناع هم برای تقویت معده و روده کاربرد دارد.

دهان شویه خوشبو کننده

اگر عرق نعناع به صورت خوراکی وارد بدن شود تاثیری در از بین بردن بوی بد دهان ندارد اما اگر کسی از اسانس نعناع به عنوان دهان شویه استفاده کند حتماً مفید است. این گیاه اثر ضد میکروب دارد؛ پس اگر عرق نعناع را به عنوان دهان شویه روزی چند بار استفاده کرده یا آدامس نعناع مصرف کنیم، خوب است اما اینکه گیاه آن را بخوریم به نظر نمی‌آید که اثر خوب یا خاصی روی بوی بد دهان داشته باشد. نیم استکان عرق نعناع یا مثلاً قرص نعناع مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی اگر از نعناع زیاد استفاده شود سیستم گوارشی را تحریک می‌کند.

آیا عرق نعناع ضد درد است؟

نعناع ماده‌ای به اسم منتول دارد که باعث احساس خنکی در دهان می‌شود. منتول اثر ضد درد خوبی دارد اما در عرق نعناع این ماده خیلی کم است؛ بنابراین اگر به دنبال اثر ضد دردی هستیم باید از منتول استفاده کنیم. پمادهای منتول دارای این خاصیت ضد درد بوده و برای دردهای استخوانی مفید است. نعناع موضعی به صورت پماد و کرم برای دردهای استخوانی استفاده می‌شود و برای دردهای گوارشی مثل دل‌درد می‌توانید از عرق نعناع استفاده کنید. در ضمن افرادی که خسته‌اند اگر مقداری نعناع بخورند، حال عمومی بهتری خواهند یافت.

هر روز نخورید

در مورد میزان مصرف این گیاه هم باید بدانید که هر بار نصف استکان عرق نعناع کافی است. مصرف طولانی عرق نعناع به صلاح نیست. این گیاه عارضه خاصی ندارد ولی برای برخی افراد ممکن است ایجاد حساسیت کند. مصرف عرق نعناع بعد از غذا به میزان نیم استکان مفید است که باعث کاهش نفخ می‌شود و به هضم غذا هم کمک می‌کند. از اسانس این گیاه باید کمتر استفاده شود؛ مثلاً 2، 3 قطره یا فقط یک قطره کافی است چون اسانس آن خیلی غلیظ است و ممکن است دهان را بسوزاند؛ بنابراین بهتر است در آب پخش شده یا همراه با غذا خورده شود.