



پونه کوهی

پونه کوهی، گیاهی از خانواده نعنا است که خاصیت درمانی داشته و برای پیشگیری از بیماری‌هایی چون سوءهاضمه مفید است.

پونه کوهی، گیاهی از خانواده نعنا است که خاصیت درمانی داشته و برای پیشگیری از بیماری‌هایی چون سوءهاضمه مفید است. پونه کوهی منبع غنی از فیبر است که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند.

این گیاه حاوی روغن‌های معطری مانند کارواکرول و تیمول است که خاصیت ضد باکتریایی دارند.

برگ و ساقه این گیاه پرخاصیت ضد اسپاسم، ضد نفخ، عرق آور، خلط آور است.

از جوشانده پونه کوهی برای درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا، تب خفیف، سوءهاضمه، ناراحتی‌های معده و کاهش درد قاعدگی استفاده می‌شود.

همچنین این گیاه سرشار از پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن و منیزیم است.

پونه کوهی تازه، غنی از ویتامین C بوده که این ویتامین نقش مهمی را در جریان فعل و انفعالات بدن ایفا کرده و موجب بهبود بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.