

## نعنا؛ دوست معده شما

کسانی که از نفخ و یبوست رنج می‌برند، می‌توانند صبح‌ها دمکرده نعنا، عناب و نبات میل کنند و اثربخش بودن آن را در کاهش مشکل خود تجربه کنند.



کسانی که از نفخ و یبوست رنج می‌برند، می‌توانند صبح‌ها دمکرده نعنا، عناب و نبات میل کنند و اثربخش بودن آن را در کاهش مشکل خود تجربه کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آریا، نعنا گیاهی است باطبع گرم و خشک که دارای خواص فراوان دارویی است و مصرف آن به اشکال مختلف از جمله تازه، خشک شده، اسانس، دمکرده، پودر و... امکان‌پذیر است.

«منتول» یکی از مهم‌ترین مواد موثره موجود در نعناست که دارای خاصیت ضدالتهابی قوی است. به همین دلیل نعنا در درمان بیماری‌های التهابی دستگاه تنفسی مانند سینوزیت، آسم، آبریزش بینی و رنیت آلرژیک موثر است.

دمکرده نعنا نیز در کاهش التهاب گلو و حنجره در سرماخوردگی نیز مفید است.

منتول موجود در نعنا باعث می‌شود این گیاه خاصیت ضددردی نیز داشته باشد که به این منظور می‌توان اسانس نعنا را در محل درد مالید که باعث کاهش التهاب و درد خواهد شد.

این گیاه یکی از بهترین مواد طبیعی در کمک به درمان انواع مشکلات گوارشی است و شاید بیشترین استفاده از نعنا برای کمک به درمان اختلالات گوارشی باشد.

به بیمارانی که از نفخ شاکي هستند توصیه می‌شود نعنا را به صورت‌های مختلف از جمله تازه و دمکرده استفاده کنند.

همچنین مصرف روزانه حدود 10 سی‌سی عرق نعنا که با آب گرم رقیق شده باشد نیز در کاهش نفخ بسیار مفید است. مصرف روزانه دمکرده نعنا بعد از غذا برای درمان انواع مشکلات گوارشی و سوءهاضمه بسیار اثربخش است.

جویدن نعنا پس از غذا نیز ضمن کمک به از بین بردن بوی بد دهان و از بین بردن التهاب لثه به بهداشت دهان و دندان نیز کمک کرده و در هضم بهتر غذا نیز موثر است.

گفته می‌شود جویدن برگ نعنا در از بین بردن سکسکه نیز مفید است. دمکرده نعنا در کاهش انواع دردهای شکمی از جمله دردهای گوارشی، دل پیچه و دردهای قاعدگی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. ماساژ شکم با اسانس نعنا نیز دارای خاصیت کاهنده درد، بویژه در دردهای کولیکی نوزادان است.

به این منظور باید اسانس نعنا را در جهت عقربه‌های ساعت و دور ناف ماساژ داد، این کار تا حد زیادی دردهای کولیکی نوزاد را بهبود می‌بخشد.

همچنین استفاده موضعی نعنا در افزایش طراوات پوست و از بین بردن آکنه‌ها نیز مفید است. به این منظور حدود 10 گرم نعنائی تازه، 10 گرم جعفری تازه خرد شده و یک قاشق عسل را در 100 سی‌سی شیر تازه گرم مخلوط کرده و پس از سرد شدن از آن به عنوان یک محلول برای شست‌وشوی پوست صورت استفاده کنید.

نوشیدن دمکرده نعنا ضمن خاصیت آرامبخشی در کاهش چربی و کلسترول خون نیز مفید است.

چای نعنا یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش حالت تهوع و استفراغ بویژه در دوران حاملگی است.

کسانی که از نفخ و یبوست رنج می‌برند، می‌توانند صبح‌ها دم‌کرده نعنا، عناب و نبات میل کنند و اثربخش بودن آن را در کاهش مشکل خود تجربه کنند.

در فصل بهار می‌توانید نعنا یا پونه را که دارای خواص مشابه نعناست در دامن طبیعت پیدا کنید و از مصرف آن لذت ببرید.

کسانی که از حساسیت‌های فصلی یا سینوزیت رنج می‌برند نیز می‌توانند از بخور نعنائی تازه استفاده کنند که این بخور در باز کردن مجاری تنفسی و کاهش علائم حساسیت مفید است.