

عشرون فائدة مذهلة للنعناع



السبت 4 مارس 2017 08:03 م

يستخدم النعناع في علاج الكثير من الأمراض وفي القضاء على العديد من المشاكل الصحيّة، وقد أثبتت الدراسات والبحوث كم الفوائد التي يقدمها هذا النبات وأهمها:

- 1_ تهدئة الأعصاب والتخلّص من مشاعر التوتر والعصبية الزائدة
- 2_ الاسترخاء وتحلّ الضغوطات النفسيّة
- 3_ التّقليل من ضغط الدّم 4_ تسكين الصّداع
- 5_ تقوية الجهاز المناعي
- 6_ مُلَيّن للأمعاء، ومُكافحٌ للإمساك
- 7_ قاتل الدّيدان والطفيليات والبكتيريا
- 8_ منقوع النّعناع طارداً للرّيح
- 9_ يمنع الغثيان والقيء
- 10_ يعالج مشاكل الجهاز التنفسيّ فهو مزيل للبلغم من الحلق والصّدر
- 11_ يُسكّن آلام الأسنان النّاتجة عن تسوّس الأسنان
- 12_ يمنع رائحة الفم الكريهة
- 13_ يُخفّف التّقلّصات المرافقة للحيض
- 14_ منشط عمل المخّ والدّماغ
- 15_ يحسن مظهر الجلد، حيث يُساعد في حلّ مشاكل الجلد الهرمونيّة، مثل حبّ السّباب
- 16_ يعمل على تهدئة الحروق والطفح الجلديّ
- 17_ مُفيد في حالات الرّكام والأنفلونزا
- 18_ له دور هامّ في علاج الحُمى

