

10 من فوائد النعناع وما أكثرها!



الخميس 8 يونيو 2017 10:06 م

منذ القدم استخدم النعناع في الطب البديل وعلاج العديد من الحالات، فقد استخدم كمهدئ وفي حل العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، وقد اكتشف العلم الحديث العديد من فوائد النعناع الإضافية، فما هي أهمها؟

10 من فوائد النعناع وما أكثرها!

فوائد النعناع باختصار:

1- يساعد النعناع في معالجة العديد من مشاكل الجهاز الهضمي:

- حيث ثبت أن النعناع يعمل على زيادة إفراز ونشاط الغدد اللعابية والإنزيمات الهاضمة مما يساعد الجهاز الهضمي في عملية الهضم، ويساعد في علاج حالات عسر الهضم

- يعد النعناع فاتحاً للشهية ولهذا فهو متعارف عليه كمقدمات ويدخل في العديد من أطباق الطهي

- أثبت بأن له دور في علاج مشاكل القولون العصبي عند كل من الأطفال والبالغين، وتخفيف أعراضه

- من فوائد النعناع أنه مهدئ لآلام المغص ولتهدئة تقلصات المعدة، ويساعد في التغلب على الحموضة والتخلص من انتفاخ البطن

- مطهر ومضاد للالتهابات

- يعمل على تعزيز صحة الفم ومحاربة رائحته الكريهة ومنعش للنفس

- يعمل النعناع على محاربة البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان، ولهذا يستخدم في المعاجين وغسول الفم

- يساعد على محاربة العدوى عن طريق الفم

2- فوائد النعناع في معالجة الربو واضطرابات الجهاز التنفسي الأخرى:

- تساعد أوراق النعناع على تخفيف الاحتقان في الأنف والحنجرة والقصبات الهوائية والرئتين، وتسريع عملية الشفاء خاصة في نزلات البرد والأنفلونزا

- وجدت العديد من الدراسات فوائد للنعناع في علاج مرض السل

- له خصائص علاجية تساعد على تخفيف أعراض الربو، فالنعناع له رائحة قوية جداً تساعد على فتح الممرات الهوائية، وتعمل على إراحة النفس، ولهذا يدخل ضمن صناعة أجهزة الاستنشاق

- يساعد على تخفيف السعال وطرده البلغم

- له خصائص مضادة للالتهابات ويساعد كذلك على محاربة البكتيريا وتخفيف التهابات الجهاز التنفسي

3- من فوائد النعناع أنه مسكن للآلام :

- يساعد على تسكين الأوجاع والآلام وخاصة آلام المعدة والعضلات والصداع

- مهدئ للأعصاب ويساعد على الاسترخاء

- يساعد على تخفيف آلام الدورة الشهرية

4- يعمل على مكافحة السرطان:

أوجدت بعض الأبحاث حقيقة أن بعض الإنزيمات المتواجدة بالنعناع تساعد على الوقاية من السرطان وعلاجه وخاصة سرطان البروستات والجلد والرئة

5- الاكتئاب:

- من فوائد النعناع أن رائحته تساعد على استرخاء الجسم وتهدئة العقل وتخليصه من الإجهاد وتشجيع إفراز ما يعرف بهرمون السعادة "السيروتونين"، وبهذا يمكنه علاج الاكتئاب والتعب وإبعاد القلق والتوتر

6- انخفاض ضغط الدم:

تحتوي أوراق النعناع على كمية جيدة من معدن البوتاسيوم والذي يساعد على استرخاء الأوعية الدموية والمحافظة على توازن السوائل في الجسم وبالتالي خفض ضغط الدم وتنظيم معدل النبض

7- علاج الغثيان :

إذا كنت ممن يعانون من غثيان السفر فبمجرد أن تشم أوراق النعناع الطازجة سيساعدك هذا على تجنب هذه المشكلة، وقد تساعد أيضا من يعانون من الغثيان الناتج عن العلاج الكيميائي

وأثبت بأنه بالفعل يساعد الحوامل في التغلب على غثيان الصباح من خلال تفعيل الإنزيمات الضرورية لعملية الهضم تناول بضعة أوراق أو استنشاق رائحة أوراق النعناع كل صباح هو وسيلة رائعة للأمهات للتغلب على هذه الفترة الصعبة

8- تحسين الذاكرة:

وجدت العديد من الدراسات أن استنشاق رائحة النعناع القوية يساعد على تحسين الذاكرة والوظائف المعرفية وزيادة اليقظة

9- من فوائد النعناع أنه يعزز المناعة ويقويها:

تحتوي أوراق النعناع على العديد من المواد المغذية مثل الكالسيوم والفوسفور وفيتامين E ، D ، C وكميات صغيرة من فيتامين B المركب و كل هذه المركبات تساعد على تقوية وتحسين جهاز المناعة في الجسم، والوقاية من العديد من الالتهابات والأمراض

10- فوائد النعناع في فقدان الوزن :

وبما أنه وكما ذكرنا سابقا، بأن النعناع يعد محفزا للإنزيمات الهاضمة والتي تساعد على امتصاص المواد المغذية من الطعام واستهلاك الدهون وتحويلها إلى طاقة قابلة للاستخدام فبهذا قد يساعد النعناع بطريقة ما على تحفيز حرق الدهون في الجسم بشكل أفضل وأسرع وبالتالي المساعدة في فقدان الوزن