

النعناع عشبة متواضعة كثيرة المنافع



ليس من الضروري أن يكون منتج ما غالبا أو نادرا حتى يحتل مقاما متقدما على لائحة المنتجات الطبيعية المفيدة لصحتنا وربما كان النعناع واحد من أبرز الأعشاب التي ينطبق عليها ذلك رائحة النعناع ومذاقة فألوفان لدينا جميعا فهو من أكثر الأعشاب استخداما في تحضير الطعام وفي اعداد الشاي كما أنه يدخل في تركيبة الكثير من المنتجات الصحية وعلى رأسها معجون الأسنان والنعناع عشبة يعود تاريخها الى آلاف السنين استخدمها اليونانيون القدماء والرومان والمصريون وقد وجدت أ في الأهرامات المصرية

اليوم تستخدم أغلبية الناس النعناع على شكل نقيع للتخفيف من الاضطرابات الهضمية مثل عسر الهضم والغازات وانتفاخ البطن إلا أن هناك العديد من الفوائد الصحية الأخرى في زيت النعناع العطري منها

1- يفيد زيت النعناع في كبح الشعور بالألم إذا ما استخدم مباشرة بعد التعرض لضربة أو صدمة خارجية

فتح مجرى التنفس : يتضرر الجسم بأكمله عندما يكون الأنف مسدودا أو محتقنا ونضطر بالتالي إلى التنفس عن طريق الفم -2 والمعروف أن الهواء الذي نستنشقه عن طريق الفم لا يخضع لعمليتي التدفئة والترطيب اللتين تتمان عند مرور الهواء عبر الغشاء المخاطي في الأنف كذلك فإن الغبار ومختلف الجزيئات الموجودة في الهواء لا يتم توقيفها في الأنف فتدخل الرئوية لذلك من الضروري الاسراع الى إزالة أي احتقان وأسهل طريقة وضع منديل عليه بضع قطرات من الزيت العطري على مقربة من الأنف وتنشق رائحته

3- تخفيف الاضطرابات الهضمية

زيت النعناع العطري يساعدنا على التنفس بشكل أفضل وبالتالي ادخال كمية أكبر من الأوكسجين إلى رئتينا وزيت النعناع لايسهم تأمين الأوكسجين للزيت فحسب بل أنه فاعل جدا في مساعدة الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بشكل أفضل وليس من باب الصدفة أن تلجأ شعوب كثيرة الى عادة احتساء نقيع النعناع بعد الوجبات الدسمة

4- مكافحة الغثيان : يصاب الكثيرون بحالة الغثيان أثناء السفر وأسرع طريقة للتخلص من هذا الشعور بالغثيان هو استنشاق رائحة -4 زيت النعناع الفلفلي العطري

تعزيز الطاقة : تتمتع الزيوت العطرية التي تؤثر في جهاز التنفس والشم بمفعول على مستوى الجهاز العصبي والحالة التنفسية -5
ويلعب زيت النعناع العطري دورا كبيرا في تنشيط الجسم وتعزيز الطاقة بشكل سريع



موسوعة
الغذاء
النباتي

النعناع



يعتبر النعناع أحد أقدم النباتات الطبية التي عرفها الإنسان. بدأ باستعماله الشرقيون فاستعانوا به زمناً طويلاً قبل أن يتعرف إليه اليونانيون القدماء. وتعرف إليه قدماء الرومان عن طريق اليونان. ومن روما انتشر إلى كل أوروبا.

كتب عن منفعه أبوقراط الإغريقي، أما التفصيل الشامل لمنفعه فقد جاء في كتاب القانون لابن سينا.

وقد دخل النعناع في صناعة الأدوية الحديثة منذ ثلاثينيات القرن الماضي.

lovely0smile.com