

نعناع، خوش بو و پرفایده

نعناع، گیاهی با صدها خاصیت دارویی قابل ملاحظه است که در کشورهای گوناگون مانند هند، خاورمیانه و اروپا طرفداران زیادی دارد. از نعناع اسانس، روغن و تنتور تهیه می کنند که مصارف طبی مختلفی دارد. نعناع، یک سبزی معطری با طبیعتی گرم و خشک است و علاوه بر اینکه به صورت خام، یکی از اجزای مهم سبزی خوردن و حتی برخی از سالادهاست به صورت خشک شده هم، از جمله طعم دهنده های بسیاری از انواع سس ها، ماست های معمولی، ماست های مخلوط مانند برانی و نوشیدنی های صنعتی مانند دوغ به شمار می آید.

این روزها شاهد استقبال زیاد خانواده های ایرانی از انواع دمنوش گیاهی و سستی هستیم. دمنوش نعناع، یکی از مفیدترین انواع دمنوش طبیعی است. طرز تهیه دمنوش نعناع مانند سایر دمنوش ها، شبیه دم کردن چای است و به برگ نعناع نیاز دارد. چای نعناع، جزو بهترین دمنوش هایی است که می توانید برای درمان مشکلات مختلف جسمی از جمله نفخ، خستگی و درد های عضلانی استفاده کنید.

فواید باارزش نعناع :

- نعناع گیاهی سرشار از خاصیت و حاوی آنتی اکسیدان ها است و نوشیدن دمنوش نعناع مجموعه ای از خواص و مزایای سلامتی را برای شما به همراه دارد.
- نعناع مقوی دستگاه گوارش است. نعناع دارای هورمون مخصوصی است که محرک دستگاه و

غد دگوارشی می باشد و ترشح معده را زیاد می کند. یک فنجان از دم کرده آن بعد از غذا، هضم را آسان و اختلالات معده را بر طرف می کند.

- سلامت چشم را افزایش می دهد.
- دمنوش نعنای مسکن ناراحتی های گوارش، هضم کننده غذا، مقوی اعصاب معده، دفع کننده صفر است. ضد نفخ، سکسکه، تهوع، دل پیچه، بواسیر و درد شکم است.
- دمنوش نعنای مفرح و مقوی قلب است.
- نعنای با آرام کردن ماهیچه های دستگاه گوارش و افزایش جریان صفرا، هضم چربی ها را آسان تر و سریع تر کرده و با جلوگیری یا کاهش نفخ، گاز و سوء هاضمه، مرتبط است.
- سلامت دهان و دندان را بهبود می بخشد. قرن ها است که مردم برای تسکین درد دندان، برگ نعنای را می جویند و نعنای دارای خواص ضد عفونی کننده ای است که عفونت را درمان می کند. همچنین حاوی ماده ای به نام کلر هگزیدین است که یک ترکیب ضد میکروبی قوی است که برای محافظت در برابر پوسیدگی دندان و بوی بد دهان استفاده می شود.
- تقویت کننده سیستم ایمنی است.
- در درمان بیماری های پوستی، به خصوص اگزما و خارش های پوستی موثر است.
- در پاک سازی و تقویت کبد و طحال مفید است. دمنوش نعنای دوست با وفای کبد است، ترشی صفرا را رقیق می کند.

- دمنوش نعناع در کاهش استرس، بی خوابی و سردردهای عصبی کاربرد دارد.
- کیسه صفرا را به کار می اندازد و تورم مجاری کیسه صفرا را بر طرف می کند.
- ماده منتول در چای نعناع وجود دارد و احساس خنکی در دهان ایجاد می کند و این حالت خنک کنندگی معطر، می تواند به تخریب مخاط نامناسب و بر طرف کردن خلط کمک کند.
- دمنوش نعناع، میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد. برای این منظور بهتر است قبل از غذا خورده شود.
- نعناع برای رفع تنگی نفس مفید است، حتی بوییدن عصاره آن، تنگی نفس را از بین می برد.
- دمنوش نعناع خون را رقیق می کند.
- اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می برید از روغن نعناع استفاده کنید. طرز استفاده به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپ خوری روغن بادام مخلوط کنید و محل های درد ناک را با آن ماساژ دهید.
- نعناع، یکی از بهترین داروها برای رفع اسپهال است.
- آشامیدن دمنوش نعناع و یا عصاره نعناع، خلط خونی ناشی از خون ریزی سینه را قطع می کند.
- دمنوش معطر نعناع، اشتها آور است.
- گردش خون را بهبود می بخشد. هنگامی که بوی برگ نعناع آب پز یا روغن ضروری نعناع را استشمام می کنید، ناگهان ضربان نبض و گردش خون شما افزایش می یابد.

- برگ نعناع می تواند به آرامش تب کمک کند ، زیرا خواص خنک کننده بدن را تازه می کند و گرمای ناشی از تب را از بین می برد.
- از نعناع پمادهای ضد خارش تهیه می شود ضماد نعناع برای سوختگی و برطرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است..چنانچه بدن شما خارش دارد،مقدار ۲گرم اسانس نعناع را در ۵۰گرم وازلین بریزید،خوب باهم مخلوط کنید و روی محل خارش بمالید.
- نعناع ضد سرفه است.یک فنجان دمنوش نعناع،سینه را آرام می کند.دمنوش نعناع در درمان سرماخوردگی و آنفلونزا موثر می باشد.
- دمنوش نعناع،مسکن،آرام بخش است.
- دمنوش نعناع.قاعده آور است.هنگامی که عادت ماهانه خانم ها عقب می افتد،به تنظیم آن کمک می کند. نوشیدن یک فنجان چای نعناع ۲-۳ بار در روز قبل و در طول روزهای قاعدگی، سبب بهبود کلی در حالت خلقی و گرفتگی و درد می شود.
- وقتی که گلو درد دارید، دمنوش نعناع می تواند گلوی شما را ضد عفونی کند.برای از بین بردن گلودرد،با دمنوش نعناع دهان و گلو را غرغره نمایید.
- خوردن آب نعناع و سرکه درمان خون ریزی است.
- از نعناع جهت ماسک زیبایی استفاده می شود. پوست های چرب را می توان پس از پاک کردن آرایش، با لوسیونی که به طریق زیر فراهم می آید شست: ۱۵ گرم گل و برگ نعناع را به مدت تقریبی پانزده دقیقه در آب جوش دم کنید. این محلول را پس از صاف کردن و سرد شدن روی

پوست صورت بمالید.

- در پیشگیری از بروز زخم معده موثر است.
- از شپش و شوره سر جلوگیری می کند. یک روش طبیعی برای جلوگیری از شپش و شوره سر ، ماساژ پوست سر با برگ های خرد شده نعناع است. نعناع دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتری است که به دلیل تمیز کردن پوست سر ، به تحریک و خارش کمک می کند.
- برای عملکرد شناختی مناسب است و می تواند به محافظت در برابر بیماری هایی مانند آلزایمر کمک کند.
- دمنوش نعناع برای رفع بوی بد دهان و پیش گیری از بروز بیماری لثه ای به کار برده می شود.
- درد ناشی از نفخ و گاز معده با نوشیدن دمنوش نعناع کاهش می یابد، به همین ترتیب، زمانی که دچار نفخ شدید شده اید و دل درد دارید، دمنوش نعناع باعث کاهش و بهبود این وضعیت می شود.
- به تقویت حافظه کمک می کند.
- به تسکین درد عضلانی کمک می کند. نعناع حاوی عوامل ضد اسپاسم است که می تواند برای تسکین درد عضلات مورد استفاده قرار گیرد. این مواد ، عضلات متشنج یا ملتهب را شل می کنند و خاصیت خنک کنندگی نعناع به درمان اضافه می کند.
- چکاندن آب نعناع با عسل ، تسکین دهنده درد گوش است.

- نعناع در کمک به لاغری موثر است زیرا باعث هضم سریع غذا می شود. بنابراین نعناع برای کسانی که در دراز مدت سعی در کاهش وزن دارند، مفید است.
- پوست را زنده می کند. نعناع دارای ویتامین E و ویتامین D است که به جوان سازی پوست کمک می کند. این ماده همچنین حاوی اسید سالیسیلیک است که می تواند به تسریع در گردش سلولهای مرده پوست کمک کند و در مقابله با عفونت های قارچی نیز مفید باشد. خواص قابض نعناع به از بین بردن سیوم اضافی و کوچک شدن منافذ کمک می کند.
- نعناع و دمنوش آن ضد عفونی کننده است. همچنین نعناع خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد.
- بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) در زمان نوشیدن دمنوش نعناع اغلب متوجه می شوند که علائم آنها به صورت منظم کاهش می یابد.
- فضای خانه خود را معطر کنید. با افزودن چند قطره روغن نعناع به پاک کننده بدون بو و مورد علاقه خود، بوی خانه خود را تازه نگه دارید یا فقط یک پنبه برداشته و روی لامپ بزنید.
- درد آفتاب سوختگی را تسکین دهید. یک چای نعناع فلفلی و مخلوط را برای چند ساعت در یخچال تهیه کنید. برای استفاده، به آرامی با پد های نخی روی محل سوخته شده بزنید.
- نعناع دردهای عصبی را برطرف می کند. برای تسکین درد دندان نعناع را در دهان گذاشته و بجوید.
- نعناع یا دمنوش آن، تحریک کننده قوای جنسی است.

- گیاهان نعناع حاوی ماده ای آنتی اکسیدان و ضد التهاب به نام روزمارینیک اسید هستند
- چای نعناع یک نوشیدنی تسکین دهنده و خنک کننده در تابستان ها است.
- نعناع و دمنوش آن با افزایش سوخت و ساز بدن، چربی اضافه بدن را می سوزاند.
- روغن نعناع برای تولید منتول طبیعی استفاده می شود ، روغن ضد عفونی کننده مواد معطر برای شستشوی دهان ، خمیر دندان و داروهای دارویی است.

توصیه های مهم:

- برای تهیه دمنوش نعناع دست به کار شوید. یک قاشق غذاخوری نعناع خشک را به همراه سه فنجان آب جوش در قوری بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی شعله غیر مستقیم قرار دهید. سپس مقداری عسل به آن اضافه و پس از هر وعده غذایی میل نمایید.
- در هنگام سرماخوردگی، بینی خود را با دمنوش نعناع بشویید.
- کسانی که از خوردن ماست و دوغ ناراحت می شوند آنها را با نعناع بخورند.
- نعناع با تمام فوایدی که دارد، اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می کند؛ از این رو، اگر شما روزی دو تا سه فنجان دم کرده نعناع می نوشید، بهتر است بعد از دو هفته نوشیدن، چند روزی مصرف آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.
- اگر مشکلات گوارشی دارید که مربوط به بیماری ریفلکس معده است، نوشیدن دمنوش نعناع می تواند این وضعیت را بدتر کند. هرگز سعی نکنید درمان خودسرانه ای داشته و بدون مشورت

با پزشک، خود را درمان کنید.

- اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود، فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع، استفراغ و درد معده می شود و حرکات دودی معده را از بین می برد. با توجه به اینکه مصرف نعناع به مقدار زیاد سبب بالارفتن فشار خون می شود، خوردن مقدار زیادی از آن به افراد سالمند هرگز توصیه نمی شود.
- اگر سنگ های صفراوی داشته و یا در حال حاضر از آن رنج می برید، دمنوش نعناع می تواند آن را تشدید کند.
- اسانس نعناع را نباید به مقدار زیاد به کودکان و نوزادان خوراند، زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر می گذارد و ممکن است خطرناک باشد.
- برخی از داروهای تجویزی می توانند با دمنوش نعناع تداخل داشته و باعث می شود که داروها موثر و کارآمد نباشند.
- همیشه مطمئن شوید که نعناع را از یک منبع معتبر خریداری کنید.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

3-Amazing Health Benefits of Mint, Cookist, 2020,
(<https://www.cookist.com>)

4-11 Amazing Health Benefits of Peppermint Tea, Jose Adams, Natural Food Series, 2018, (<https://www.naturalfoodseries.com>)

5-Complete Herb Book, Jekka Mc Vicar, Kyle Cathie Limited, 2007

6-Excellent Health Benefits of Mint, Vikaspedia, 2020, (<https://vikaspedia.in>)

7-8Health Benefits of Min,(<https://www.healthline.com>)

8-13 Impressive Benefits of Mint Leaves, Meenakshi Nagdeve , Organic facts, 2020, (<https://www.organicfacts.net>)

9-Is mint good for you?, Medica News Today, 2020
<https://www.medicalnewstoday.com>

10-Planning a Detox, Becca Thomas, Caxton Editions, 2002

11-9 Surprising Health Benefits of Mint, Mapmygenome, 2020, (<https://mapmygenome.in>)

12-The Health Benefits of Peppermint Leaf, Edward Group, 2018,(www.globalhealingcenter.com)

13-The ultimate Book of Herbs, Deni Bown, Reader's Digest, 2009, page90

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

