

خواص نعناع

نعناع گیاهی است با خواص دارویی و درمانی بسیار شگفت انگیز که در ادامه این مطلب به کاربردهای این گیاه در درمان برخی بیماری ها پرداخته ایم. با ما همراه باشید و از خواص نعناع آگاه شوید.

نعنا گیاهی است از رده دولپه ای های پیوسته گلبرگ که سردسته تیره نعنائیان و از سبزی های خوراکی است. این گیاه تمام اسانس ها و خواص پونه را دارد؛ ولی برگ هایش کرک کم تری دارند و بریدگی های کنار برگ های آن بیش تر از پونه و اسانس آن نیز ملایم تر است. نعنا گیاهی است با ریشه هوایی و ساقه های مستقیم و چهارگوش ، و برگ های آن به طول ۳ تا ۵ سانتی متر ، متقابل ، نیزه ای یا دوکی است ، حاشیه ی آن دارای بریدگی های عمیقی است ، بریدگی های کناره آن نوک تیز است. کرک برگ های نعنا کم است. نعنا سبز معمولادر سرتاسر جهان کشت می شود. این گیاه در نواحی شمال ایران و اطراف تهران به حالت وحشی و پرورشی می روید.

خواص دارویی و کاربرد

برگ نعنا

- 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... امکان پذیر است.
- برگ های خشک و نرم شده نعنا را برای خوشبو کردن ماست و دوغ و سرخ شده آن را در روغن که به نام نعنا داغ موسوم است برای خوشبو کردن برخی آش ها به کار می رود.
- برای سوء هاضمه میتوان از عرق نعنا یا دمکرده ی نعنا بعد از غذا استفاده کرد.
- یک نوشیدنی خوب، سرد و مفید برای تابستان نعنا میباشد. ۱۰ گرم نعنا را در یک لیتر آب بجوشانید و میل کنید. هر روز استفاده نشود.
- یک گرم نعنا مانند چای دم کرده میل شود ولی هر روز استفاده نشود.
- یک شیرپاک کن مناسب برای پوست های چرب: ۲۰ گرم نعنا ی تازه، ۲۰ گرم جعفری تازه خرد شده رادر ۲۰۰ گرم شیرمخلوط نموده ۱۲ ساعت بگذارید بماند. سپس صاف نموده در یخچال نگهداری کنید. این شیرپاک کن علاوه براین که چربی پوست را از بین می برد، برای جوش و لک هم مناسب می باشد.
- برای جلوگیری از شپش، موهای خود را با جوشانده نعنا بشویید.
- کسانی که کلسترول دارند بعد از غذا و عصرها از دمکرده ی چای نعنا به مدت دو هفته در ماه بنوشند.
- دمکرده نعنا غلظت خون را طبیعی میکند.

- جهت درمان درد گوش آب نعنا را با عسل مخلوط کرده، پنبه ای را به آن آغشته کرده، در آن بگذارید.
- برای درد قلب و خفقان، نعنا را با پرسیاوشان جوشانده، صبح و عصر میل شود.
- هنگام تهیه ترشی برای این که آن ترشی برای اعصاب زیان آور نباشد، داخل آن نعنا بریزید.
- برای تقویت اعصاب، نان و پنیر و نعنا بسیار موثر است.
- اگر شیر در پستان جمع شده، نعنا را کوبیده با آرد جو مخلوط کنید، به صورت ضماد روی آن بگذارید.
- برای بواسیر نعنا را کوبیده و بصورت ضماد بگذارید.
- برای ورم بیضه و درد آن مانند شماره ۱۴ عمل کنید.
- جویدن برگ نعنا ، در رفع سکسکه موثر است.
- نعنا برای تسکین درد گوش موثر است ؛ در اینصورت باید نعنا را با کمی عسل مخلوط نموده و اطراف گوش و لاله گوش و لاله گوش مالید.

دانستنی های عرق نعنا

بسیاری از مراجع و کتاب های مربوط به طب گیاهی، تاریخچه تقطیر و تولید عرق های گیاهی را ایران و مردم این کشور می دانند. بر اساس اطلاعات موجود در این کتاب های مرجع، تولید عرق گیاهی به ابن سینا و دوره های پس از او نسبت داده شده است.

به نظر می رسد که شروع تقطیر و استخراج رایحه گیاهان با تولید گلاب از گل محمدی آغاز شده و کم کم به مرحله کنونی تولید صدها نوع عرق گیاهی رسیده است. یکی از معروف ترین و رایج ترین عرق های گیاهی موجود در بازار ایران، عرق نعنا است که سؤال های بسیاری در مورد آن مطرح است.

فرآیند تولید عرق نعنا چگونه است؟

از هر گیاهی مانند برگ نعنا، بیدمشک، ریحان، گل محمدی یا زیره که دارای رایحه و اسانس باشد، می توان عرقیات گیاهی تولید کرد.

برای تولید عرق گیاهی، ابتدا آب و ماده معطر را که همان گیاه باشد، می جوشانند. پس از تبخیر آب، عملیات سرد کردن بخار و تقطیر به صورت سنتی یا صنعتی انجام می شود و مایعی که با تقطیر به دست آمده، معطری است که ما ایرانی ها به آن ها عرق گیاهی می گوئیم.

طی فرآیند تبخیر و تقطیر، اسانس و رایحه گیاه داخل مولکول های آب نفوذ می کند و در اصطلاح علمی، آب مقطر تولید می شود. این آب های معطر مقطر، علاوه بر طعم و رایحه خوششان، خواصی هم برای بدن دارند. ما ایرانی ها معمولاً فقط به مایعی که از گلبرگ های گل محمدی تهیه می شود، «گلاب» می گوئیم و سایر آب های معطر مقطر را «عرق گیاهی» یا «طبی» می نامیم.

تفاوت میان عرق نعناهای پاستوریزه و سنتی موجود در بازار چیست؟

هر ماده ای که پاستوریزه شود، عاری از وجود هرگونه آلودگی میکروبی و انگلی است پس آلودگی های احتمالی، در عرق نعناهای کارخانه ای که عبارت پاستوریزه روی آن ها درج شده، وجود ندارد.

پس احتمال وجود آلودگی در عرق نعناهایی که در کارگاه های خانگی و سنتی تهیه می شوند، وجود دارد؟

عرق از فرآیند تقطیر به دست می آید و مایعی که تقطیر می شود، کاملاً استریل و عاری از هرگونه آلودگی است اما امکان دارد آلودگی از طریق ظرف آلوده یا فردی که عرق را به صورت سنتی تولید و بسته بندی می کند، به محصول نهایی راه یابد. به همین دلیل نمی توانیم بگوئیم که عرق نعناهای سنتی کاملاً استریل یا کاملاً آلوده هستند.

اگر عرق نعنا در کارگاه های خانگی با شرایط بهداشتی تهیه و از ظرف های پاکیزه برای بسته بندی آن استفاده شود و خود تولیدکننده هم مسایل بهداشتی را رعایت کند، دیگر نباید نگران وجود آلودگی در آن بود.

آیا میزان مصرف مشخصی برای عرق نعناع وجود دارد؟

نه، معمولاً میزان استاندارد برای مصرف این عرق های سنتی وجود ندارد و نمی توان حجم کاملاً مشخصی برای مصرف آن ها برای افراد در گروه های سنی و جنسی مختلف در نظر گرفت. البته می توان پیشنهاد کرد که اگر احساس نفخ و دل درد داشتید، حدود یک استکان در هر وعده، عرق نعنا مصرف کنید. اگر غلظت و بوی عرق نعنا زیاد باشد، می توان به مصرف نصف استکان از آن هم بسنده کرد.

آیا منع مصرفی هم برای استفاده از عرق نعنا در افراد خاصی وجود دارد؟

نه، فقط افرادی که به خود گیاه نعنا حساسیت دارند و با خوردن آن دچار واکنش های آلرژیک می شوند، نه تنها عرق نعنا، بلکه هیچ یک از محصولات آن را که بر پایه گیاه نعنا تولید شده است، نباید مصرف کنند.

بهترین ظرف و مکان برای نگهداری از عرق نعنا چیست؟

بهتر است تمام عرق های گیاهی از جمله عرق نعنا در ظرف های شیشه ای نگهداری شود. از آنجا که شیشه های رنگی (مانند شیشه های سبز یا قهوه ای) نور کمتری از خود عبور می دهند، استفاده از آن ها برای نگهداری از عرقیات از شیشه های شفاف بهتر است. پس از ظرف های شیشه ای، ظرف های فلزی (مانند ظرف های آلومینیومی) بهترین ظرف ها برای نگهداری از عرق ها هستند.

این روزها برای پایین آوردن قیمت نهایی محصول از پلاستیک برای بسته بندی بطری های عرق استفاده می شود اما پلاستیک، برای نگهداری این محصولات مناسب نیست. به همین دلیل بهتر است یا عرقیاتی که در شیشه هستند بخريد يا آن ها را پس از خريد در ظرف های شیشه ای رنگی یا فلزی پاکیزه و بدون بو بریزید. تمام عرق های گیاهی باید در جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب قرار بگیرند. اگر فروشنده ای عرق را بیرون از مغازه و در معرض آفتاب قرار داده بود، از خرید محصول او خودداری کنید.

بهترین زمان مصرف و نشانه فساد عرق های گیاهی چیست؟

معمولاً روی بسته بندی عرقیات سنتی تاریخ تولید و انقضا وجود ندارد و گاهی فقط تاریخ تولید روی بسته بندی نوشته می شود. بهتر است عرق های گیاهی را حداکثر ۶ تا ۱۲ ماه پس از تولید مصرف کنید تا از خاصیت آن ها بهره مند شوید. فساد عرق گیاهی را هم می توان از ظاهر آن متوجه شد. عرق سالم و عاری از آلودگی، کاملاً شفاف است. وجود هر گونه کدورت یا رسوب در عرق های گیاهی می تواند نشان دهنده وجود آلودگی های میکروبی یا قارچ و کپک، درون آن ها باشد و باید از مصرف چنین محصولاتی خودداری کرد.

درمان سردرد، دردهای حاصل از رانندگی و علائم سرماخوردگی با نعنا فلفلی

"نعنا فلفلی" گیاهی است با نام علمی *Mentha piperita* از خانواده ی نعنا (Labiatae).

اینگونه نعنا که کمتر به عنوان خوراکی مصرف می شود، دارای مقدار زیادی از ترکیب مهمی به نام منتول (Menthol) است. با وجودی که این گونه نعنا دارای خواص متعدد انواع نعناست، ولی به علت دارا بودن مقدار زیادی منتول (Menthol) دارای خاصیت ضد درد، ضد درد موضعی و ضداحتقاق قوی تری نسبت به گونه های دیگر نعناست.

باید ذکر نمود که تا کنون حدود ۳۴ گونه نعنا در جهان شناسایی شده که نزدیک به نیمی از این گونه ها در ایران رویش دارند. با وجودی که خوردن این گونه نعنا اثرات ضد درد خود را بر بدن اعمال می کند، ولی در سال های اخیر اسانس اینگونه نعنا استخراج و در صنعت داروسازی به صورت فرمولاسیون مایعی در می آید تا بتواند مورد استفاده ی مناسب تری قرار گیرد.

محصول این گونه نعنا در ایران به نام "قطره ی منتول" موجود است که در کلیه داروخانه ها وجود دارد. قطره منتول یکی از موثرترین ضد دردهای موضعی برای سردرد، درد دست و پا و کمر، و گرفتگی بینی حاصل از سرماخوردگی یا خستگی ناشی از کار و یا درد حاصل از رانندگی و غیره است که می تواند به چند طریق مورد استفاده قرار گیرد. البته این قطره موضعی بوده و به صورت تنفسی یا مالش بر روی اعضای بدن و یا به صورت ماساژ مورد استفاده قرار می گیرد.

یکی دیگر از موارد مصرف قطره ی منتول در محیط های سر بسته برای ضد عفونی کردن فضا و کاهش میکروب های سرما خوردگی، رفع خستگی و ایجاد خواب راحت می باشد.

درمان نفخ، دل درد و اسپاسم با نعنا قمی

"نعنا قمی" گونه ای از نعنا می باشد که نام علمی آن *Mentha spicata* است. این گونه نعنا دارای بو و مزه ی مطبوع بوده و بیشتر از سایر سبزی های خوراکی مورد استفاده قرار می گیرد.

این گونه نعنا با وجود خواص متعدد، به خاطر داشتن ترکیب مهم کارون (Carvone)، دارای اثرات ضد نفخ، ضد دل درد و ضد اسپاسم قوی تری نسبت به گونه های دیگر نعناست، بنابراین خوردن این گونه نعنا می تواند به خوبی این گونه مشکلات را حل نماید.

این گیاه از طعم و مزه ی خوبی برخوردار است و می توان آن را به طور مدام مصرف نمود تا از نفخ و دل درد در امان بود. امروزه صنایع داروسازی، عصاره ی این گونه نعنا را که دارای اثر بسیار قوی می باشد به قطره های خوراکی تبدیل نموده اند تا با توجه به مایع بودن، به سرعت و در عرض چند دقیقه جذب شده و اثر نماید.

محصولی که در ایران از این نوع نعنا به دست می آید، به نام "قطره کارمینت" (Carmin) است که می توان آن را با توجه به خوراکی بودن نعنا، در تمام سنین (از نوزادان تا افراد مسن) بدون هیچ محدودیتی مصرف نمود.

محصولات حاصله از این گونه نعنا ضمن اثرات سریع از عارضه ی جانبی برخوردار نمی باشند و با داروها و غذاها تداخل نمی نمایند.

نکته ی مهم درباره ی تاثیر محصولات نعنا برای درمان نفخ و دل درد این است که ترکیبات موجود در اسانس (رایحه) این گیاه در عرض چند دقیقه (حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) جذب می شوند و مشکلات حاصله را مهار می کنند، و در صورتی که هم زمان با مصرف غذا خورده شوند از ایجاد نفخ و دل درد جلوگیری می کنند، بنابراین دارای خاصیت درمانی بوده و مانع نفخ و دل درد می شوند.