

النعناع



• الاسم العلمي

النعناع الفلفليّ أو البستانيّ

الفصيلة الشفوية

• الجزء المستخدم

الأوراق الطازجة أو المجففة

• دواعي الاستخدام

- أثبت بأن للنعناع دور في علاج مشاكل القولون العصبي عند كل من لأطفال والبالغين وتخفيف أعراضه.
- يعمل النعناع كمهدئ للألام المغص ولتهدئة تقلصات المعدة، ويساعد في التغلب على الحموضة، ويتخلص من انتفاخ البطن.
- يعد النعناع مطهراً ومضاداً للالتهابات.
- معالجة أعراض البرد.
- تخفيف أعراض الصداع.
- يساعد على تسكين الأوجاع والآلام وخاصة آلام المعدة والعضلات والصداع.
- يعمل كمهدئ للأعصاب، ويساعد على الاسترخاء.

• طرق الإستخدام

- الأوراق: تضاف الأوراق إلى الماء المغلي
- الزيت العطري للإستخدام الخارجي

• الأعراض الجانبية و موانع الاستخدام

لا توجد مخاطر صحية لاستخدام أوراق النعناع و الزيت العطري

لا ينصح باستخدام النعناع في حالة وجود حصوات في المرارة أو داء الإرتجاع المريئي

• أمثلة لأدوية في السوق المصري



• المصادر

Fenarolis Handbook of Flavor Ingredients, Voir 1, 2nd Ed., CRC Press Boca Raton 1975.

Hansel R, Keller K, Rimpler H, Schneider G (Hrsg.), Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis, 5. Aufl., Bde 4-6 (Drogen), Springer Verlag Berlin, Heidelberg, New York, 1992- 1994.

Hausen B, Allergiepflanzen, Pflanzenallergene, ecomed Verlagsgesellsch. mbH, Landsberg 1988. Leung AY, Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food Drugs and Cosmetics, John Wiley & Sons Inc., New York 1980.

World Health Organization (2002). Monographs on selected medicinal plants, 2, 188-198, 199-205.

Natural Health Product Peppermint – Mentha piperita (2018). Health Canada, <http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhp/nd-bdipsn/monoReq.do?id=144>.