دراسة نبات النعناع mentha
ومعرفه بعض خواصه البايولوجية

النعناع pipremint

من فصيلة Lamiaceae family يوجد أكثر من ٢٥ صنف species و حوالي ٦٠٠ نوع varieties .الأوراق مصفوفة في أزواج متقابلة و مغطاة بشعر رقيق من أحد الجوانب و اللون متراوح من الأخضر الغامق حتى الأرجواني و الأزرق و أحياناً أصفر فاتح .

الخواص : مستحلب النعناع يعتبر من أنجح الأدوية لاضطرابات المرارة و طاردة للرياح لذا يفيد كعلاج remedy لعسر الهضم و انتفاخ البطن و المغص و المشاكل المعوية .

المواد الفعالة: زيت طيارمع المنثول menthol وقليل من الفلافونويدات ويحتوي على كميات قليلة من الليمونين والصنوبرين وحمض التانيك الذي هو مصدر الفعل القابض للنعناع ونظراً لخصائص زيت النعناع المطهرة فإنه يدخل في تركيب بعض معاجين الأسنان

- يمتلك خواص مهدئة و مركنة .Tranquilizer Sedative &
- لأدرار الحليب . Antilactagogue
- مضاد سعال و موسع قصبي استخدم في علاج الربو .
- مقو للقلب Cardiotonic و منشط للدورة الدموية.
- وصف النعناع بأنه صديق للقلب و الأعصاب و الجهاز الهضمي .

تاريخ النعناع :

- يعود اصل كلمة نعناع Mint الى اللاتينية مينثا Mintha وهو اسم حورية اطلقتهُ الاساطير اليونانية اسما لهذا النبات. والمصادر التاريخية تشير الى زراعته الاولى في وادي النيل. وان البابليين استخدموه لمعالجة سوء الهضم، والصينيين للمغص، والرومان لتخفيف الثمالة والتسمم. كما استخدمه العرب طاردا للحشرات.
- عام ١٩٨٤ ان النعناع منبه للمعدة ومدر للصفراء ومضاد لالتهابات البنكرياس.
- عام ١٩٨٥ اثبت ان زيت النعناع يعد علاجا فعالا ضد المغص والتشنجات.
- عام ١٩٩٥ أعطى زيت النعناع الى ١٨ مريضا يعانون من تهيج القولون وبعد فترة قصيرة ثبتت فاعليته في تخفيف هذا المرض الذي يصيب حوالي ١٥% من البشر.
- عام ١٩٩٦، ان النعناع من العلاجات المهمة في طرد الديدان من المعدة والامعاء، لاحتوائه على زيوت طاردة للديدان والطفيليات والبكتيريا فضلا عن انه مفيد جدا لتنشيط القلب والدورة الدموية والمخ .
- كشفت تقارير طبية حديثة أن أوراق النعناع الصيني لها فوائد في تدمير الخلايا السرطانية، مؤكدة أن هذا الاكتشاف قد يمهد الطريق أمام ظهور سبل علاجية أكثر نجاحاً في مقاومة الأمراض السرطانية.

انواع النعنع

- النعناع المائي Mentha aquatic:يدخل في المنكهات الغذائية و يستخدم في حالات اختلال اواضطراب المعدةوالصفراء نسبة المنثول فيه(٨٠-٧٠%)
- النعناع الحقلي Mentha arvensis: مطيب او معالج بارد للسعال يستخدم كمنظف للأسنان ومنكه للتبغ، ولتعطير السكائر،وفي مستحضرات التجميل وهو يمثل اللون القرمزي.وهو مانع للعفونة او مطهر(معقم) ، وكمرهم عطري للألام الروماتيزم rheumatic painاوالحمى الروماتيزمية حمى رثوية،الزيت يستخدم في غرب وشرق بعض الحضارات كدواءفي الطب الشعبي وفي نزلات او اختلال الهضم اوتقرحات الحلق أو الحنجرة،وفي التشنج،وألم الاذن.
- النعناع الحامضي Mentha citrate:اوراقه تخلط مع عصيرالبرتقال لعمل مربى وله استخدامات اخرى.
- النعناع طويل الأوراق Mentha longifolia:

في معالجة الغثيان،التهابات المعدة وفي الألم العصبي الروماتيزمي والألأم الرأس نسبة المنثول فيه (٥٥-٥٠%)

انواع النعنع

- **النعناع الفلفلي Mentha piperita:** زيته يستخدم في مراهم ومنظفات الأسنان وكشروب،مرهم عطرى أو(علكة) يمتلك خواص قرمزية وضد التعفن،يعمل من ورقه وسيقانه شاي يشرب بحاله عسر الهضم زيته يستخدم في الطب الشعبي وكذلك كبنج موضعي وكضمادللتشنج وللسيطرة على الاسهال ومعالجة الأم الرأس والغثيان نسبة المنثول فيه ٥%.

- **النعناع البري Mentha pulegium :**

زيته يستخدم في الصابون المعطر،وهوغني بأحداهم المكونات الرئيسية في الزيت والملائمة في تصنيع المنثول تستخدم اوراقه في الصيف في التخلص من الناموس وقتل الحشرات بتأثيرها على الجهاز العصبي لها

- **النعناع الكورسيكي Mentha rotuntifollq :**

خواصه هاضمة ويستخدم كمنكهات في الحلويات والغذاء

- **النعناع المدبب Mentha spicata:** يستخدم بالغذاءاوفي معجون الاسنان toothpaste ومنظفات الاسنان والصابون ،والمراهم والكريمات ،ومضادللتشنجات وفي النزلات الصدرية او التهابات القصبات والحمى.

أنواع أخرى

- النعناع الأسترالى (باللاتينية: Mentha australis)
- النعناع الآسيوى (باللاتينية: Mentha asiatica)
- النعناع الداهورى (باللاتينية: Mentha dahurica)
- النعناع السخالينى (باللاتينية: Mentha sachalinensis)
- النعناع الكندى (باللاتينية: Mentha canadensis)
- النعناع المدبب الكثيف (باللاتينية: Mentha spicata subsp. condensata)

أو (باللاتينية: Mentha microphylla)

- النعناع الهش (باللاتينية: Mentha crispata)
- النعناع اليابانى (باللاتينية: Mentha japonica)

الفوائد العلاجية مع طريقة الاستعمال

النعناع يعرف **بالحبق** في نجد في شبه الجزيرة العربية.

قال ابن قيم عن **الحبق**:

(شمه ينفع من الصداع الحار. ويجلب النوم ومسكن للمغص ومقوي للقلب).

وأضاف ابن سيناء: **"إن أزهاره منشطة وهاضمة وتزيل الصداع الناتج من الزكام".**

للنعناع فوائد عديدة إذا تم تناوله مثل الشاي بانتظام، **المقدار المقترح** لعمل شاي النعناع لنزلات البرد أو للاستعمال الهاضم بعد الوجبات، هو ملعقة شاي من النعناع الجاف أو ملعقتان لمقدار كوب من الماء الساخن

- يعمل النعناع على تخفيض التشنجات في الأمعاء، كما أنه يساعد على زيادة إفراز العصارة الهاضمة في المعدة والأمعاء، لذا يفضل تناوله بعد الوجبات لأنه يساعد على الهضم.
- للتخلص من **حموضة المعدة** يشرب كأس مغلي من النعناع من دون إضافة السكر، وقد تم استخراج خلاصة من ورق النعناع ثبت فائدتها في **تهدئة الجهاز العصبي**، كما أنه مفيد لمكافحة آفات المعدة والجهاز الهضمي والتخفيف من الخفقان والضعف العام وطرد الديدان من الأمعاء والتخفيف من المغص.

الفوائد العلاجية مع طريقة الاستعمال

يحتوي النعناع على قيمة غذائية رائعة، فهو يجدد الدم ويمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والحموضة والفواق(الزغطة) ويمتص الغازات ويفيد في النقرس والحكة والبواسير، وماؤه إذا ما وضع معه السكر كان شرابا قاطعا لأنواع من الصداع وضعف البصر وألام الرأس وينقي الصدر من البلغم ويسكن وجع الأسنان إذا مضغت أوراقه الخضراء وله مفعول مضاد للتشنج.وهناك فوائد إضافية للنعناع البلدي فإذا ما خلط شرابه بالعسل والخل يمنع الغثيان والديدان ويسكّن أوجاع الأسنان ويقوي القلب، وينبغي أن يجفف في الظل وليس في الشمس لتبقى قوته عطرية ولنعنع به زيت طيار مع مادة المنتول ومواد أخرى مدرة للصفراء ومسكنة للتشنجات ويقول طبيب الصحة العامة مانفريد بول تم تفحص نبتة النعناع واتضحت فوائدها الكثيرة إن كانت طازجة أو مجففة لذا لا يتردد الطبيب الألماني عن نصح مرضاه بغليه وشربه عند إصابتهم بمشاكل في الهضم.

فوائد زيت النعناع

على مر العصور، وفي مختلف الحضارات، كان لزيت النعناع فوائد علاجية مختلفة، ودرج استخدامه في كثير من المجالات

للصداع و الغثيان

يمكن استخدام زيت النعناع بشم رائحته القوية، أو بفركه على الجبين من أجل التخلص من الصداع، تخلط ملعقة كوب من الزيت مع ملعقة طعام من زيت دوار الشمس ويدهن به خارجيا و كذلك يفيد في السيطرة على الغثيان، و خصوصا للذين يعانون من الدوار أثناء السفر.

اضطرابات الجهاز التنفسي و السعال

•يعمل زيت النعناع على تطهير و تنقية **المجاري التنفسية**، و يقلل من أعراض الزكام و الأنفلونزا والسعال، و يمكن استخدامه بطرق عدة لهذه الغاية مثل إضافة ١٠ ـ ١٥ قطرة من الزيت على قدح ماء مغلي ويستنشق بخاره (٣ ـ ٤) مرات، أو استنشاقه بشكل مباشر، توضع أوراق النعناع فوق المدفأة فتنتشرمنهاالموادالفعالة وتختلط بالهواءطريقةعلاج جماعي للزكام عند الأطفال

على الجهاز الهضمي النعناع يعزز الهضم وبمثابة فاتح للشهية، ورائحة زيت النعناع تنشط الغدد اللعابية لإنتاج الأنزيمات الهضمية ، وبالتالي تسهيل عملية الهضم بشكل أفضل، كما أنها تساعد في علاج عسر الهضم و التهاب المعدة، لذلك فإن العديد من الأدوية العشبية المقررة لعلاج التهاب المعدة تحتوي على زيت النعناع نظرا لفاعليته التي تفوق المواد الطبية الكيميائية.

على الجلد

يمكن دهن الجلد بزيت النعناع من أجل خفض الحرارة، كما أنه يمكن استخدامه على البثور لتعقيمها و منع التهابها و تكاثرها، و في حالات لدغ الحشرات، فإن فرك مكان اللدغ به سيسيطر على الحكة، و التهيج الناتج عن اللدغ.

في الفم:

يعد زيت النعنع معقما قويا للفم و الأسنان، فيمنع تكون الفطريات أوتكاثرالبكتيريا، كما أن خصائصه العطرية مهمة في التخلص من رائحة الفم الكريهة. للغرغرة والمضمضة والتهاب الحنجرة: ملعقة طعام من الأوراق الجافة في قدح ماء مغلي،وبعدان يبرد ويصفى،يستخدم ٣ ـ ٤ مرات يوميا.

المستحضرات الرئيسية وأستخداماتها:

الدهون: يصنع من النقيع ويوضع على الجلدالمتهيج.
لتصنيع الدهن(٣٠غ من العشبةالمجففة او٧٥غ من العشبةالغضة و١٥٠غ من الشمع المستحلب و٧٠غ من الغليسيرين و٨٠مل من الماء)

النقيع:لتحسين الهضم،يشرب كوب بعد الوجبات يحضرمن ٢-٣غ من العشبة المجففةأو٢ملعقة صغيرة.٤-٦غ من العشبة الغضة وكوب من الماء(يساوي ذلك جرعة)ممكن ان يحفظ النقيع في ابريق مغطى في الثلاجةاوفي مكان بارد نحو٢٤ساعة

الزيت العطري:يخفف الى نسبة٢%ويدهن على الجبهة لتخفيف الصداع.

الصبغة:تمزج مع اعشاب وتوصف للمتشكلات الهضمية بشكل رئيسى.

البرشامات: توصف لمتلازمة الامعاء الهيوجة.

تنبيهات

❑تحذير.....

•الاكثارمن تناول النعناع يؤدي إلى جفاف الفم والقيء. ويمنع تناوله باي صورة سواءكاوراق اوشربه كزيت عندالاصابة بالحمى.

•ويجب ألا يشرب شاي اوزيت النعناع يوميا ولفترة طويلة،كي لايؤدي الى تلف لاغشيةالمخاطيةالداخلية. نظرا لوجود مادة المنثول التي تعمل على ارتخاء فم المعدة

•كما يمنع على الحوامل الاكثار منه في الاشهرالاولى من الحمل.

•هوآمن جداًولاحساسية معروفه عنه

•لكن كما أي مادة أخرى يمنع استعمال النعناع في حالات الحميات وعند وجود استعداد للقيء لانه في هذه الحالة يثير ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش. واستعمال زيت النعناع بكثرة ولفترات طويلة يتسبب في تغييرات نسيجية في الدماغ، ولا ينصح بإعطائه للأطفال الرضع نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من المنثول. ويمنع عن الأطفال الصغار،لانه يؤدي إلى إصابتهم بالغصة.

هل تعلم ؟ أن النعناع يدمر خلايا السرطان؟

أكد باحثون طبيون في الصين أن أوراق النعناع تفيد في تدمير الخلايا السرطانية، مؤكدين إمكانية استخدام نوع من نبات النعناع لتصنيع مادة كيميائية تدمر الأوعية الدموية التي تقوم بتغذية الأورام السرطانية مما يؤدي إلى موت خلايا تلك الأورام معتبرين أن هذا الاكتشاف قد يمهد الطريق أما ظهور سبل علاجية أكثر نجاحا في مقاومة الأمراض السرطانية.

وأشار الباحثون إلى أن جميع أنواع السرطان تحتاج لتغذية من الدم لتنمو، لذلك فإن القدرة على تدمير الأوعية الدموية يساعد على تدمير جميع أنواعه لدى البالغين والأطفال على السواء

ميعاد الزراعة :

يمكن زراعة النعناع خلال شهور السنة ، عدا الباردة منها وتفضل الزراعة خلال النصف الأول من فبراير حتى نهاية مارس .