



فوائد النعناع

معالجة العديد من مشاكل الجهاز الهضمي

1-مظهر ومضاد للالتهابات.

2-يعمل على تعزيز صحة الفم ومحاربة رائحته الكريهة ومنعش للنفس.

3-يعمل النعناع على محاربة البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان، ولهذا يستخدم في المعاجين وغسول الفم.

4-يساعد على محاربة العدوى عن طريق الفم.



2- معالجة اضطرابات الجهاز التنفسي

1- له خصائص علاجية تساعد على تخفيف أعراض الربو، فالنعناع له رائحة قوية جدًا تساعد على فتح الممرات الهوائية وتعمل على إراحة النفس، ولهذا يدخل ضمن صناعة أجهزة الاستنشاق.

2- يساعد على تخفيف السعال وطرْد البلغم.

3- له خصائص مضادة للالتهابات ويساعد كذلك على محاربة البكتيريا وتخفيف كافة التهابات الجهاز التنفسي.

4- وجدت العديد من الدراسات فوائد للنعناع في علاج مرض السل



3- مكافحة السرطان

أوجدت بعض الأبحاث حقيقة أن بعض
الإنزيمات المتواجدة بالنعناع تساعد
على الوقاية من السرطان وعلاجه
وخاصه سرطان البروستات والجلد
والرئة.



4- الاكتئاب

من فوائد النعناع رائحته التي تساعد على استرخاء الجسم وتهدئة العقل وتخليصه من الإجهاد وتشجيع إفرازه لما يعرف بهرمون السعادة (السيروتونين)، وبهذا يمكنه علاج الاكتئاب والتعب وإبعاد القلق والتوتر



5- تحسين الذاكرة

وجدت العديد من الدراسات أن
استنشاق رائحة النعناع القوية
يساعد على تحسين الذاكرة
والوظائف المعرفية وزيادة
اليقظة.



عمل الطالبة : عالية رائد
بإشراف المعلمة : بيان الشيخ
المديرة الداعمة : اسماء ابو صاع

**مع تحيات نادي البرمجة والاذكاء
الاصطناعي
مدرسة بنات زيتا الثانوية**