**النعناع ينشط القلب ويزيل رائحة الفم**

للنعناع فوائد عديدة اذا تم تناوله بانتظام مثل الشاي حيث يعمل على تنشيط القلب والدورة الدموية ومضغه يخفف من أوجاع الأسنان ويزيل رائحة الفم. كما دلت الدراسات على أن النعناع يساعد على التخلص من اضطرابات الأمعاء, وذلك بسبب فاعليته كمضاد للتقلصات وهو يعمل على استرخاء عضلات المعدة والأمعاء ويعمل أيضاً كمضاد للبكتيريا.

وللتخلص من حموضة المعدة ينصح خبراء الأعشاب بشرب كأس مغلي من النعناع من دون اضافة السكر. وقد تم استخراج خلاصة من ورق النعناع ثبتت فائدتها في تهدئة الجهاز العصبي, كما أن النعناع مفيد لمكافحة آلام الجهاز الهضمي والتخفيف من الخفقان والضعف العام. أما خبراء التغذية فيقولون أن النعناع يحتوي قيمة غذائية رائعة حيث يجدد الدم ويمنع الغثيان والمغص والحموضة كما أنه يمتص الغازات. وماؤه اذا ما وضع مع السكر كان شراباً نافعاً لأنواع من الصداع وضعف النظر.

كشفت تقارير طبية حديثة أن أوراق النعناع الصيني لها فوائد في تدمير الخلايا السرطانية. تم استخدام نوع من نبات النعناع لتصنيع مادة كيميائية تدمر الأوعية الدموية التي تقوم بتغذية الأورام السرطانية. وهذا يؤدي الى موت خلايا تلك الأورام.وقد يكون هذا الاكتشاف خطوة نحو ظهور سبل علاجية أكثر نجاحاً في مقاومة الأمراض السرطانية.

**الأسئلة:**

1. عدد فوائد النعناع ؟ (4)
2. أذكر فوائد نبات آخر تعرفه. (6)