

روغن نعنا فلفلی چیست و چه فوایدی دارد؟



نعنا فلفلی یک گیاه دارویی معطر از خانواده نعنا می باشد. این گیاه ترکیبی از دو گونه از نعنا است که به صورت طبیعی عمدتاً در شمال آمریکا و اروپا یافت می شود. روغن نعنا فلفلی می تواند از برگ های گیاه نعنا فلفلی استخراج شده و برای اهداف بسیار گوناگونی استفاده می شود.

اشکال مختلف روغن نعنا فلفلی

روغن نعنا فلفلی می تواند به اشکال گوناگونی یافت شود از جمله:

- روغن های ضروری، که به صورت اختصاصی برای آروماتراپی (رایحه درمانی) یا رقیق شده برای استعمال روی پوست استفاده می شود.
- عصاره، که برای استفاده در غذاها بیشتر رقیق شده است.
- کپسول ها، که می توانند به صورت مکمل های غذایی مصرف شوند.

روغن نعنا فلفلی بو و طعم تند، خنک و تازه ای دارد. اجزای شیمیایی اصلی روغن نعنا فلفلی منتول و منتون می باشد. اگرچه اجزای بسیار زیادی دیگری نیز در این روغن وجود دارد.

کاربردهای روغن نعنا فلفلی

- استفاده برای شرایط مختلفی از جمله سندروم روده تحریک پذیر (IBS)، حالت تهوع و مشکلات گوارشی دیگر، سرملخوردگی های معمولی و سردردها
- استفاده موضعی برای تسکین خارش، درد ماهیچه و سردرد
- استفاده به عنوان طعم دهنده در غذاها و محصولاتمانند دهانشویه ها
- رایحه ای معطر و تازه برای اضافه کردن به صابون ها و محصولات آرایشی

فواید روغن نعنا فلفلی

برای سندروم روده تحریک پذیر (IBS)

تحقیقات گسترده ای در رابطه با تاثیر مثبت روغن نعنا فلفلی در سندروم روده تحریک پذیر (IBS) صورت گرفته است. آی بی اس بیماری مزمن دستگاه گوارش است که می تواند باعث دردهای شکمی، اسهال و یبوست شود.

یک پروژه تحقیقاتی معتبر با انجام آزمایشاتی به مقایسه تاثیر کپسول های حاوی روغن نعنا فلفلی با کپسول های دارونما در درمان سندروم روده تحریک پذیر پرداخته است. نتایج این تحقیقت نشان می دهد که استفاده از روغن نعنا فلفلی سبب کاهش علائم سندروم روده تحریک پذیر از جمله دردهای شکمی می شود.

- کاهش انقباضات ماهیچه های صاف دستگاه گوارش
- دارای اثرات ضد التهابی
- کاهش احساس درد در دستگاه گوارش
- اثر مثبت بر میکروفلور دستگاه گوارش

برای حالت تهوع

حالت تهوع معمولاً پس از یک عمل جراحی به وجود می آید. یک پژوهش به تاثیر استنشاق روغن نعنا فلفلی در حالت تهوع پس از عمل پرداخته است. محققان دریافتند که بیماران با استنشاق روغن نعنا فلفلی حالت تهوع کمتری احساس می کنند.

برای درد

یک مطالعه به تاثیر استفاده موضعی از منتول (یکی از اجزای شیمیایی اصلی روغن نعنا فلفلی) در بهبود علائم سردردهای میگرنی پرداخته است. محققان پس از انجام آزمایشاتی به این نتیجه دست یافتند که مالیدن این روغن به پیشانی و شقیقه ها باعث تسکین درد بیماران به مدت طولانی تر و حالت تهوع کمتر می شود.

همچنین به تازگی تحقیقاتی بر روی تاثیرات استفاده از قرص های روغن نعنا فلفلی در بیمارانی که دچار مشکل در بلع و درد قفسه سینه (غیرمرتبط با مشکلات قلبی) انجام شده است. نتایج حاصل از این مطالعه نشان می دهد که مصرف روغن نعنا فلفلی سبب کاهش درد و علائم این بیماران شده است.

برای پوست و مو

روغن نعنا فلفلی معمولاً در محصولات آرایشی استفاده می شود. اما تحقیقاتی مبنی بر اثرات مثبت استفاده از این روغن بر روی پوست و مو نیز انجام شده است.

تحقیقت نشان می دهد که استفاده موضعی از روغن نعنا فلفلی باعث کاهش خارش های مزمن می شود.

همچنین استفاده از این روغن برای کاهش خارش های پوستی در هنگام بارداری نیز به اثبات رسیده است.

منبع: <https://nccih.nih.gov/health/peppermintoil>

ترجمه: تیم علمی شرکت زیست تخمیر