

Μέντα: 17 ευεργετικές επιδράσεις της για την υγεία

Πηγές: www.globalhealingcenter.com, pentapostagma.gr



Η μέντα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή βότανα που είναι γνωστά από την αρχαιότητα για το ξεχωριστό τους άρωμα και την θεραπευτική τους αξία. Η μέντα προσδίδει μία αναζωογονητική φρεσκάδα στους γευστικούς κάλυκες και στις αναπνευστικές οδούς. Αυτή η μοναδική ιδιότητα της μέντας οφείλεται στην παρουσία της μενθόλης, ένα αιθέριο έλαιο που βρίσκεται στα φρέσκα φύλλα της μέντας και στο μίσχο της.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η μέντα μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία αρκετών παθήσεων. Είναι γνωστή για τις αναλγητικές, αναισθητικές, αντισηπτικές, αντιβακτηριδιακές, αντιμικροβιακές και αντισπασμωδικές ιδιότητες εκτός των άλλων.

Έτσι, έχει βρεθεί ότι είναι εξόχως ευεργετική για μία γκάμα διαφορετικών παθήσεων: ακολουθούν οι 17 ευεργετικές επιδράσεις της μέντας για την υγεία:

Προστασία κατά του καρκίνου

Η σχέση μεταξύ της μέντας και των αντι-καρκινικών ιδιοτήτων βρίσκεται ακόμη στο στάδιο των ερευνών. Ένα φυτοθεραπευτικό στοιχείο της μέντας έχει δείξει ότι σταματά την ανάπτυξη των καρκινικών όγκων σε ζώα. Αυτοί είναι οι όγκοι του παγκρέατος και του ήπατος, που εν γένει είναι πιο δύσκολο να θεραπευθούν. Η προστασία από τον καρκίνο με τη χρήση μέντας σε ζώα έχει επίσης παρατηρηθεί στον πνεύμονα και το δέρμα.

Φυματίωση

Μελέτη του 2009 είχε ως εύρημα ότι η εισπνοή αιθέριου ελαίου μέντας είχε την ικανότητα να μειώνει τάχιστα τη φλεγμονή της φυματίωσης.

Θεραπεία Κρυωμάτων και Γρίπης

Η μέντα χρησιμοποιείται κατά κόρον για τη θεραπεία κρυωμάτων και την αντιμετώπιση της γρίπης. Μελέτες έχουν δείξει ότι σκοτώνει αποτελεσματικά βακτήρια και ιούς. Επίσης, επιδεικνύει μία ηρεμιστική επίδραση, ανακουφίζοντας από τους πόνους. Η μενθόλη της μέντας διαλύει αποτελεσματικά τα φλέματα ανακουφίζοντας από τον βήχα και τη συμφόρηση.

Πηγή μεταλλικών στοιχείων

Το βότανο της μέντας αποτελεί μια εξαιρετική πηγή μεταλλικών στοιχείων όπως το κάλιο, το ασβέστιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο και το μαγνήσιο. 100 γραμμάρια φρέσκιας μέντας παρέχει 569 mg καλίου. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό στοιχείο των κυττάρων και των υγρών του οργανισμού που βοηθά στη ρύθμιση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης

Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου

Παρόλο που ορισμένες παλαιότερες μελέτες υποδεικνύουν ότι το (αιθέριο) έλαιο της μέντας δεν επιδρά στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η λήψη ελαίου μέντας μέσω στόματος μειώνει τον πόνο του στομάχου, τα φουσκώματα, τα αέρια και τις κινήσεις των εντέρων σε ανθρώπους με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Η μέντα μπορεί να ανακουφίσει από τη βουλωμένη μύτη

Ένα από τα μεγαλύτερα ενεργά συστατικά της μέντας είναι η μενθόλη, το συστατικό που περιέχεται σε πολλές θεραπείες κατά της γρίπης και του κρυώματος.

Αν και οι αποδείξεις δεν είναι αρκετές, η μέντα φαίνεται να επιδρά στον εγκέφαλο ώστε ο τελευταίος να «ξεγελιέται» για την ανακούφιση των ρινικών οδών.

Δυσπεψία

Η εκ του στόματος λήψη μέντας σε συνδυασμό με το έλαιο κύμινου φαίνεται να μειώνει την αίσθηση φουσκώματος και στομαχικών σπασμών. Επίσης, ειδικά προϊόντα που περιέχουν συνδυασμούς με βάση τη μέντα φαίνεται να βελτιώνουν τα συμπτώματα δυσπεψίας, συμπεριλαμβανομένης της ανακούφισης από συμπτώματα γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης, στομαχικών πόνων, ναυτίας και εμετούς.

Πονοκέφαλοι

Η μέντα μπορεί επίσης να ανακουφίσει από την ένταση των πονοκεφάλων. Για τον πονοκέφαλο, δοκιμάστε να ρίξετε μερικές σταγόνες από το έλαιο στον καρπό σας ή να ρίξετε μερικές σταγόνες σε ένα ύφασμα, και στη συνέχεια να εισπνεύσετε το άρωμα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε μασάζ κατευθείαν στο μέτωπο και τους κροτάφους σας.

Ραδιενέργεια

Προκλινικές έρευνες υποδεικνύουν ότι η μέντα προστατεύει από τις βλάβες στο DNA που προξενούνται από τη ραδιενέργεια και το θάνατο των κυττάρων.

Πόνοι περιόδου

Η μέντα είναι γνωστό ότι ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους. Έτσι, η κατανάλωση ενός φλιτζανιού τσαγιού μέντας 2-3 φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια της περιόδου μπορεί να ανακουφίσει από τους πόνους της περιόδου.

Κακή αναπνοή

Πρώιμες έρευνες δείχνουν ότι ένας συγκεκριμένος συνδυασμός ελαίου τειόδενδρου, μέντας και ελαίου λεμονιού μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της αναπνοής εάν χρησιμοποιηθεί ως θεραπεία για 3 λεπτά.

Αιθέριο Έλαιο Μέντας

Η μέντα έχει αναλγητικές, τοπικά αναισθητικές ιδιότητες και ιδιότητες καταπολέμησης των ερεθισμών και έχει χρησιμοποιηθεί για την προετοιμασία τοπικών μυοχαλαρωτικών και αναλγητικών.

Άσθμα

Η μέντα περιέχει ροσμαρινικό οξύ, που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής που προξενούν τα χημικά σε ανθρώπους με άσθμα.

Οφέλη στο αναπνευστικό σύστημα

Το αιθέριο έλαιο μέντας δρα ως αποχρεμπτικό και αποσυμφορητικό. Χρησιμοποιήστε το αιθέριο έλαιο μέντας ως μέσο για την ανακούφιση από τη ρινική συμφόρηση και την ανακούφιση από συμπτώματα βήχα και κρυώματος.

Ψείρες της Κεφαλής

Η μέντα είναι γνωστή ως ένα φυσικό εντομοαπωθητικό. Έτσι, η εφαρμογή αιθέριου ελαίου μέντας σε ολόκληρη την κεφαλή για περίπου 30 λεπτά πριν από το μπάνιο μπορεί να σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από τις ψείρες της κεφαλής. Η θεραπεία αυτή θα πρέπει να επαναλαμβάνεται τρεις φορές την εβδομάδα. Εάν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε ερεθισμό στο δέρμα σας, μπορείτε να προσπαθήσετε να διαλύσετε το αιθέριο έλαιο μέντας με μικρή ποσότητα ελαιολάδου.

Μέντα και Ήπαρ

Η μέντα ενισχύει και βελτιώνει την ηπατική λειτουργία, μέσω της βελτίωσης ροής της χολής από το ήπαρ στη χοληδόχο κύστη.