

النعناع بديل مثالي للمسكنات



إذا شعرت بنوبة صداع عابرة أو بآلام حادة مفاجئة، لا تلجأ إلى المسكنات الدوائية المعروفة، وبدلاً من ذلك، يمكنك إعداد كوب من النعناع لتسكين تلك الآلام، ومنذ آلاف السنين، يعتمد الطب التقليدي في أنحاء مختلفة من العالم على شراب النعناع لعلاج الآلام المختلفة مثل الصداع وآلام المعدة والحمى والإنفلونزا، وأثبتت نتائج دراسة قام بها فريق من جامعة نيوكاسل على فئران أن تلك الوصفات كانت دقيقة جداً¹. ولتحقيق هذه الفائدة من النعناع، يمكن الأوراق الخضراء أو الجافة لمدة نصف ساعة، وتركها حتى تبرد قبل شربها.