



ترکیبات

اسانس فرار: مواد اصلی شامل: منتول (۳۵-۴۵٪)، منتون (-۲۰٪)، (۱۵)، استات منتیل (۳-۵٪)، نئومنتول (۲/۵-۳/۵٪)، ایزومنتون (۲-۳٪)، منتوفوران (-۷٪) (۲)، همچنین حاوی سایر ترکیبات از جمله لیمونن، پولگون، آلفا و بتا پی نن، ترانس-سابینن هیدرات.

اسید کافئیک: علاوه بر سایر ترکیبات رزماریک اسید.

فلاونوئیدها: گلیکوزیدهای آپی ژنین، دیوتمین و لوئین، فلاون متوکسیله شده لیوفیلیک آزاد شامل

گزاننومیکرول و گاردنین D. قسمت مورد استفاده: برگ و روغن نعناع مورد استفاده می باشد.

نام انگلیسی: Peppermint

نام علمی: *Mentha piperita* L

تیره: Lamiaceae

نعناع فلفلی يك گیاه علفی پایا و معطر است که گونه ای هیبرید بین نعناع *Mentha spicata* و پونه آبی *Mentha aquatica* می باشد.

این گیاه تا ارتفاع ۳۰-۹۰ سانتی متر رشد می کند و دارای ساقه صاف می باشد که در برش عرضی، سطح مربعی دارد و ریشه آن افشان و گوشتی است و برگها به رنگ سبز تیره همراه با رگبرگهای قرمز رنگ، به طول ۴-۹ سانتی متر و پهنای ۴-۵/۱ سانتی متر هستند. ساقه و برگها معمولاً پرزدار می باشند. گلها به رنگ ارغوانی، به طول ۶-۸ میلی متر با یک جام گل ۴ پر به قطر ۵ میلی متر هستند که در یک آرایش مارپیچی اطراف ساقه تشکیل می شوند. این گلها در اواسط تا اواخر تابستان شکوفا شده و نازا هستند. بنابراین تکثیر نعناع فلفلی بیشتر از طریق غیرجنسی و توسط جدا کردن ریشه می باشد.

گیاه دارویی نعناع فلفلی معرفی، مصرف منطقه و موارد کاربرد درمانی

معاونت غذا و دارو دانشگاه
علوم پزشکی تبریز



طبق مرجع کمیسیون E نعناع در موارد زیر کاربرد دارد:

مشکلات گرفتگی و اسپاسم در مجاری فوقانی گوارشی و مجاری صفراوی روده تحریک پذیر التهاب غشاء دهانی ترشحات مجاری تنفسی

همچنین مصرف موضعی روغن نعناع در رفع دردهای عضلانی سودمند است. برگ نعناع به طور سنتی جهت درمان سوء هاضمه، نفخ، کولیت روده ای و بیماری های صفراوی به واسطه اثرات ضد نفخ، ضد اسپاسم و صفراآور مورد استفاده بوده است که مطالعات علمی نیز این اثرات را اثبات کرده اند. بیشترین مطالعه بر روی اثر نعناع جهت درمان بیماری های گوارشی می باشد ولی اثرات ضد میکروب، ضد ویروس، آنتی اکسیدان و صفراآور آن نیز اثبات شده اند. اثر ضد اسپاسم عصاره نعناع، اسانس نعناع و منتول در مطالعات برون تنی اثبات شده است. مطالعات بالینی نیز اثبات کرده اند که اسانس نعناع در کاهش عوارض سندرم روده تحریک پذیر IBS موثر بوده و موجب کاهش اسپاسم در طی تنقیه باریوم و اندوسکوپی می شود.

خواص درمانی:

نعناع دارای خاصیت اسپاسمولیتیک بر روی ماهیچه های صاف مجاری گوارشی می باشد. همچنین دارای اثر ضد ویروس، ضد میکروبی، مدر، ضد نفخ، صفرا آور و اثر آرامبخش می باشد.

اثرات درمانی روغن نعناع فلفلی شامل: ضد نفخ، صفرا آور، ضد باکتری و دافع حشرات است و همچنین دارای اثر خنک کننده بر روی پوست نیز می باشد. در مطالعات انجام شده اثرات ضد درد، ضد سوء هاضمه و ضد اسپاسم آن نیز به اثبات رسیده است.



خطرات و اقدامات احتیاطی

نعناع فلفلی مانند بسیاری از گیاهان دیگر می تواند با سایر گیاهان، مکمل های تغذیه ای یا داروها تداخل داشته باشد، همچنین ممکن است در برخی افراد حساس باعث بروز عوارض جانبی شود. بعضی از مردم نیز به نعناع فلفلی آلرژی (حساسیت) دارند. همه ی افرادی که از قبل دارو مصرف می کنند، باید قبل از استفاده از نعناع فلفلی با پزشک مشورت کنند. بچه های کوچک نباید نعناع فلفلی مصرف کنند، اگر این روغن به صورت مالیده شود، می تواند باعث بروز مشکلات تنفسی بسیار جدی و خطرناک شود.

اداره فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز

<https://fda.tbzmed.ac.ir>

۰۴۱-۳۱۷۷۳۳۳۹