

النعناع يهدئ الأعصاب



الثلاثاء 1 أغسطس 2017 07:08 م

قالت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر: إن النعناع يساعد في تهدئة الأعصاب ويخفف من القلق، وذلك في منشور على صفحتها في فيسبوك ضمن سلسلة "خضار اليوم".

وأضافت المؤسسة أن النعناع يساعد أيضا في علاج الغثيان وحرقة المعدة □

ويمكن تناول النعناع طازجا بعد التأكد من غسله جيدا، ويضاف إلى السلطة وتزين به الأطباق، كما يمكن شرب منقوعه، أو إضافته إلى مشروب الشاي الأسود □