

زيت طبيعي يخفض ضغط الدم ويحمي من الإصابة بقصور القلب



الأربعاء 20 مايو 2026 06:00 م

لطالما روج خبراء الصحة لسنوات بأن زيت النعناع قادر على مكافحة التقلصات والانتفاخ وحتى الغازات الزائدة، لكنهم يقولون الآن إنه قد يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع

ووفقًا لباحثين بجامعة لانكشاير، فإن تناول العلاج الطبيعي مرتين يوميًا- والذي يباع على شكل كبسولات أو قطرات- يمكن أن يخفض ضغط الدم بشكل كبير في أقل من ثلاثة أسابيع

وقال الباحثون، الذين وصفوا نتائجهم بأنها "إيجابية للغاية"، إنها أظهرت أن زيت النعناع يمكن أن يكون "حلاً بسيطًا للغاية وفعالاً من حيث التكلفة لعلاج ملايين الأشخاص حول العالم".

زيت النعناع يؤثر على معدل ضربات القلب

ولم يوضح الباحثون بالضبط كيف خفض الزيت قراءات ضغط الدم، لكنهم رجحوا أنه يمكن أن "يؤثر على معدل ضربات القلب أثناء الراحة" عن طريق تنظيم الجهاز العصبي، ووفقًا لصحيفة "ذا صن".

ويؤثر ارتفاع ضغط الدم على ثلث البالغين ويزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي وحتى الخرف

وخلال الدراسة، تتبع الباحثون 40 بالغًا تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا، وكان لدى جميعهم قراءات ضغط دم مرتفعة

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين طلب من إحداهما تناول 100 ميكرو لتر من زيت النعناع، مرتين في اليوم لمدة 20 يومًا أما المجموعة الأخرى فقد تناولت دواءً وهميًا بنكهة النعناع لم يكن يحتوي على الزيت الفعال

وقام الباحثون بقياس ضغط الدم الانقباضي، بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم الانبساطي، ومعدل ضربات القلب، والصحة العقلية، وجودة النوم .

وفي بداية التجربة، وجدوا أن متوسط ضغط الدم الانقباضي لمجموعة النعناع كان 130.05 وضغط الدم الانبساطي 83.25.

وبلغ متوسط ضغط الدم الانقباضي في مجموعة الدواء الوهمي 130.93 وضغط الدم الانبساطي 83.20.

وبعد 20 يومًا، انخفض ضغط الدم الانقباضي لدى مجموعة النعناع إلى 121.97 ملم زئبق، بينما ارتفع ضغط الدم الانقباضي لدى مجموعة الدواء الوهمي بشكل طفيف إلى 131.05 ملم زئبق

كما انخفض ضغط الدم الانبساطي في مجموعة النعناع إلى 78.52 ملم زئبق، بينما انخفض في مجموعة الدواء الوهمي بمقدار 0.15 ملم زئبق فقط إلى 83.05 ملم زئبق

وفي المتوسط، كان ضغط الدم لدى المجموعة التي تناولت زيت النعناع 122/79، بينما كان ضغط الدم لدى المجموعة التي تناولت الدواء الوهمي 131/83.

تناول مكملات النعناع مرتين يوميًا

وخلص الباحثون في مقال نُشر في مجلة "بلوس وأن" إلى ما يلي: "تشير هذه النتائج إلى أن تناول مكملات النعناع مرتين يوميًا قد يعثّل استراتيجية بسيطة ومنخفضة التكلفة وجيدة التحمل لدعم خفض ضغط الدم".

وقال الدكتور جوني سنكلير، المؤلف الرئيس للدراسة والخبير في علوم الرياضة والصحة في جامعة لانكشاير: "يُعد ارتفاع ضغط الدم أحد أكبر أسباب أمراض القلب والوفاة في جميع أنحاء العالم، ويكلف علاجه مبالغ طائلة من المال".

وأضاف: "على الرغم من أن الأدوية تُستخدم بشكل شائع لعلاجها، إلا أنه ليس من الواضح دائمًا مدى فعاليتها على المدى الطويل، ويمكن أن تسبب آثارًا جانبية غير مرغوب فيها".

وتابع: "كانت نتائجنا إيجابية للغاية ولها آثار سريرية كبيرة، خاصة وأن ارتفاع ضغط الدم الشرياني هو عامل الخطر الأكثر شيوعًا الذي يمكن الوقاية منه لأمراض القلب والأيض وأكبر عامل خطر منفرد للوفيات على مستوى العالم".

ويحتوي زيت النعناع على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية وسعر منخفض، لذا فقد ثبت أنه حل بسيط للغاية وفعال من حيث التكلفة لعلاج ملايين الأشخاص حول العالم".

ويُلقي باللوم على قلة ممارسة الرياضة وسوء التغذية في ارتفاع معدلات الإصابة بارتفاع ضغط الدم، لكن الخبراء يقولون إن المخاطر التي يشكّلها الإجهاد المزمن - وخصوصًا بين الشباب - قد غابت عن الأنظار أيضًا.