

# NANE(Mentha)



## **Nane 'nin İçerdiği Maddeler:**

Uçucu yağlar, tanen, flavo idler, karbonhidrat, yağ, potasyum, B1 Vitamini, B2 Vitamini, C Vitamini içermektedir.

## **Nane 'nin Özellikleri:**

Nane çok yıllık bir bitki türüdür. Bulunduėu ortam ve evre koşullarına karşı oldukça dayanıklıdır.

Genel olarak ılıman koşulların hakim olduğu bölgelerde yetişmektedir. Boyları 50 – 100 cm arasında değişmektedir. Yaz aylarında iek açmaktadırlar.

## **Nane 'nin Faydaları:**

- Sindirimi kolaylaştırır.
- Bağırsak gazlarını giderir.
- Vücudu kuvvetlendirir.
- Ağızda hoş bir tat bırakır.
- Aėız kokusunu giderir.
- Halsizliėe iyi gelir.
- İştah açıcı etkiye sahiptir.
- Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. ( yanma, ekşime, acıma)
- Diş ağrılarını azaltır.
- Sinir sistemini yatıştırır.
- Nefes açıcı etkiye sahiptir.

