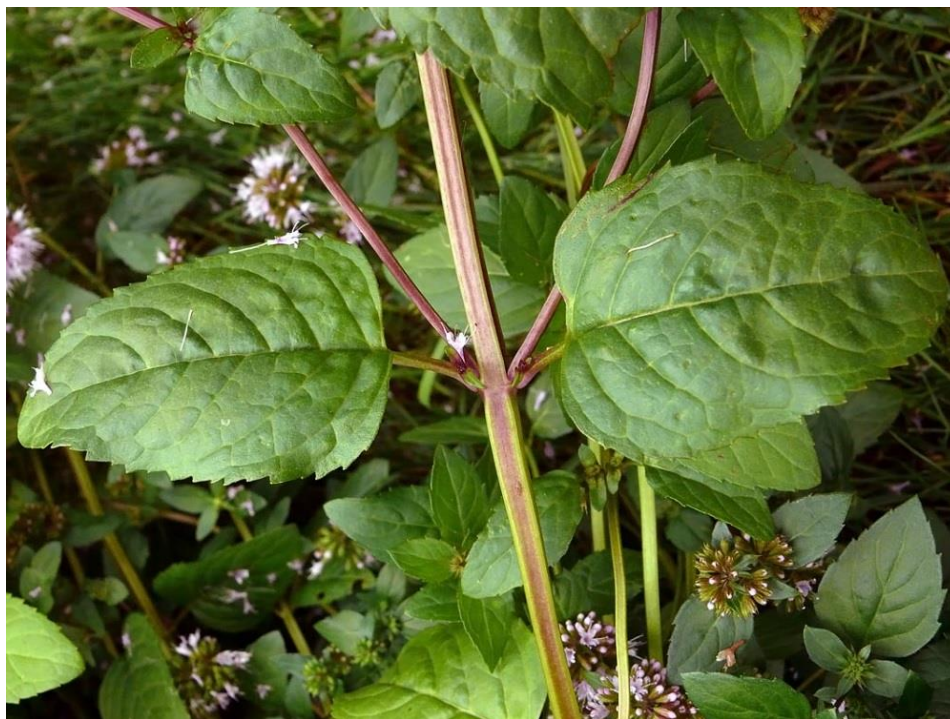


به نام خدا

اطلاعات بیشتر درباره پونه آبی:

قسمت های مختلف پونه آبی دارای تانن، مواد رزینی، پکتیکی، قند و اسانس است. مقدار اسانس و مواد مؤثره گیاه بر حسب واریته های مختلف گیاه و شرایط محیطی متفاوت است. بر اساس تحقیقات انجام شده، افزایش در سطح پلوئیدی اغلب منجر به افزایش ماده خشک گیاه و متابولیت های ثانویه می شود. همچنین با توجه به آن که بیشترین مواد مؤثره در برگ ها و ساقه ها وجود دارد، به نظر می رسد تغییرات مورفولوژیک خاص در این قسمت ها که گاه با پلی پلوئیدی همراه است، موجب تغییر در میزان مواد مؤثره گیاه شوند.

پونه آبی به دلیل استفاده در زمینه های مختلف دارویی، بهداشتی و غذایی حائز اهمیت است. از این گیاه برای درمان اسپاسم معده، تقویت معده، ضد درد، باز کننده عروق، خنک کننده، محرک، قابض، صفرا آور، برای حل کردن سنگ های مثانه و کلیه استفاده می شود. همچنین برای درست کردن خمیردندان و سیگار نعنای به کار می رود. خواص دیگر این گیاه عبارت است از ضدنفخ، مفید برای سیاه سرفه و آسم، رفع سرما خوردگی و دردهای رماتیسمی، نقرس، اشتها آور، رفع سوءهاضمه، مؤثر در تنظیم ضربان قلب، رفع اسهال و ناهنجاری گوارشی و کبدی، برطرف کننده بوی بددهان، ضد میکروب و کرم کش. پونه آبی را می توان با پونه دشتی (*Mentha spicata*) پیوند زد و از آن ها نعنای بیابانی پرورش داد، ولی گونه ای نابارور است.



اگر با نعناى سيبى پيوند داده شود، گونه *Mentha suaveis* حاصل مى شود و در پيوند با «نعناى ارونسييس»
(*Mentha arvensis*) گونه *Mentha verticillata* به دست مى آيد.



گونه های دیگر از همان خانواده

ريحان-آويشن، دو شاخه کنف، گزنه، سياه *Horehound*، آبي ترومپت، سوسنبر، پهن برگ آويشن، سلنيوم،
مشترک کنف، گزنه، ذرت نعناع، برش برگ مرده، گزنه، زنجبيل نعناع، *Gipsywort*، زمين پيچک، پرچين
Woundwort، غريبلك مرده، گزنه، زوفا، اورشليم سيچ، بزرگ گلدار کنف، گزنه.



منابع:

سایت روزنامه اطلاعات (<https://www.ettelaat.com>)

سایت آی دارو (<https://idaroo.net>)