

## Γνωρίστε τις ευεργετικές ιδιότητες της μενθόλης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μενθόλη ανήκει στην ευρύτερη κατηγορία των τερπενοειδών και αποτελεί το βασικότερο ενεργό συστατικό φυτών όπως η μέντα και ο δυόσμος.

Είναι το συστατικό στο οποίο οφείλεται το χαρακτηριστικό άρωμα και η αίσθηση «δροσιάς» που προσφέρουν τα συγκεκριμένα βότανα, γι' αυτό και χρησιμοποιείται τόσο σε μαγειρικές παρασκευές, όσο και σε καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα, όπως οδοντόκρεμες, στοματικά διαλύματα, παστίλιες και εισπνεόμενα σκευάσματα.

Η μενθόλη φαίνεται ότι δρα ως αποσυμφορητικό, ρευστοποιώντας τις βλεννώδεις εκκρίσεις, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος. Επιπλέον, ερευνητικά δεδομένα από εργαστηριακές μελέτες δείχνουν ότι πιθανόν να κατέχει αντιβακτηριδιακές και αντιϊκές ιδιότητες, ενώ φαίνεται ότι μπορεί να δράσει και ως τοπικό αναλγητικό. Ειδικότερα, υπάρχουν ενδείξεις ότι η τοπική εφαρμογή ελαίου μέντας, μπορεί να προσφέρει ανακούφιση από την κεφαλαλγία τάσης, που αποτελεί τη συχνότερη μορφή πονοκεφάλου.

Από την άλλη, ορισμένες μελέτες έχουν δείξει πως η μενθόλη μπορεί να συμβάλλει στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων που σχετίζονται με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, όπως οι κράμπες, το φούσκωμα και οι διάρροιες.

Σε κάθε περίπτωση, η υπερβολική πρόσληψη μενθόλης μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπτωμάτων τοξικότητας, ενώ έχουν παρατηρηθεί και αλληλεπιδράσεις με ορισμένα φάρμακα.

Ειδικότερα, απαιτείται προσοχή από άτομα που πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, καθώς η κατανάλωση μενθόλης μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση του κάτω οισοφαγικού σφιγκτήρα με αποτέλεσμα την παλινδρόμηση του όξινου περιεχομένου του στομάχου και την εμφάνιση αισθήματος «καούρας».

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)