الفوائد الطبية لنبات الميرمية

Sage ، تتعدد تسميات هذه النبتة، فهي تسمى الميرمية أو المريمية أو المرمية وكلها مسميات لنبتة تدعى ال والتي تنتمي إلى الفصيلة التي تضم كل من النعناع والريحان والزعتر والحبق، وهي نبات عشبي صغير معمر يرتفع عن سطح ارض لنحو ثلاثون سم، وتعد المرمية من أقدم النباتات التي استعملها الإنسان للاستشفاء من عدد كبير من الأمراض.

وهناك حكمة متداولة في بلاد الشام مفادها (ما استحق أن يموت نفر وفي حديقة بيته نبات من الميرمية) وأيضا من أسمائها الأخرى المريمية، والقويصة والناعمة، شيالة، اسفاقس الفاقس، لسان الإبل، عيزقان وحشيشة مريم، والأخيرة تعود إلى قصة تروى عن مريم عليها السلام، حيث يحكى أن صبياً أصيب بالحمى وعجز الطب عن شفائه، تضرعت والدته إلى العذراء مريم طالبة منها الشفاء لولدها، فاستجابت لطلب الوالدة فظهرت لها في المنام وأمرتها أن تسقي ابنها شاي القصعين، نفذت الأم ما أمرت به فشفي الصبي، ومن ذلك الوقت سميت (حشيشة مريم) ثم مريمية وبالطبع سبحانه وتعالى أجل و أعلم بهذه القصة .

وتنمو الميرمية بشكل كبير من دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وخصوصا في الأماكن الجبلية والسهول ومناطق البور، وهي نبته تزهر في فصل الربيع وأوائل فصل الصيف ولون أزهارها زهري جميلة المنظر

الفوائد الطبية والعلاجية لنبات المرمية

عرف الإنسان منذ القدم فوائد المرمية وقد وصف فوائدها الطبية عدد كبير من العلماء، فالعالم جيرارد في القرن السابع عشر ذكر أن المرمية تقوي الذاكرة بشكل كبير، وقد أثبتت لاحقا الدراسات الطبية مقدرة المرمية على تقليل الأنزيم المسؤول عن تراجع القدرات العقلية لكبار السن والذي يفضي إلى الإصابة بمرض الزهايمر.

كذلك فان المرمية تحتوي على مضادات أكسدة وزيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية لكن يجب الانتباه إلى عدم الإفراط في تناول تلك المواد.

وتستخدم الميرمية كعلاج ممتاز لالتهابات الحلق واضطرابات الحيض، وهي مطهرة وطاردة للريح وتخفض التعرق، أما زيت المرمية فيحتوي على عدد من المواد الطيارة كبورنيول وباينين وسينيول وثوجون، كما تحتوي المرمية على حموض الفينوليك، حموض التنيك.

هذا وقد بينت الأبحاث الطبية أن الميريمية يحتوي على الثوجون الذي يوجد في الزيت الطيار، وهي مادة مطهرة قوية وطاردة للرياح، لكن هذه المادة إذا أخذت بإفراط فإن لها تأثيرات سامة على الجسم، أما حمض الروزميرنييك، فهو في الفينولات، معروف بأنه مضاد قوي للالتهابات، في حين أن الزيت الطيار ، يقلل من التشنجات العضلية، وهو مضاد للجراثيم.

ونظرا لاحتواء الميرمية على عدد كبير من المواد الطبية الفعالة، فهي تعد من النباتات الطبية الفعالة لعلاج التهابات الحلق، وهي بالتالي تستخدم في تحضير سوائل غرغرة الحلق والمضمضة وفي علاج تقرحات الفم واللثة وهي مفيدة لعلاج حالات الإسهال المعتدل.

كذلك فان المرمية مقو ومنبه للجهاز الهضمي وتساهم في تهدئة الجهاز العصبي، كما أنها علاج جيد لدورة الحيض واضطراباتها ولها تأثير مقوي في تكوين الأستروجين وهي تستعمل تقليديا كعلاج للربو، أما زيت الميرمية فيستعمل لتجديد نشاط الجسم، حيث يتم دلك الجسم بالزيت من اجل الاسترخاء وتجديد نشاط العضلات والتخلص من الإرهاق والتوتر،

كما أن الزيت يعتبر علاجا فعالا للالتهابات التي تصيب الجلد.

أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفينا من شر الأمراض و آلامها انه ولي ذلك و القادر عليه