

# عشبة المرابي

**أسمائها الأخرى :** قويسية، ناعمة، شبالة، اسفاس، الفاقس، لسان الأيل ، عيزقان القصعين

مستعمل منها :الأوراق والرؤوس المزهرة .

وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر ان المرابية تقوي الذاكرة **Salvia officinalis** المرابية نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم الضعيفة وتعيدها في وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزي هذه المقولة حيث اثبتوا ان المرابية تهبط الانزيم المسنول عن تحطيم استيابل كولين الدماغ والذي يسبب الزهيمر. كما تحتوي المرابية على مواد مضادة للاكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرابية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون ( ) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث انه يسبب بعض التشنجات والجرعة من اوراق المرابية ملعقة صغيرة على **Thujone** ملء كوب سبق غليه مرتين في اليو .

.. وفوائدها الصحية

أكد باحث علمي أردني أهمية نبتة المرابية العشبية في معالجة بعض الأمراض المستعصية **وفي مقدمتها مرض السرطان.**

وقال استاذ علم العقاقير والنباتات الطبيعية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية الدكتور احمد كمالى ان تجارب عملية وعلمية اجريت على مستخلص نبات المرابية اعطى نتائج جيدة في كبح وتعطيل الخلايا السرطانية لدى الانسان.

واضاف يقول في دراسة له حول هذا الموضوع ان تناول مستخلص الميرمية ساعد بمشيئة الله الى حد كبير في وقف انتشار خلايا مرض السرطان تصيب بعض اجزاء الجسم وخاصة القولون والرنة والثدي كما ان تناول مستخلص المرابية يسهم الى حد كبير في معالجة امراض اللثة واللوزتين والحلق وعسر الهضم والسكري كون عشبة المرابية تعمل على وقف العفونة في الجسم.

**\* سائل يسأل عن نبات المرابية هل هو مخفض للسكر وهل له اضرار؟**

- نعم نبات المرابية يخفض البول السكري ولكن بنسبة بسيطة والافضل منه الحلبة البلدي وعروق البصل، والمرمية تؤخذ بجرعة تقدر بملء ملعقة الاكل من اوراق المرمية تضاف الى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب ويمكن تناول ثلاثة أكواب في اليوم الواحد. المرابية ليس لها ضرار اذا استخدمت حسب الجرعات المحددة وكذلك عدم استخدامها بصفة مستمرة.

**\*سائل يسأل فيما اذا كان نبات المرابية يخفف الوزن اذا شرب بعد كل وجبة؟**

- تقول بعض المراجع ان المرابية بمعدل ثلاث جرعات في اليوم بعد الاكل تخفف الوزن ولكن هذه المراجع ليست مدعومة بتوثيق علمي واضح. المرابية من النباتات التي تحتوي على الزيوت الطيارة واهم مركباتها ثوجون والذي يمثل % من محتويات الزيت الطيار. كما تحتوي على تربينات ثنائية مرة وفلافو نيدات واحماض فينولية ومواد عفصية. واهم استعمالاتها انها مطهرة ومقبضة وعطرية وطاردة للغازات او الارياح ومخفضة للعرق ومقوية. والابحاث الجديدة تشير الى ان المرابية تقلل حليب الام المرضع وتفيد ابحاث اخرى ان الزيت الطيار بأكمله الموجود في المرابية له تأثير على انواع من البكتيريا

المرابية وأنواعها

نرجو منكم إفادتنا عن عشبة المرابية وما دورها في جسم الإنسان وهل تساعد على تخفيف الوزن عندما نغليها مع الماء وتتم تصفيتها وشرب كوب في

وهل تساعد عشبة المرامية مع الزعتر الأخضر الناشف بعد غليها مع الماء وتتم تصفيتها وشرب كوب في الصباح وكوب في المساء لآلام الركب ماتيزم ؟

من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع **salvia officinalis** هي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير ويعرف علمياً باسم **sage** المرامية والحبق والزعتر والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

تستعمل المرامية كمادة مقبضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات مخفضة للحرق ومقوية. كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات ومض أنواع من البكتيريا. كما تستخدم كمقوية للأعصاب. كما تستخدم كمنظمة للعادة الشهرية. أما فيما يتعلق بتخفيف الوزن فلا يوجد في المراجع العلمية والأبحاث الحديثة ما يفيد بأنها تخفف الوزن.

### هل عشبة المرمية تسبب الفشل الكلوي وما فائدتها؟

فائدة المرمية انها قابضة، مطهرة، عطرية، طاردة للغازات، مخفضة للحرق، مقوية مولدة للاستروجين الخافض لانتاج حليب الثديين، المرمية لا تسبب فشلاً كلياً.

[

#### المرمية

تساعد على ضبط الحالة الهرمونية لدى النساء وخاصة عند سن اليأس... كما أنها تتميز بمفعول

قابض للأوعية الدموية في حالة غزارة دم الدورة الشهرية... وتساعد على انتظام الدورة الشهرية

عند بدء حدوثها بعد البلوغ...

كما ينصح إستخدامها قبل الدورة الشهرية لأنها تساعد على تحسين الحالة المزاجية وعلى تصريف

الماء الزائد المحتجز بالجسم خلال هذه الفترة....

و تعمل المرمية على تنظيف الرحم و حمايته من الإلتهابات و تنشط المبايض لدى المرأة

لذا تؤثر المرمية على قوة حبوب منع الحمل..ومن ثم يبطل مفعول حبوب منع الحمل ويحدث حمل للمرأة

#### ومن فوائدها العامة ...

تتميز عشبة المرمية بمفعول مضاد للحرق... وتظهر النتيجة بعد ساعتين من شربه...

أ انها مطهره للجروح....

وتحتوي المرمية على مادة شبيهه ببعض المواد الحافظة ولهذا الغرض تخلط للحوم او المأكولات

المراد حفظها بكميات وفيرة من اوراق المرمية ...

أيضاً تساعد على ارتخاء العضلات الملساء.. فهو يفيد كعلاج لمغص البطن ويساعد على خفض

ر إذا ما أخذ على الريق ....

ويكمن استخدامها كغرغرة لتطهير آلام الحلق الناتج عن الإحتقان الشديد... وكذلك في وقف نزيف اللثة...

## المرامية موجودة لدى كل العطارين (( الحواج )) بانع الأدوية العشبية

:: المرامية للمرأة التي تعاني من لخبطة في الهرمونات والدورة الشهرية ::

تساعد عشبة المرامية على ضبط الحالة الهرمونية لدى النساء وخاصة عند سن اليأس  
كما أنها تتميز بمفعول قابض للأوعية الدموية في حالة غزارة دم الحيض وتساعد على انتظام الدورة الشهرية عند بدء حدوثها بعد البلوغ  
كما ينصح إستخدامها قبل الحيض لانها تساعد على تحسين الحالة المزاجية  
وعلى تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم خلال هذه الفترة

## :: عشبة المرامية لمن لديها هرمون الحليب ::

كثير من النساء يعانون من هرمون الحليب وأكثر الأدوية لهذا الهرمون تسبب الصداع والغثيان وقصة لأمرأة أنها كانت تعاني من هذي الأدوية ونصحتها وحده بالمرامية تقول أن الهرمون عندها مرتفع جداً  
بس قامت تشرب من المرامية ( تغلي المرامية مع الماء مثل الشاي ) وتشربه ثلاث مرات في اليوم من بعد ما تنتهي من الدورة  
وم وهي تشربها صار حمل والحمد لله الحين جاءها ولد  
الميرامية لها تأثير على هرمون الحليب  
حيث لا ينصح بها للام المرضعة لانه يوقف الحليب

:: المرامية تعالج السيلان والالتهابات في المهبل ::

منقوع الميرامية يستخدم لغسل المهبل  
لمعالجة السيلان والالتهابات

:: المرامية للزكام والتهاب الجيوب الأنفية والسعال ::

يغلى لتر ماء مع أربع ملاعق من أوراق الميرامية

يغطي المريض رأسه بقطعة قماش سميكة ويقف فوق الإناء ثم يستنشق البخار المتصاعد لمدة عشر دقائق  
يذهب المريض للنوم ويتغذى بغطاء سميكة وتكرر العملية حتى تزول الأعراض.

:: المرامية لتعقيم الأثاث ::

تحرق أوراق الميرامية داخل غرف مغلقة.  
وتستعمل هذه الطريقة في حالة الأنفلونزا

أو الإصابة بأمراض فطرية أو جرثومية .

### **:: فوائد المرامية العامة ::**

تتميز عشبة المرامية بمفعول مضاد للعرق -  
وتظهر النتيجة بعد ساعتين من شربه

كما انه مطهر للجروح -

وتحتوي المرامية على مواد شبيهه ببعض المواد الحافظة-  
ولهذا الغرض تخلط اللحوم او المأكولات المراد حفظها  
بكميات وفيرة من اوراق المرامية

-  
فهو يفيد كعلاج لمغص البطن ويساعد

على خفض مستوى السكر إذا ما أخذ على الريق

خدماتها كغرغرة لتلطيف آلام الحلق الناتج عن الإحتقان الشديد -  
وكذلك في وقف نزيف اللثة

- التهاب الأمعاء الحادة المزمنة والاسهالات

- مغلي المرامية يوقف القيء والدوخة والصداع  
ويساعد على تهدئة الأعصاب المتوترة والمرهقة  
ويجلب النوم الهادي ويقوي الأعصاب  
وينشط الذاكرة ويطرد الغازات ( ) .

- الغسل بمغلي المرامية يخفف الألم الناتج عن لدغ الحشرات  
ويمنع الالتهاب ويفيد في وقف نزيف الجرح وتعقيمه

- يكافح قشرة الرأس ويمنع تساقط الشعر  
بدلكه بعد الحمام وتركه نصف ساعة ثم غسله

### **// لنتبيه وتحذير عام للجميع //**

المرامية لا تستعمل بكميات كبيرة  
يعني ملعقة أكل كل يوم تعتبر كثيرة جداً  
وأيضاً لا تستخدم أكثر من شهرين متواصلة  
لأنها تعمل على خفض السكر في الدم وقد يؤدي إستعمالها دون تناول وجبة العشاء  
يؤدي إلى هبوط في السكر  
مما يؤدي للجلطة في أ  
وقد يصل للوفاة  
وكما أنها أيضا تعمل على خفض هرمون الحليب  
وتجفف الحليب من صدر المرضعة  
ولها تأثير على الطفل الرضيع

وكما أنها لا تستعمل للأطفال دون  
وخطيرة على من يعاني من الصرع أو تشنجات حرارية أو غير حرارية