

الميرمية

ما هي الميرمية ؟

(المرمرية) هي واحدة من الأعشاب العطرية المعمرة التي تتمتع بالعديد من الفوائد الصحية وتستخدم في تصنيع الأدوية، ولها فوائد عُرِفَت واستخدمت منذ القدم، وتتميز أوراقها باللون الأخضر المائل للرمادي وملس أوراقها ناعم مثل القطيفة وهي شجرة معمرة. وتحتوي على الزيوت الطيارة ذات الرائحة الكافورية، وتعتبر من فصيلة الريحان والنعناع، وتعرف أيضاً بإسم القصعين، والسالمية، والقصيعة، وحشيشة مريم، والمريمية أو العيزقان. وتحتوي أوراق الميرمية على خصائص مضادة للالتهابات، فتساعد على تهدئة الالتهابات والقرح عامة، وتحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على تحسين نسبة الأكسجين في الدم، والذي يعمل على إصلاح الخلايا التالفة، وبالتالي يقي من أنواع السرطان المختلفة، وتساعد الميرمية أيضاً على تحسين عملية التمثيل الغذائي. وفي عام ٢٠٠٣ نشر بحث في مجال الكيمياء الحيوية يؤكد على فوائد الميرمية في علاج أمراض الذاكرة، فقام الباحثون بإجراء تجربتين على ٤٥ متطوع من الشباب قام الباحثون فيها بإعطاء بعض المتطوعين قطرات من الزيوت المستخرجة من الميرمية وإعطاء النصف الآخر أدوية واهية. ولقد وجد الباحثون تحسن ملحوظ في ذاكرة المتطوعين الذين تناولوا الزيوت المستخرجة من الميرمية، وفي بحث آخر نشر في مؤتمر الصيدلة البريطاني في هاروغيت عام ٢٠٠٣ عرض أحد الباحثين بيانات تؤكد على مدى فاعلية جذور الميرمية في علاج الزهايمر. وفي الطب القديم تم استخدام الميرمية لعلاج أمراض الأوعية الدماغية على مر آلاف السنين، حيث أثبتت التجارب احتواء جذور الميرمية على مكونات تعمل على تثبيط إنزيم AChE المتعلق بأمراض الذاكرة. أهم فوائد الميرمية الطبية تحتوي عشبة الميرمية على مركبات وزيوت طيارة وأملاح معدنية وفيتامينات معروفة بقدرتها على الوقاية من العديد الأمراض الميرمية والالتهابات والفطريات أول المركبات المستخلصة من الميرمية هي الزيوت الطيارة والتي تحتوي على الكيتونات، بينما تحتوي أوراقه على مركبات السينول، وحمض التانيك، والبرونيول، كل تلك المركبات لها خصائص مقاومة للتهيج والتحسس، مضادة للالتهابات، مضادة للحساسية، مضادة للفطريات، وخواص مضادة للتعب.