

المريمية

المريمية الشائعة

SageCommon

العائلة أو الفصيلة الشفوية: *Lamiaceae* - الأسم العلمي: *Salvia officinalis L.*

المريمية الشائعة (Common Sage) عديدة الأسماء منها المريمية، شاي الجبل، القصعين، سالفيا مخزنية، ناعمة الحقل، الجعدة، الشافية، العزيفان أو القصعين المخزني أو الناعمة المخزنية، قويسة، سالمية وغيرها



1- الفوائد الصحية والطبية

- المريمية تُستخدم في الطب التقليدي والحديث لعدة أعراض بفضل خصائصها الطبية المتنوعة، من أهمها:
- **تحسين الهضم:** المريمية يمكن أن تساعد في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ وعسر الهضم.
- **تحسين الذاكرة:** بعض الدراسات تشير إلى أن المريمية يمكن أن تساعد في تحسين الوظائف العقلية والذاكرة.
- **مضادة للالتهابات:** تحتوي المريمية على مركبات تعمل كمضادات للالتهابات، مما يمكن أن يساعد في تخفيف الألم والالتهابات.
- **تعزيز جهاز المناعة:** تحتوي المريمية على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة ومكافحة الأمراض.
- **تنظيم سكر الدم:** قد تساعد المريمية في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يمكن أن يكون مفيداً لمرضى السكري.
- **صحة الفم:** تستخدم المريمية أحياناً كغسول للفم للمساعدة في الحفاظ على صحة اللثة والأسنان.
- **النواحي التجميلية:** تُستخدم مستخلصات أوراق المريمية في صناعة بعض منتجات العناية بالبشرة والشعر بسبب خصائصها المضادة للبكتيريا والمضادة للأكسدة.

2- وصف وخصائص النبات

طبيعة النمو :

نبات معمر دائم الخضرة يتميز برائحته العطرية القوية ، شجيرة صغيرة يتراوح ارتفاعها بين 30 و60 سم، العرض ينتشر إلى حوالي 60 سم. السيقان خشبية وقوية في الجزء السفلي، بينما تكون ناعمة وخضراء في الجزء العلوي.

الأوراق :

أوراق الميرمية هي الجزء الأكثر استخدامًا من النبات لونها أخضر رمادي مائل إلى الفضي وتتميز بشكلها البيضاوي وتكون مغطاة بزغب ناعم يمنحها ملمسًا مخمليًا، طولها يصل إلى 10 سم. وعرضها إلى 2 سم ، تتميز الأوراق برائحة قوية ومميزة، وهي تحتوي على العديد من الزيوت العطرية المفيدة.

الأزهار:

أزهار الميرمية صغيرة الحجم قطرها يتراوح قطرها من 5-10 ملم ، و ألوانها تتراوح من الأبيض إلى البنفسجي الفاتح تتجمع الأزهار في نورات زهرية على قمم السيقان، يزهر النبات عادة في أواخر الربيع وأوائل الصيف.

2-الاستخدامات الغذائية

تُضفي الميرمية نكهة مميزة وعطرية على الأطعمة، مما يجعلها إضافة محبوبة في العديد من المطابخ حول العالم، من أهم الاستخدامات:

- التوابل: تُستخدم أوراق الميرمية كتوابل لإضافة نكهة للأطعمة مثل اللحوم والدواجن والأسماك. تُضاف عادةً إلى الأطباق المشوية أو المقلية.
- الشوربات واليخانات: تُضاف الميرمية إلى الشوربات واليخانات لإضفاء نكهة عميقة وغنية.
- المخبوزات: تُضاف الميرمية أحيانًا إلى المخبوزات مثل الخبز والبسكويت لإضفاء نكهة مميزة.
- الصلصات: تُستخدم الميرمية في تحضير الصلصات المختلفة مثل صلصة الزبدة البنية التي تُضاف إلى المعكرونة أو اللحم.
- المشروبات: تُستخدم لتحضير شاي الميرمية، الذي يُشرب لتهدئة الجهاز العصبي والمساعدة على الهضم

3-المركبات العطرية

تساهم المركبات التالية بشكل كبير في تحديد الخصائص العطرية والطبية للميرمية، مما يجعلها عشبة قيمة في الاستخدامات الطبية والعطرية والغذائية

- الثوجون (Thujone) : يعتبر المركب الرئيسي المسؤول عن الرائحة القوية والحادة للميرمية، وله نكهة مريرة قليلاً.
- الكافور (Camphor) : يمنح الكافور الميرمية رائحة منعشة وباردة، تشبه الرائحة الطبية له خصائص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويستخدم في العديد من التطبيقات الطبية.
- سينول (Eucalyptol): يوفر هذا المركب رائحة منعشة تشبه رائحة الكافور والأوكالبتوس، مما يعطي إحساساً بالانتعاش، معروف بخصائصه المطهرة والمضادة للالتهابات.
- لينالول (Linalool) : يضيف اللينالول رائحة زهرية حلوة تشبه رائحة اللافندر، مما يضيف على الميرمية نكهة مهدنة.

