

المريميه وأهميته كمضاد للأكسده

د/ سحر مصطفى الششتاوى

معهد بحوث صحة الحيوان المعمل الفرعى طنطا



وهي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير لها عرق يرتفع قليلاً عن الأرض بحدود 30سم في المتوسط تتفرع منها أغصان، ورقها طوله أكثر من عرضه، طول الورقة بين اثنين إلى أربعة سم وعرضها في حدود نصف سم، اخضر ناعم الملمس يلون الغصن الذي يصبح أحمر غامقاً كلما تقدم العمر بالنبته. وهي من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعر

والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. وتكثر في الأماكن الجبلية في الأراضي البور وبالذات في المناطق المحصورة بين الأرض الجبلية. و توجد على مدار السنة وتزدهر في الربيع وأوائل الصيف، ولون الزهرة زهري ويتحول بعد ذلك إلى ثمر بحجم حبة الكرز، ويصبح لونه أبيض في حالة الجفاف

الإسم العلمي : *Salvia officinalis*

الأجزاء مستعمل منها : الأوراق والرؤوس المزهرة .

وتعتبر المرمية هي واحدة من أقدم الأعشاب التي استخدمها البشر سواء للطهي أو للأغراض الطبية ولها نكهة الفلفل وذات رائحة عطرية ، كما أنها تستخدم كمُنكّه في الطعام ، كما أنها أيضا تسهل من عملية الهضم في الأغذية الغنية بالدهون والبروتينات

وبالإضافة إلى ذلك فقد كانت تستخدم في تخفيف حدة الالتواء والتورم والقرح والنزف

. وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر ان المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزي هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط

الأنزيم المسئول عن تحطيم استيائل كولين الدماغ والذي يسبب الزهيمر. كما تحتوي المرمية على مواد مضادة للأكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرمية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (Thujone) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث انه يسبب بعض التشنجات ، وتحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

وتحتوي الميرمية على نسبة منخفضة جدا من الكولسترول والصوديوم. وهي أيضا مصدر جيد لفيتامين ج وهـ والثيامين والنحاس ، علاوة على احتوائها على قدر كبير من الألياف الغذائية ، وفيتامين أ والفولات والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والمانجيز. ويحتوي المائة جرام من الميرمية على 6.3 سعرا حراريا

فوائد الميرمية الطبية:-

تستعمل الميرمية كمادة مقبضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات مخفضة للعرق ومقوية مولدة للاستروجين الخافض لانتاج حليب الثديين. كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا. كما تستخدم كمقوية للأعصاب. كما تستخدم كمنظمة للعادة الشهرية.

وأكد باحث علمي أردني أهمية نبتة الميرمية العشبية في معالجة بعض الأمراض المستعصية وفي مقدمتها مرض السرطان. وقال استاذ علم العقاقير والنباتات الطبيعية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية الدكتور احمد كمالي ان تجارب عملية وعلمية اجريت على مستخلص نبات الميرمية اعطى نتائج جيدة في كبح وتعطيل الخلايا السرطانية لدى الانسان. و اضاف يقول في دراسة له حول هذا الموضوع ان تناول مستخلص الميرمية ساعد بمشيئة الله الى حد كبير في وقف انتشار خلايا مرض السرطان التي تصيب بعض اجزاء الجسم وخاصة القولون والرئة والثدي كما ان تناول مستخلص الميرمية يسهم الى حد كبير في معالجة امراض اللثة واللوزتين والحلق وعسر الهضم والسكري كون عشبة الميرمية تعمل على وقف العفونة في الجسم أ.هـ

وتخفض الميرمية مستوى الكولسترول في الدم، لان تأثيراتها المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار وقد أظهرت الميرمية أنها تمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية والتي تعتبر السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية كما أن الميرمية تزيد من مستويات الكولسترول النافع الذي يساعد على ازالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

وعن كيفية استعمال الميرمية تقول "يجب اختيار النبتة الخضراء إن أمكن، أو تكون جافة عطرة واضحة الأوراق والعروق غير مخزنة بأمكنة رطبة

من المزايا الصحية لهذا النبات الذي يعتبر النبات التوأم للنعناع نظرا لانتمائه لنفس الفصيلة Labiatae ، نجد قوته في

ضبط الهرمونات وتسكين الألم، وحفظ الجهاز الهضمي وتنشيط الجهاز العصبي، كما له قوة كابحة للتأكسد داخل الجسم. ويحتوي هذا النبات على زيوت طيارة وفلافونويدات (أبيجين دايسميتين والليوتولين) وحمضيات فنولية منها حمض الروزمرينيديك.

القوة المضادة للأكسدة للمريميه :-

نسمع كثيراً عن مضادات الأكسدة وانها مفيدة للجسم وتقينا من الكثير من الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والشرابين والسرطان ولكن ما معنى كلمة مضاد للأكسدة

معنى مضاد للأكسدة:

مضادات الأكسدة هي مجموعة من المركبات التي تعمل على تدمير ذرات الأكسجين الأحادية وتعرف بما يُسمى الجذور الحرة (Free radicals)

نعلم جميعاً أن جزئ الأكسجين يتكون من ذرتين وإذا وُجدت ذرة واحدة تسعى جاهدة لتتأكسد بذرة أكسجين أخرى لكي تصبح مستقرة فيما يُسمى بعملية الأكسدة هذه العملية تؤدي إلى تدمير الخلايا إذا حدثت داخله وذلك يسبب الكثير من الأمراض

المركبات المضادة للأكسدة مهمة لصحة الجسم وتجدها بشكل طبيعي في الأغذية والنباتات وتنقسم المركبات المضادة للأكسدة إلى مركبات أحادية أو مخلطة ومن المركبات الأكثر إنتشاراً والتي تحتوي على مضادات الأكسدة فيتامينات (C,E and Beta carotene)

وقد أكد العلماء خصائص مضادة للأكسدة من المريمية على حد سواء في المختبر و في الجسم الحي ، لأنها تحتوى على المواد الكيميائية النباتية المضادة للأكسدة و النشطة بيولوجيا nothofagin, quercetin, rutin, isoquercitrin, orientin, luteolin, vitexin, and chrysoeriol

نظرا لوجود فينولات وفلافونويدات في المريمية فهي نبات مضاد للأكسدة، بمعنى أنه يمنع تأكسد الكوليستيرول، ويزيل الجذور الحرة من القولون، ويخفف من حموضة الدم acidosis، وتلعب مكونات المريمية دور المضاد للالتهابات بمستوى كل العقاقير التي تستعمل لهذا الغرض، وتحتوي المريمية على أنزيمات كذلك للأكسدة ومنها SOD superoxide dismutase والبيروكسيديز. ونعلم أن اجتماع الفلافونويدات مع حمض الفينوليك والأنزيمات الكابحة للأكسدة يعطي قوة كبيرة لتثبيث كل الاستقلابات المتعلقة بالأكسجين داخل الجسم، من حيث تتوقف كل الحوادث التي تحطم الخلايا والتي تستعمل الأوكسجين. ولذلك يستحسن استهلاك المريمية ضمن النظام الغذائي، وليس كعشب للتداوي، للذين يشكون من آلام المفاصل والريوماتويدات بالإضافة إلى المصابين بالربو وتصلب الشرايين.