

گیاه مریم گلی و خواص آن

مریم گلی (نام لاتین: *Salvia officinalis*) گیاهی است چند ساله و علفی، ریشه راست و دارای انشعابات فراوان ساقه راست و ارتفاع آن بین ۸۰-۵۰ سانتی متر می‌باشد.



مریم گلی (نام لاتین: *Salvia officinalis*) گیاهی است چند ساله و علفی، ریشه راست و دارای انشعابات فراوان ساقه راست و ارتفاع آن بین ۸۰-۵۰ سانتی متر می‌باشد. ساقه‌های جوان به رنگ سبز تیره و پوشیده از کرکهای انبوه و خاکستری رنگ است. با افزایش عمر گیاه، ساقه چوبی و رنگ آن قهوه‌ای می‌شود. برگها بلند و نیزه‌ای شکل می‌باشند. برگهای پایینی دارای دم‌برگ بلند هستند در حالی که برگهای قسمت فوقانی ساقه، دم‌برگ کوتاهی دارند. سطح فوقانی و تحتانی برگها پوشیده از کرکهای ظریف می‌باشد. گلها به رنگ بنفش متمایل به آبی، صورتی یا سفید و به صورت مجتمع در قسمت فوقانی ساقه‌ها روی چرخه‌های مخصوصی مشاهده می‌شوند. روی هر چرخه ۵-۸ گل وجود دارد میوه فندقه و به رنگ قهوه‌ای روشن یا تیره است. قطر تاج گیاه حدود ۵۵ سانتی متر است. وزن هزار دانه ۵۵/۶۱ گرم و طول دوره جوانه زنی ۱۲ روز می‌باشد. این گیاه از راسته لب‌گلی‌ها (Lamiales) و تیره نعنائیان (Lamiaceae) است.

مریم گلی از روزگاران گذشته مورد استفاده قرار می‌گرفت و به عنوان داروی مثر برای معالجه عوارض نیش حشرات مفید است همچنین داروی تونیک و مقوی برای تقویت روح، بدن و افزایش طول عمر به‌کاربرده می‌شد. در اروپا از در قدیم‌الایام برای کاهش شیر زنان استفاده می‌شد، این گیاه ضد آلزایمر قوی است و به شکل قرص و قطره تهیه شده است و در ایران از قدیم به عنوان داروی آرام‌بخش و برطرف‌کننده سوء‌هاضمه، درد و نفخ استفاده می‌شد.

ترکیبات شیمیائی: اسانس (توزان حدود ۵۰ درصد)، مواد تلخ و دی‌ترین، فلاونوئید، اسیدهای فنو لیک، تانن

مصارف محلی: درمان تشنج، دردهای مفصلی و سر گیجه و میگرن، کاهش دهنده قند خون و لرزش اندامها، برای بی‌نظمی قاعدگی و دردهای قاعدگی و ترشحات زنانگی بسیار نافع است.

خواص مریم گلی

* گیاه مریم گلی ضد درد، آرامش‌بخش و برای کاهش قندخون مفید است.

* برگ‌های مریم گلی دارای اسانس روغنی فرار، ساپونین و یک ماده تلخ به نام پیکروسالوین است و دارای خاصیت متوقف کردن رشد باکتری و دارای اسیدهای آلی است.

* جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، روماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مثر است.

* مریم گلی ضدسرطان، ضدآلزایمر، ضد میکروب، ضد تعریق، آنتی‌اکسیدان، کاهش‌دهنده شیر در زنان باردار، کاهش‌دهنده میل جنسی، قاعده‌آور و کاهنده پرفشاری خون است.

* مریم گلی یکی از گیاهان دارویی می‌باشد که تسکین‌دهنده‌گلودرد است. برگ‌های این گیاه خواص ضد التهابی و ضد عفونی دارد از این رو برای تسکین گلو درد به اندازه داروهای موجود موثر است. گلودرد یک بیماری شایع در فصل سرما است که می‌تواند در اثر ویروس، باکتری یا موادی همچون الکل، تنباکو یا آلاینده‌های موجود در هوا به وجود آید. با تقویت سیستم ایمنی می‌توان علائم سرماخوردگی مانند گلودرد را تسکین داد. مریم گلی در افزایش تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند.

* برگ‌های مریم گلی سازگاری با دهان و حلق داشته و به همین دلیل محلول غرغره و دهان‌شویه مناسبی از آن به دست می‌آید.

دم کرده مریم گلی

* دم کرده تهیه شده از برگ‌های مریم گلی برای رفع شوره سر و یا بازگرداندن رنگ موی سر کاربرد دارد. دم کرده مریم گلی با ۲۰ گرم برگ در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب تهیه می‌شود.

* دم کرده آن به میزان پنج تا شش قاشق در رفع عرق شبانه و عرق ناشی از ضعف که معمولاً در بیماران مبتلا به تب‌های قطع نشدنی دست می‌دهد، اثر معالج دارد.

* غرغره و یا دهان‌شویه دم کرده رقیق‌شده مریم گلی را می‌توان برای گلودرد، التهاب لوزه، زخم‌های دهان و یا بیماری‌های لته استفاده کرد.

* قرار دادن پارچه خیس شده در محلول دم‌کرده مریم گلی و گمپرس نمودن زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند، با این گیاه دارویی توصیه شده است.

* کارشناسان مریم گلی را محرکی مقوی برای کبد و جریان صفرا و همچنین بهبود گردش خون عنوان کرده‌اند.

عوارض مریم گلی

مصرف مقدار زیاد مریم گلی در مدت طولانی موجب افزایش ضربان قلب، گرگرفتگی، خشکی دهان، تشنج و سرگیجه می‌شود.