

مریم گلی

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

مریم‌گلی با نام علمی **Salvia officinalis (Sage)** گیاه بومی مدیترانه و از خانواده نعناعیان یعنی پونه کوهی، اسطوخودوس، رزماری، آویشن و ریحان است. این گیاه دارای برگ‌های پهن، صاف با ساقه‌های سخت و گل‌های خوراکی خاکستری رنگ مایل به سبز است که می‌تواند رنگ‌های آن از سبزه آبی، بنفش، سفید و صورتی متغیر باشد.

تاکنون بیش از 900 گونه مریم‌گلی در سراسر جهان کشف شده است. مریم‌گلی یک سرده بسیار بزرگ از گیاهان را در برمی‌گیرد که شامل گیاهان یکساله؛ چند ساله و حتی بوته‌ای می‌شود. اما در اکثر مناطق گونه‌های این گیاه چند ساله و معطر است. جالب است بدانید که معمولا خشک شده این گیاه را به عنوان دارو استفاده می‌کنند. علاوه بر این، مریم‌گلی در آشپزی با نام‌هایی همچون مریم‌گلی معمولی، مریم‌گلی باغی، مریم‌گلی واقعی و... شناخته می‌شود.

این گیاه دارای مقادیر فراوانی ویتامین **K** و همچنین مواد معدنی ضروری بدن از جمله منیزیم، روی و مس است. از طرفی، این گیاه انواع ویتامین‌های گروه **B** را در خود جای داده است که به خودی خود خاصیت کمی نیست و بر بیماری‌هایی مانند ریزش مو، پوست ناسالم، قند خون بالا، آسم و چاقی اثر مثبت می‌گذارد.

موارد مصرف:

- ضد پیری
- تونر پوست چرب
- رفع ایرادات پوستی
- رفع مشکلات ریزش مو
- داشتن موهایی صاف و براق
- خاصیت ضد التهابی
- رفع تعرق بیش از حد
- مشکل سوء هاضمه
- گلو درد
- سلامت دهان و دندان
- رفع تنگی نفس

اقدامات احتیاطی و مضرات:

به‌طور کلی فواید این گیاه دارویی به حدی است که برخی افراد فکر می‌کنند مضرات ندارد. اما باید به این موضوع توجه کنید که مریم‌گلی توژون و کافور دارد، به همین دلیل اگر آن را بیش از اندازه مصرف کنید، عوارض جانبی زیادی از جمله تشنج و صدمه به اندام را تجربه خواهید کرد.

طبق مطالعاتی که انجام شده است استفاده روزانه ۳ تا ۶ فنجان چای دم‌کرده از این گیاه مشکلی ایجاد نخواهد کرد. از طرفی زنان باردار باید در مصرف مریم‌گلی افراط نکنند، چرا که مقدار توژون زیاد در بدن موجب انقباض‌های رحمی خواهد شد. زنانی که بچه شیر می‌دهند، برای مصرف چای مریم‌گلی باید حتماً با پزشک مشورت کنند.

در افراد دیابتی این گیاه ممکن است باعث بروز مشکلات خفیفی مانند جوش‌های پوستی، گوارشی، بالا و پایین رفتن فشارخون و افت سطح قند خون شود.

علاوه بر این افراد با سابقه مشکلات هورمونی، نباید در رژیم غذایی خود مریم‌گلی را قرار دهند. حتی مقدار زیاد این گیاه می‌تواند با داروهای آرام‌بخش، ضد تشنج و دیابت‌آور تداخل داشته باشد.

شرایط و نحوه نگهداری:

لطفا در جای خشک و خنک و دور از نور و مواد معطر نگهداری نمایید.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵