



– تعد الميرمية (Sage (Salvia officinalis) أحد الأعشاب المعروفة منذ قديم الزمان. وهي شجيرة معمرة دائمة الخضرة ذات نكهة حادة ورائحة عطرية، تتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب شرق أوروبا.

- استخدمت منذ العهد الروماني للعديد من الأغراض الطبية والعلاجية، وحاليًا تدخل في صناعة العديد من المستحضرات الطبية والدوائية.

- تنمو الميرمية في التربة القلوية والرملية وبوجود إضاءة شمس كافية، وتمتاز بأفرعها الخشبية وأوراقها الفروية ذات اللون الأخضر المائل إلى الرمادي، وتزهو في فصل الصيف بزهور بنفسجية وزرقاء جالبة للنحل.

عمل الطالبة :سالي منتصر البدي  
اشراف المعلمة: لطيفة عتيلي  
مديرة المدرسة: اسماء ابو صاع

## فوائد الميرامية

- زيادة التركيز، وتحسين العمليات الذهنية واليقظة والقدرات العقلية وعملية التفكير.
- تقوية الذاكرة، وتعزيز عمل الحواس عند تناولها عن طريق الفم.
- تساعد رائحتها في تعزيز اليقظة والإدراك.
- كما بينت دراسة أجريت على مجموعة من الطلبة تم إعطائهم جرعات مختلفة من زيت الميرمية قبل اختبارات للأداء المعرفي، حيث أظهرت النتائج زيادة في سرعة استرجاع المعلومات في الاختبارات المتعلقة بالذاكرة وتحسن عام في اليقظة والإدراك وتعزيز الحالة المزاجية، ولهذه الصفات أهمية كبرى للباحثين في مجال علاج الزهايمر.

