

فوائد الميرمية الصحية

هناك العديد من الفوائد الصحية للميرمية، فلنتعرف عليها في ما يأتي:

1. تعزيز القدرات العقلية والوقاية من الزهايمر

تحتوي أوراق الميرمية على مركب الثوجون (Thujone) الذي يحفز إفراز النواقل العصبية من نوع (GABA) والسيروتونين، والتي تساعد على الآتي:

- زيادة التركيز، وتحسين العمليات الذهنية واليقظة والقدرات العقلية وعملية التفكير.
- **تقوية الذاكرة**، وتعزيز عمل الحواس عند تناولها عن طريق الفم.
- تساعد رأتحتها 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.

صور المرمية





عمل الطالبة: أسل عيد

اشراف المعلمة : أمل عبد
الجليل

مدرسة : بنات زيتا الثانوية

مديرة المدرسة : أسماء ابو
صاع