



FRILABIOL الهضم

الهندباء البرية

على الرغم من أن الهندباء تُعتبر غالبًا مجرد عشب بري مزعج في الحدائق، إلا أنها تُستخدم منذ قرون في الطب التقليدي بأشكال مختلفة.

Taraxacum officinale يُعد النوع الأكثر شيوعًا، لكن توجد أنواع عديدة أخرى.

يمكن تناول الأوراق والجذور والزهور، كما تُستخدم كثيرًا في شاي الأعشاب والمكملات الغذائية.

تُستخدم الهندباء كعلاج طبيعي من أجل:

- دعم تنظيم سكر الدم
- تعزيز صحة البشرة
- دعم وظائف الكبد
- المساهمة في صحة القلب والأوعية الدموية

الميرمية

Salvia officinalis L. الميرمية شجيرة معمرة موطنها حوض البحر الأبيض المتوسط.

تُستخدم أوراقها وزيتها تقليديًا لأغراض طبية وطهوية.

يعترف الدستور الدوائي الأوروبي بأوراق الميرمية تحت اسم *Salviae folium* وهي الأوراق الكاملة أو المقطعة والمجففة، ويجب أن تحتوي على الحد الأدنى التالي:

■ ١٥ مل/كغ من الزيت العطري (للأوراق الكاملة)

■ ١٠ مل/كغ من الزيت العطري (للأوراق المقطعة)

صبغة الميرمية لها دراسة وصفية خاصة في الدستور الدوائي الأوروبي (تحتوي على زيت عطري ٠,١ %).

منذ العصور القديمة، استُخدمت الميرمية من أجل:

- علاج الجروح
- تهدئة التهاب الحلق (عبر الغرغرة)
- معالجة اضطرابات الهضم
- تحسين الذاكرة
- فرط التعرق



الفعالية ودواعي الاستعمال

- الهندباء غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن في جميع أجزاء النبات.
- تُعد مصدرًا مهمًا لـ بيتا-كاروتين والبوليفينولات، القادرة على تحييد الجذور الحرة والوقاية من الأمراض المزمنة.
- دراسات حيوانية ومخبرية تشير إلى خصائص مضادة للالتهاب.
- تحتوي على مركبات نشطة قد تخفض سكر الدم (لوحظ في الدراسات الحيوانية والمخبرية).
- في دراسات حيوانية، لوحظ انخفاض في الكوليسترول والدهون الثلاثية (الأدلة البشرية محدودة).
- قد تُساهم في خفض ضغط الدم بفضل تأثيرها المدرّ للبول واحتوائها على البوتاسيوم.
- تشير دراسات الحيوان إلى تأثير وقائي للكبد.
- قد تُساعد في التحكم في الوزن.
- غنية بالألياف والبريبايوتيك، خصوصًا الإينولين، مما يعزّز انتظام الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
- تحتوي الميرمية على مركبات مضادة للالتهاب والأكسدة، منها حمض الروزمارينيك، الكافور، الكارنوسول.
- تشير بعض الدراسات إلى أن شاي الميرمية قد يساعد على منع أو مرافقة علاج السكري من النوع الثاني عبر خفض سكر الدم.
- تُستخدم أحيانًا ضد الغثبان لدى الحوامل ولتقليل إنتاج الحليب أثناء الفطام (أدلة محدودة).
- قد تُخفف الهبات الساخنة لدى النساء في سنّ اليأس.