

# با گیاه جوان کننده آشنا شوید و ۲۳ بیماری را دفع کنید

**گروه تغذیه و سلامت** - گیاه مریم گلی خواص و فواید های شگفت انگیز برای سلامتی و زیبایی دارد، مریم گلی خاصیت های فراوانی برای پوست و مو هم دارد. گیاهان از زمان های قدیم به خاطر تنوع مواد مغذی و خود و نیز ارزش دارویی شان ارزش یافته اند. اکثر آن ها بخش مهمی از رژیم غذایی ما را تشکیل می دهند.

مریم گلی یک گیاه است که از زمان باستان شناخته شده است و همچنین یک گیاه همیشه سبز دائمی که متعلق به خانواده نعنائیان همراه با گیاهان نظیر پونه کوهی، زرماری، اسطوخودوس، ریحان و آویشن است. این شهر بومی مدیترانه و جنوب شرقی اروپا است و نام علمی آن برگرفته از کلمه لاتین "سالور" است که به معنای "نجات دادن" می باشد.

انواع بی شماری از مریم گلی وجود دارد که شایع ترین انواعی که برای اهداف دارویی یا آنتی بیوتیک وجود دارند، عبارتند از:

مریم گلی کلاری، مریم گلسی ۳ جزئی، مریم گلی آناتاسی، مریم گلی لاجوردی، مریم گلی فواید سلامتی و خواص دارویی خود را مدیون ارزش مواد مغذی غنی خود است. این گیاه سرشار از ترکیبات شیمیایی مشتق شده از ویتامین ها، مواد معدنی و روغن است.

**ویتامین A:** مریم گلی منبع بزرگی از ویتامین A است. در ۱۰۰ گرم از مریم گلی خشک شده حدود ۵۰۰ واحد. واحد ویتامین A وجود دارد که ۱۹۶٪ میزان دریافت روزانه برای هر فرد است.

ویتامین C: برگه های مریم گلی تازه غنی از ویتامین C است. در ۱۰۰ گرم از آن حدود ۳۳۰ میلی گرم یا ۵۴٪ ویتامین C روزانه هر فرد موجود می باشد.

**ویتامین های B:** علاوه بر ویتامین B۱، B۲، B۳، B۵، B۶، B۷، B۹ و B۱۲ گیاه دارای ویتامین بالایی از ویتامین های گروه B مانند اسید فولیک، پیریدوکسین، تیامین و ریبوفلاوین نسبت به مقادیر توصیه شده روزانه می باشد.

**مواد معدنی:** مریم گلی تازه و خشک منبع خوبی از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، منگنز، منیزیم، روی، آهن و مس است.

**روغن گیاهی:** برگ گلی شامل ترکیبات خاصی مانند سینئول، اسید تانیک، کلروژنیک اسید، کافئیک اسید، کافئیک و نیکوتین اسید، نیکوتین آمید، فلاون و استروژنیک، و همچنین مواد تلخ مثل اورل و اسید لاکتیک است.

**فواید و خواص مریم گلی برای پوست:** مریم گلی می تواند پوست شما را سالم و زیبا نگه دارد و گیاهان شیمیایی مشتق شده از ترکیبات شیمیایی، روغن های اساسی آن حاوی ویتامین هایی برای مراقبت از پوست هستند.

**ضد پیری:**

آنتی اکسیدان ها نشانه های سالخوردگی مثل چین و چروک، خطوط ظریف و خال های پیری را معکوس می کنند. این آنتی اکسیدان ها از رادیکال های آزادی محافظت می کنند که به سلول های پوست آسیب می رسانند و باعث پیری زودرس پوست می شوند. این گیاه غنی از کلسیم و ویتامین A است که از پوست شما در برابر سرخوردگی رادیکال های آزاد محافظت می کند و به بازسازی روزانه سلول های مرده و باعث به حداقل رساندن و به تاخیر افتادن ظهور چین صورت می شود.

**گیاه مریم گلی برای درمان مشکلات**

**پوستی:** خاصیت ضد باکتری این گیاه شگفت انگیز، از وقوع عفونت های پوستی جلوگیری می کند. هم چنین دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد التهابی است که به درمان آکنه و نیز تسکین علامت اگزما و پسوریازیس کمک می کند.

**خواص و مزایای مریم گلی برای مو:** مریم گلی گیاه است و عصاره آن برای مو با بسیاری از روش ها مفید بوده است. برخی از فوایدش برای مو به شرح زیر هستند.

**گیاه مریم گلی برای درمان ریزش مو:** از زمان باستان برای مبارزه با ریزش مو و طاسی استفاده می شد. مریم گلی حاوی بتا-سیستوسترول است که یک ترکیب آلفا-۵ است که در درمان طاسی سر مرد موثر بوده است. توصیه می شود که ۳ تا ۴ قطره روغن را با مقادیر برابری از روغن زرماری و نعناع ترکیب کنید و با قاشق سوپ خوری روغن زیتون رقیق کنید. پوست سر خود را دو بار در روز با آن ماساژ دهید.

**گیاه مریم گلی برای داشتن موهایی برق:** استفاده از چسب مریم گلی را می توان برای درخشندگی موها استفاده کرد. شما می توانید آن را با جوشانده ۱ قاشق سوپ خوری برگ های خشک مریم گلسی در یک فنجان آب آماده کنید. این عصاره به درمان شوره سر کمک می کند.

**گیاه مریم گلی برای تقویت رشد مو:** ترکیبی از مریم گلی و زرماری بسیار عالی است و می تواند موی شما را ضخیم تر، محکم تر، و قدرتمندتر کند. مریم گلی به ویژه در تقویت رشد موی جدید موثر است چون گردش پوست سر را بهبود می بخشد و مواد مغذی بیشتری را برای گیاه های ترشحی مو تا میانی می کند. یک محلول کشمشو از مریم گلی و زرماری را می توان با جوشانده این دو گیاه در آب آماده کرد. این عصاره گیاهی می تواند کیفیت موهای شما را بهبود ببخشد و باعث احیای موهای خشک و نازک شود. می تواند هر روز یک یا دو بار در هفته برای حفظ درخشندگی مو و ضخامت به کار رود. به دلیل خاصیت ضد کتیک اشن، شوره سر را کاهش می دهد و از انسداد کیسه های ترشحی مو جلوگیری می کند.

**گیاه مریم گلی تیره کننده موها:** مریم گلی می تواند برای تیره تر کردن و تشدید رنگ مو به کار رود. تنها کاری که باید بکنید این است که بعد از شامپو زدن، از آن استفاده کنید. دم کرده برگ های مریم گلی تازه می تواند موهای خاکستری را تیره کند و رنگ مو قهوه ای یا سیاه را عمیق تر کند و به آن درخشندگی بدهد.

**فواید سلامتی گیاه مریم گلی:** مریم گلی فواید سلامتی مختلفی دارد. از اعراب تا چین، همه این گیاه را به عنوان کلیدی برای زندگی سالم تشخیص داده اند. در واقع، به دلیل برخورداری از ویژگی های سلامتی و درمانی اش، عنوان " گیاه سال " توسط انجمن بین المللی گیاه دارویی در تاجیکستان انتخاب شد. در متن زیر برخی از فواید سلامتی این گیاه معطر آورده شده است.

**ویژگی های ضد التهابی گیاه مریم گلی:** طبق تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه وین در اتریش، مریم گلی دارای ویژگی های ضد التهابی شگفت

استفاده کرد. اگر دچار مشکل هستید، می توانید به سادگی چای مریم گلی قوی بخورید یا آن را در مکعب های یخ منجمد کنید. برای تسکین درد یکی از این مکعب ها را در دهان خود بریزید.

**گیاه مریم گلی برای درمان آسم:** اثر ضد تشنجی مریم گلی باعث کاهش تنش در عضلات می شود و می تواند برای جلوگیری از حملات آسم مورد استفاده قرار گیرد. این بیماری در رف عفونگی خارجی و موضعی توسط کمپسین آلمانی درمان ورم مخاط دهان و گلو توصیه شده است.

**مریم گلی برای درمان عرق کردن بیش از حد:** مطالعه اخیر در آلمان نشان داده است که استفاده از عصاره برگ خشک و یا محلول برگ مریم گلی باعث کاهش عرق کردن تا حدود ۵۰٪ می شود. خشک می کند و به حذف بوی بدن کمک می کند.

**گیاه مریم گلی برای درمان سوزناخ و عدم هاضمه:** مریم گلی برای درمان مشکلات گوارشی ملایم و عدم هاضمه استفاده می شود. این یک ماده مقوی محرک است که می تواند ضعف معده و ضعف دستگاه گوارش را درمان کند. چای مریم گلی یا دم کرده اش در این خصوص بسیار موثر است. این اثر با تحریک ترشح گوارشی بالا، جریان صفرا، تحرک روده ای و عملکرد پانکراس، می تواند علائم سوزناخ را حذف کند.

**گیاه مریم گلی برای درمان گلو درد:** محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

**گیاه مریم گلی برای سلامت دندان:** این گیاه می تواند نقش مهمی در برنامه دندان پزشکی شما ایفا کند. از آن می توان به عنوان دهان شویه موثر در درمان بیماری های لثه، گلو و برفک

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

**گیاه مریم گلی برای درمان دل درد:** این گیاه می تواند نقش مهمی در برنامه دندان پزشکی شما ایفا کند. از آن می توان به عنوان دهان شویه موثر در درمان بیماری های لثه، گلو و برفک

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

**گیاه مریم گلی برای درمان افسردگی:** محلول مریم گلسی اغلب به عنوان چای شناخته می شود که حاوی توجون

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

محلول مریم گلسی در درمان گلو التهاب و لوزه و گلو زخم موثر است. برای این هدف، شما می توانید کمی از برگه ای مریم گلی خشک را در حدود ۱ میلی لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. معجون را صاف کنید و آن را با کمی عسل شیرین کنید. استفاده از آن دو بار در روز باعث آرامش خواهد شد.

است که GABA و سرروتین (HTF-5) گیرنده آنتاگونیست است. علاوه بر بهبود تمرکز و توجه، به مقابله با اندوه و افسردگی کمک می کند. همچنین مریم گلی اغلب به عنوان درمان طبیعی برای افسردگی استفاده می شود. حضور آنتی اکسیدان های سنتزی مانند اپیزین، دیوزمتین و لوتولین آن را قادر می سازد تا با افسردگی و استرس مقابله کند. نوشیدن یک فنجان چای مریم گلی روحیه شما را بهبود می دهد. در نتیجه به شما اطمینان می دهد که بر افکار منفی ناشی از افسردگی غلبه می کنید.

**فواید قلبی عروقی گیاه مریم گلی:** مریم گلی سسه جزئی شامل یک فلاون به نام سالیویژین است. این شل کننده عروقی است که در برابر بیماری های قلبی و عروقی محافظت می کند.

**گیاه مریم گلی مفید برای قلب:** ۲ قاشق چایخوری مریم گلسی حاوی حدود ۲۰ میلی گرم کلسیم و مقدار زیادی پتاسیم است که برای عملکرد مناسب سیستم قلبی عروقی و حفظ ریتم ضربان قلب ضروری هستند. این گیاه فاقد کلسترول است و سدیم کمی دارد. از این رو، باید کسالتی استفاده کنند که دارای مشکلات کلسترول هستند تا از اختلالات قلبی و عروقی محافظت کنند.

**مریم گلی درمانی طبیعی برای آ بین بردن سلولیت:** همان طور که ذکر شد، روغن برگ مریم گلی گردش خون را افزایش می دهد. هرچه گردش خون بهتر باشد، سم زدایی بیشتر خواهد بود. وقتی سموم دفع می شوند، سلولیت کم تری قابل مشاهده می شود. استفاده منظم از این روغن می تواند به جلوگیری از برگشت سلولیت کمک کند.

**مریم گلی یک آنتی اکسیدان است:** چای مریم گلی یک نوشیدنی آنتی اکسیدانی است که بدن را از سرطان محافظت می کند و باعث ایجاد حفاظتی در برابر رادیکال های آزاد و سموم از طریق متابولیسم می شود. در حقیقت، ترکیبات منفی را از طریق ادرار بیرون می ریزد. خاصیت ادرار آوری هم دارد.

**چای مریم گلی برای درمان سرفه:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

**آرام کردن ذهن با چای مریم گلی:** اضطراب یک اختلال در سلامت روانی است که با نگرانی یا ترس مشخص می شود که به اندازه کافی قوی است که زندگی روزمره را مختل کند. اضطراب در بین نوجوانان و افراد میانسال شایع تر است و نمونه های علائم اضطراب شامل اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری (ocd) است.

**سایر مزایای مریم گلی:** چای مریم گلی به عنوان یک راه حل برای سرفه کار می کند، زیرا دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. خلط آور دارویی است که ترشح خلط را از طریق راه هوایی تنفسی می کند. برای آ بین بردن سرفه، گلودرد، و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی، آن را به طور مرتب مصرف کنید تا این که شرایط تسکین پیدا کند.

**چای مریم گلی مفید برای تنظیم کلسترول:** تحقیقات نشان داده اند که مریم گلی، کلسترول را با کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول منفی (ldl) پسا لیپوپروتئین با دانسیته کم) کاهش می دهد در حالی که افزایش کلسترول خوب یا hdl را افزایش می دهد.

روغن مریم گلی حاوی شامل مواد فراری مانند کافن، سینول، بورنول، و بوریل است که به عنوان خواص تونر، قابض، روان کننده، و محرک شناخته می شوند. این روغن می تواند به صورت خارجی برای تسکین دردهای دردناک مانند سفتی ماهیچه، روماتیسم و بسیاری بیماری های عفونی استفاده شود. علاوه بر این، از آن برای آروماتراپی در عصبانیت، استرس، خستگی، سردرد و اضطراب استفاده می شود. محلول یا چای مریم گلی دارویی مفید برای درمان تب حصبه، اسهال، مشکلات کبد، مشکلات کلیوی، خونریزی ریه یا معده و سرخک است. **توصیه هایی برای مصرف چای مریم گلی:**

مریم گلی یک ماده غذایی رایج است. بنابراین، بسیاری تصور می کنند که مصرف مریم گلی را باید در حد محدود کاملاً ایمن نگه داریم.

مریم گلی، سرشار از کافور و ترشحات ضروری است که ممکن است هنگام مصرف زیاد، خطراتی را برای بدن ایجاد کند. عوارض جانبی ناشی از کافور و پخوری بیش از حد شامل تشنج و آسیب تدریجی اندام می باشد.

**اثرات جانبی احتمالی:** مریم گلی عموماً از آنتی بیوتیک استفاده می شود که ممکن است باعث شود شما باور کنید که کاملاً ایمن است و دارای ترشحات ضروری است که اگر به مقدار کافی به صورت خوراکی مصرف نشود و بیشتر مصرف شود، دارای اثرات نامطلوبی جدی مانند تشنج و آسیب به اندام ها است.

گزارش فراورده های گیاهی اتحادیه اروپا در یک حد بالای ۱ میکروگرم از محصولات مورد استفاده برای اهداف دارویی استفاده نشود. یک مطالعه مقدماتی حاکی از آن است که می توان هر روز سه تا شش فنجان چای مریم گلی مصرف شود بدون اینکه به آستانه سم شناسی برسند. به هر حال، مطالعه دیگری پیشنهاد می کند که مصرف روزانه باید بر اساس یافته های آن ها کم تر باشد.

میزان دریافت، کافور و ترکیبات دیگری که در چای مریم گلی استخراج می شوند، بسته به عواملی که بر قدرت مانند فرآیند ساخت موثر هستند، متفاوت است. اگر چه چای مریم گلی برای کاهش عرضه شیر مادر در مادران شیرده توصیه می شود، اما زنان شیرده باید قبل از استفاده از آن با پزشکان خود مشورت کنند.

عوارض جانبی مریم گلی شامل شکایات گوارشی خفیف، تهوع، استفراغ، خس خس، خس خس پوستی، فشار خون بالا و پایین (بسته به گونه)، واکنش های آلرژیک و پایین آوردن سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت است.

در میان سایر اثرات جانبی، چای مریم گلی می تواند مشکلاتی در هضم، التهاب پوستی، نوسان فشار خون و کاهش قند خون در بیماران دیابتی به صورت خفیف تا شدید، شود.

به زنان باردار توصیه نمی شود که هر نوع نوشیدنی یا غذایی حاوی مریم گلی است را مصرف کنند، چون می تواند باعث افزایش رحمی، سفت شدن و کوتاه شدن ماهیچه های ادراری شود. در زنان باردار، احتیاضات رحمی منجر به سقط جنین می شود.

میزان دریافت، کافور و ترکیبات دیگری که در چای مریم گلی استخراج می شوند، بسته به عواملی که بر قدرت مانند فرآیند ساخت موثر هستند، متفاوت است. اگر چه چای مریم گلی برای کاهش عرضه شیر مادر در مادران شیرده توصیه می شود، اما زنان شیرده باید قبل از استفاده از آن با پزشکان خود مشورت کنند.

عوارض جانبی مریم گلی شامل شکایات گوارشی خفیف، تهوع، استفراغ، خس خس، خس خس پوستی، فشار خون بالا و پایین (بسته به گونه)، واکنش های آلرژیک و پایین آوردن سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت است.