

عرق گیاهی مرزه



MARJORAM WATER

عرق مرزه:

مرزه گیاهی با طبع گرم و خشک، از تیره ی نعنائیان است که ارتفاع بوته های آن به ۱۵ تا ۳۰ سانتیمتر می رسد. عرق مرزه از گیاه مرزه که نوع تابستانه و زمستانه دارد تهیه شده و کاربرد عرق مرزه به دلیل داشتن ویتامین ها و املاح مختلف در طب سنتی زیاد است و از آن برای از بین بردن درد و بخصوص درد های عصبی استفاده می شود. تولید عرق مرزه از گیاه تازه موجب می شود تا عرقی با کیفیت و دارای تمام خواص ناب گیاه بدست آید.



Height (cm) ارتفاع	Width (cm) عرض	Length (cm) طول	Vol (ml) حجم
31	5.5	8.5	1000
27.5	5.3	7.7	750
24.4	4.5	7	500
20	3.5	5.5	250

عرق مرزه رادیکال های آزاد را از بین برده و با خواص آنتی اکسیدان بودن خود از بروز سرطان جلوگیری می کند.

عرق این گیاه با افزایش و تولید گلبول های قرمز بیشتر، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، می زن نمودن سطح کلسترول خون و ... به تقویت مغز و سیستم عصبی کمک های شایانی می کند.
با کاهش استرس و بی خوابی، کارکرد سیستم عصبی و مغز را بهبود می بخشد.
همچنین عرق این گیاه عادت ماهیانه در بانوان را تنظیم کرده و علائم مربوط به یائسگی را بهبود می بخشد.

این گیاه شگفت انگیز تاثیر بسزایی در دید چشم دارد و باعث تقویت بینایی می شود.
کاربرد عرق مرزه در بیماری دیابت نیز وجود دارد و در طب سنتی برای از بین بردن تشنگی و خشکی دهان در مبتلایان به این بیماری بسیار توصیه می شود.
استفاده از این عرق به دلیل دارا بودن پتاسیم و منیزم موجب کاهش در می زن فشار خون شده و به سیستم قلبی عروقی کمک خواهد نمود.

نحوه ی مصرف این عرق

بهترین نوع مصرف عرق مرزه مخلوط کردن یک فنجان از آن با یک لیوان آب و میل نمودن بعد از هر وعده ی غذایی می باشد. با مصرف عرق این گیاه بعد از وعده های غذایی می توان به بهبود دستگاه گوارش کمک نمود. اما باید در مقدار مصرف این عرق دقت نمود و مقادیر مصرفی آن را طبق نظر متخصص و در کوتاه مدت مصرف نمود.



کاربرد مرزه در صنعت غذایی

عرق این گیاه به عنوان طعم دهنده ی گوشت نمک سود و انواع غذا ها مانند سوپ و انواع سس سالاد کاربرد دارد.

عرق این گیاه به عنوان ادویه به کلم، آبگوشت، ماهی و مرغ نیز افزوده می شود.

درمان مشکلات گوارشی با خواص عرق مرزه

خواص شگفت انگیز این عرق گیاهی در بهبود کارکرد دستگاه گوارش بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. مزلیا عرق مرزه آرامش بخشیدن به دستگاه گوارش از جمله معده است و مصرف آن ترشح آنزیم های گوارشی را افزایش می دهد. علاوه بر این ها مصرف این عرق می تواند به از بین بردن: یبوست، اسهال، نفخ، تهوع، سم بتولیسم، عفونت های روده کمک کند. همچنین از این عرق برای درمان بی اشتها و آثار سوء تغذیه در کودکان بهره برد.

داشتن ریه هایی سالم با مصرف عرق مرزه

عرق این گیاه در سرماخوردگی و آنفلوآنزا به عنوان یک ضد احتقان عمل کرده و مشکلات مزمن تنفسی مانند: آسم و برونشیت را بهبود می بخشد. عرق این گیاه قادر به کاهش علائم بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا مانند: تب، سرفه، گلودرد و سایر امراض مزمن است.

مصرف این عرق در بیماری های مزمنی مانند: برونشیت مزمن و سل، مشکلات تنفسی حاد در کودکان استفاده می شود و حتی از این عرق برای بهبود و درمان سرطان می توان بهره برد.



داشتن پوست و مویی زیبا با استفاده از خواص عرق مرزه

رفع چین و چروک پوست و جوان سازی آن همواره موضوعی است که اکثر مردم بویژه بانوان به دنبال آن هستند تا همواره پوستی جوان و شاداب داشته باشند. کاربرد عرق این گیاه به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد آنتی اکسیدان ها، ویتامین C و ویتامین A، کلاژن سازی طبیعی پوست را تقویت کرده و نشاط و شادابی آن را به ارمغان می آورند.

این عرق گیاهی سرشار از آهن است بنابراین با افزایش تولید گلبول های قرمز به درمان کم خونی و فقر آهن در بدن کمک می کند و با افزایش جریان گردش خون در پوست سر فولیکول های مو را تقویت کرده و نتیجه استفاده از آن می توان به تقویت و افزایش رشد مو رسید.

خواص ضد قارچی قوی در عرق مرزه و روغن آن می تواند به درمان عفونت های قارچی که در نواحی رویش ناخن دست و پا ایجاد می شود کمک نماید.

لاغری با مزایا شگفت انگیز عرق این گیاه

گیاه مرزه به دلیل مقدار فیبر بالایی که دارد، به عنوان سبزی خوردن زودتر معده را پر کرده و مصرف عرق این گیاه هم باعث کاهش اشتها شده و با جلوگیری از پرخوری به کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل کمک خواهد نمود. مصرف این عرق همچنین روده را پاکسازی و یبوست را درمان کرده و ذخیره ی چربی در بدن را کاهش می دهد. بنابراین مصرف عرق این گیاه می تواند به لاغری و رسیدن به اندام لیده آل کمک کننده باشد.

عوارض و مضرات عرق مرزه را می شناسید

هر داروی شیمیایی یا گیاهی به موازات مزایایی که دارد می تواند اثرات سو نیز از خود برجای بگذارد. عرق این گیاه دارویی نیز با داشتن مزایای درمانی فراوان ممکن است در صورت استفاده ی نادرست از آن مشکلاتی را در بدن ایجاد نماید. بنابراین در مصرف این عرق و عرقیجات دیگر باید جنبه ی احتیاط را رعایت نمود. در ادامه به برخی عوارض عرق مرزه اشاره می کنیم:

واکنش های آلرژیک و جلوگیری یا کند شدن انعقاد خون می تواند از عوارض عرق مرزه باشد.

حداقل دو هفته قبل از عمل های جراحی، بهتر است از مصرف عرق این گیاه خودداری شود.

در زنان باردار و شیرده استفاده از این عرق باید به میزان کم و مدت زمان کوتاه و اجازه ی افراد متخصص در این زمینه صورت گیرد.

استفاده از عرق این گیاه در درمان بیماری های مربوط به کودک و نوزادان باید با احتیاط و نظر پزشک مربوطه انجام شود.