

# با مرزنجوش به بهبود عملکرد قلب و عروق کمک کنید

شاید مرزنجوش به اندازه پونه کوهی شناخته شده نباشد، اما خواص مرزنجوش از نظر پزشکی و درمان و سلامت و زیبایی بی نظیر است. مرزنجوش یک گیاه همه ساله است که خاستگاه آن مناطق مدیترانه است.

**مرزنجوش** با نام علمی *Origanum vulgare L* یکی از گیاهان خانواده نعنائیان است که به عنوان یکی از مهم ترین و پرفروش ترین گیاهان ادویه ای و دارویی در جهان به شمار می رود.

گیاه مرزنجوش علاوه بر متابولیت های ثانویه دارای ارزش تغذیه ای بالایی است. اسانس یکی از مواد موثره اصلی مرزنجوش بوده که از برگ ها و سرشاخه های گلدار آن توسط فرآیند تقطیر استخراج می شود.

اسانس مرزنجوش در صنایع صابون سازی و عطرسازی حائز اهمیت است. این اسانس به سرعت اکسید شده و تغییر رنگ می دهد و اگر در تماس با ظرفی آهنی قرار بگیرد، رنگ آن تا حد قرمز نیز تغییر می کند.

اسانس مرزنجوش نیز دارای اثرات التیام دهنده و ضدعفونی کننده است و پمادهای ساخته شده از اسانس مرزنجوش جهت پانسمان، ضدعفونی و التیام زخم ها استفاده میشود.

## کاربرد در طب سنتی

مرزنجوش به عنوان داروی ضدنفخ، مدر، معرق، قاعده آور، خلط آور و ضدعفونی کننده مصرف سنتی دارد. این گیاه از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی، گرم و خشک است. مرزنجوش به عنوان دارویی ضد نفخ، مدر، معرق، قاعده آور، خلط آور و ضدعفونی کننده مصرف سنتی دارد. این گیاه از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی، گرم و خشک است.

در کشور هندوستان از برگ ها و بذور آن به عنوان دارویی قابض، بادشکن و نرم کننده سینه استفاده میشود. همچنین ریختن چند قطره از اسانس آن در بینی میتواند برای پاک کردن دماغ و تسکین سرع مفید باشد از ترکیبات تهیه شده از چای داغ آن برای تسریع جریان خون قاعدگی که در اثر سرما بند می آید استفاده می شود. روغن رقیق

شده ي آن نیز جهت تسکيل دندان درد، درد مفاصل به کار مي رود. در طب سنتي چين از مرزنجوش به عنوان دارويی برای درمان تب، استفراغ، اسهال خوني، يرقان و مشکلات کم اشتهايي در کودکان استفاده مي شود.

### بهبود عملکرد قلب و عروق با مرزنجوش

□ یکی دیگر از مزایای مرزنجوش افزایش سيستم قلبی عروقی و گردش خون است. این با از بین بردن خطرات رایج در ارتباط با بیماری های قلبی عروقی به بدن ما کمک می کند. مرزنجوش می‌تواند برای سلامتی قلب و عروقتان بسیار خوب باشد. این گیاه منبعی غنی از آنتی اکسیدان‌ها است که می‌تواند به حفاظت از قلب و همچنین سایر ارگان‌های بدن در برابر بیماری کمک کند. همچنین قادر است رگ‌های خونی را عریض و شل کند که به کاهش طبیعی سطح فشار خون کمک می‌کند. استنشاق روغن معطر یا به صورت مستقیم یا به شکل اسپری شده می‌تواند سيستم عصبی بدن را آرام کند که به گشاد کردن رگ‌های خونی کمک می کند. این گیاه اثری مثبت بر قلب دارد چرا که فشار خون را پایین می‌آورد و فشار وارد بر قلب را کاهش می‌دهد.

### برخی توصیه های پزشکی در خصوص استفاده از مرزنجوش

در صورت بروز تهوع، استفراغ و یا اسهال مصرف مرزنجوش باید متوقف شود و از زیاده روی در مصرف آن بدون نظر پزشک متخصص خودداری شود و بیمار را ن مبتلا به ناراحتی های کلیوی از مصرف مرزنجوش نیز خودداری کنند. استفاده زیاد مرزنجوش برای کلیه مضر است.