



## إكليل الجبل

إكليل الجبل أو "الروز ماري" أي زهرة البحر عشبة تتميز برائحتها الزكية وباخضرارها الدائم وتوجد بكثرة في المناطق المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط واستعمالاتها متعددة، فهي تزرع في الحدائق العامة والخاصة للتزيين وفي صناعة العطور وفي الطبخ كمنسم للحوم والدجاج والتداوي لمنافعها الكثيرة على الصحة فهي غنية بالحديد والكالسيوم والفيتامين ب6.



medicalnewstoday

المنافع الصحية لإكليل الجبل:

- اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يجريها المتخصصون فإن عشبة إكليل الجبل مصدر غني بمضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب فهي تقوي المناعة وتنشط الدورة الدموية.
- تساعد هذه العشبة على تقوية الجهاز الهضمي إذ يمكن استهلاكها بإضافتها إلى بعض الأطباق كاللحوم الحمراء والبيض والسلطة.
- تساعد على تقوية الذاكرة وتحسين التركيز وحماية الجهاز العصبي وذلك لاحتوائها على حمض الكارنوسيك.
- تقي من السرطان بفضل احتوائها على مضادات الالتهاب ومضادات تكون الأورام التي تعمل على تدمير الخلايا السرطانية.

تحذيرات بخصوص استهلاك إكليل الجبل:  
ينصح استهلاكها بكميات قليلة لأنها عشبة قوية ولأن تناولها بشكل مفرط له آثار جانبية غير مرغوب فيها:  
كالتقيؤ، والإحساس بالتشنجات، وفقدان الوعي، وتكون سائل في الرئة؛ واستهلاكها بكميات عالية قد  
يتسبب في الإجهاض بالنسبة للحوامل.  
المصدر: [1](#)