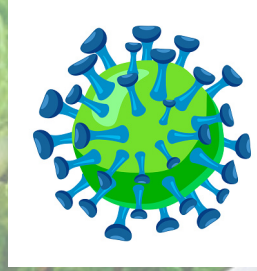


برعاية السيدة عميد كلية علوم الهندسة الزراعية  
الاستاذ الدكتور أميرة محمد صالح المحترمة

وبالتعاون مع وحدة التعليم المستمر  
ورشة عمل  
في الساعة العاشرة من صباح يوم  
الاربعاء الموافق 2024-2-14



وبإشراف السيد رئيس قسم المحاصيل  
الحقلية  
الاستاذ الدكتور أحمد حميد سعودي  
يقيم قسم المحاصيل الحقلية

الاستاذ المساعد  
د. سداد كاظم الطويل



النباتات الطبية وأمراض الجهاز التنفسي  
قاعة قسم وقاية النبات

# النباتات الطبية

بسم الله الرحمن الرحيم

لَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ (الواقعة - 64)

النباتات الطبية كنوز طبيعية وهبها الله عز وجل للإنسان ، هي كنوز  
عجيبة ودقيقة مليئة بالأسرار والغموض ، هي حولنا وقريبة علينا وما نحتاج  
سوى لمفتاح العلم والعمل لفتح صناديقها ، وقد يكمن داخلها سر خلاص  
البشرية من الأمراض المستعصية ، هذه الكنوز يجب تقديرها واحترامها  
ودراستها والاهتمام بها

د. سراء الطويل

## المقدمة :

منذ العصور القديمة عرف الإنسان أهمية النباتات لحياته فقد حصل منها على الغذاء والكساء ومواد للمأوى وايضا للدواء عندما لاحظ أن بعض الحيوانات عندما تمرض تلجأ إلى أعشاب معينة فتأكل منها فتشفى مما بها من مرض, وحتى في وقتنا الحاضر عندما يشعر الإنسان بمغص يشرب كوبا من مغلى أوراق النعناع .وإذا شعر بالحاجة إلى السهر وتركيز التفكير فإنه يشرب فنجانا من القهوة ( البن ) أو كوبا من الشاي. وأما مستحضرات التجميل للسيدات والرجال فما أكثرها ومعظمها من زيوت عطرية تستخلص من النباتات.لذا تعتبر ظاهرة إستعمال النباتات الطبية والعطرية والنواتج الطبيعية فى التداوى من الظواهر الهامة التى لها صدى كبير فى نفوس أفراد مجتمعنا لما لها من عادات متوارثة عبر الأجيال' وعلى الرغم من التطور العلمى والتقنى الذى نلمسه فى العلوم الطبية بمختلف تخصصاتها فإن فكرة الإقبال على الأعشاب الطبية وتفضيلها على المستحضرات الكيميائية تتزايد وتتعاظم فى كل المجتمعات.

• لذلك صدرت عدة قرارات عن منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة ومنظمة الأغذية والزراعة أكدت جميعها على أن أستعمال الأعشاب فى التداوى وهى من النظم التى لابد وأن تحظى بالإهتمام والدراسة.من هذا يتضح لنا أن المملكة النباتية تحتوى على نباتات عديدة تنتمى إلى فصائل نباتية مختلفة لها خواص علاجية للأمراض فى الإنسان والحيوان وتسمى بالنباتات الطبية. كما تشتمل على نباتات تحتوى على زيوت عطرية وتسمى بالنباتات العطرية.



لم يعد خافيا على الجميع التوجه في السنوات الاخيره لدى العديد من شعوب العالم نحو طب الاعشاب Herbal Medicine او وهو جزء من مايسمى بالطب البديل Alternative medicine او الطب التكميلي الموروث عبر الاجيال وتجنب الادوية الكيميائية ذات الاثار الجانبية المتعددة غالبا ، وتشير احصائيات WHO ومنظمة التجارة العالمية وحسب اخر المعلومات الى ان حجم التجارة العالمي بالادوية والصناعات والاذية التي تعتمد على نباتات طبية بلغت قيمتها 60 مليار دولار وحجم التجارة المباشر بالنباتات الطبية بلغ 18-20 مليار دولار سنويا وذلك للمزايا العديدة للعلاج النباتي التي وضناها في ورشنا وندواتنا السابقة .

في ورشنا لهذا اليوم سوف نسلط الاضواء للموسم 2023-2024 والمكملة لسلسلة الورش السابقة في السنوات السابقة هي الورشة العلمية الاولى لهذا الموسم في مجال تطبيقات النباتات والاعشاب الطبية ونشر ثقافة استعمالها واهميتها في حياتنا اليومية ودورها في الوقاية وربما في علاج العديد من الامراض بالاعتماد على البحوث والمصادر العلمية الموثوقة والمنشورة في مجلات عالمية محكمة على مجموعة من النباتات الطبية المستعملة في الوقاية وعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي والتي يمكن الاستفادة منها في حياتنا اليومية ، والمعروف العديد منها والشائعة الاستعمال في البيئة العراقية وذلك من خلال استعمالاتها الغذائية العديدة في المطبخ العراقي والعربي بشكل عام و تاثيراته الطبية كمضادات فيروسية وبكتيرية مهمة ودورها في تقوية الجهاز المناعي للانسان أوفي الوقاية وربما في العلاج من بعض أمراض الجهاز التنفسي وذلك لمحتواها من المواد الفعالة من مركبات الايض الثانوي بتركيز مناسبة وعملها بهذا الاتجاه بمكانيكية معينة او مشتركة متعاونة مع بعضها البعض.

❖ النبات الطبي : هو النبات الذي يحتوى فى عضو أو أكثر من أعضائه المختلفة على مادة كيميائية واحدة أو أكثر بتركيز منخفض أو مرتفع ولها القدرة الفسيولوجية على معالجة مرض معين أو على الأقل تقلل من أعراض الإصابة بهذا المرض إذا ما أعطيت للمريض إما فى صورتها النقية بعد أستخلاصها من النبات أو إذا ما تم إستخدامها وهى مازالت على شكلها الأول فى صورة عشب نباتى طازج أو مجفف أو مستخلص جزئيا او كليا ، كذلك يمكن إدراج نبات ما بقائمة النباتات الطبية إذا ما أمكن فصل بعض المكونات الطبيعية منه والتي ليس لها أثر علاجي وهى على صورتها المفصولة . إلا أنه يمكن إستخدامها كمواد أولية فى تحضير المواد الطبية.

❖ النبات العطري : يعرف على أنه النبات الذى يحتوى فى عضو من أو أكثر من أعضائه النباتية على زيوت طيارة سواء أكانت فى صورتها الحرة أو فى صور أخرى تتحول أو تتحلل إلى زيوت عطرية طيارة ذات عبير مقبول ويمكن إستخلاصها بالطرق المتعارف عليها وتستخدم فى المجالات العطرية المتعددة.

- وليست هناك فاصلة يمكن إستخدامها كأساس للفرقة بين كل من النباتات الطبية والعطرية, حيث أن بعض الزيوت العطرية يكون لها تأثيرات فسيولوجية وإستعمالات طبية مثل الزيوت المستخلصة من كل من حبة البركة والنعناع والقرفة والزعترو غيرها كما إن بعض النباتات والتي تصنفها على أنها من النباتات العطرية تحتوى على مواد كىماوية طبية بالإضافة للزيوت الطيارة كما هو الحال فى الليمون.

# تقسيم النباتات الطبية

## ❖ تقسيم النباتات الطبية

### • Classification of Medical Plants

• لدراسة النباتات الطبية يجب أن تقسم إلى مجاميع صغيرة ليسهل من خلالها دراسة كل نبات على حده، ومعرفة كل ما يحتويه من المواد الفعالة، وكيفية إستخلاص هذه المواد بالإضافة إلى الوقوف على أحسن الطرق لزراعته وجمعه وتجفيفه وتخزينه وكل ما يلزم من المعاملات الزراعية المختلفة التي تؤدي إلى الحصول على محصول وافر يمتاز بإحتوائه على أكبر ما يمكن من المكونات الفعالة وأجودها.

• ويوجد العديد من الطرق لتقسيم النباتات الطبية منها ما يلي:

ثانياً: التقسيم النباتي Taxonomical classification

• أولاً: التقسيم الأبجدي Alphabetical classifications

رابعاً: التقسيم (الصيدلي): Pharmacological classification

• ثالثاً: التقسيم المورفولوجي Morphological classification

سادساً: التقسيم الكيماوي: Chemical classification

خامساً: التقسيم التجاري: Commercial classification

سابعاً: التقسيم المناخي (الموسمي): Seasonal classification



# تقسيم النباتات الطبية

وبشكل عام قسمت النباتات الطبية ذات الاثر والاستعمال العلاجي الى عدة مجاميع طبقا لتأثيرها وطريقة عملها على الانسان ومنها **الاعشاب والنباتات الطبية المؤثرة في الوقاية وعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي** والتي قسمت بدورها من قبل بعض المختصين الى مجاميع ثانوية طبقا لطريقة تأثيرها وعملها الى :

- النباتات الطبية المؤثرة على التهابات الجهاز التنفسي
- النباتات الطبية المؤثرة على نزلات البرد
- النباتات الطبية الفعالة ضد الكحة ( السعال ) الجافة
- النباتات الطبية الفعالة ضد الكحة الرطبة ( الرائجة ) المقشعات
- وقد يشترك النبات الطبي في تأثيره العلاجي في اكثر من مجموعة وطبقا لمحتواه من مركبات الايض الثانوي

الاسم العربي	الاسم الانكليزي	الاسم العلمي	التسلسل
البابونج	Chamomile	<i>Matricaria chamomilla</i>	1
الختمة	Althea ( Marshmallow )	<i>Althea officinals</i>	2
ورد لسان الثور	Borage( Starflower)	<i>Borago officinalis</i>	3
الورد ماوي	Viper's bugloss , blueweed	<i>Echium vulgare</i>	4
الزعتر	Thyme	<i>Thymus vulgaris</i>	5
الينسون	Anise	<i>Pimpinella anisum</i>	6
اليوكالبتوس	Eucalyptus	<i>Eucalyptus oblique</i>	7
اللبلاب	Ive	<i>Hedera helix L</i>	8
عرق السوس	Licorice	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	9
الحلبة	Fenugreek	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	10
حبة البركة	Black seed	<i>Nigella sativa</i>	11
الترنجان	Lemon balm	<i>Mellissa officinals</i>	12
النعناع الفلفلي	Peppermint	<i>Mentha piperita L</i>	13
الجوافة	GUAVA ( اوراق شجرة الجوافة )	<i>Psidium guajava</i>	14
روزماري	Rosemary	<i>Rosmarinus officinals</i>	15
الشمر(حبة حلوة)	Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i>	16





الاسم الشائع : البابونج الالماني German Chamomile

الاسم العلمي : *Matricaria chamomilla*

البابونج العادي المعمر *Matricaria maritima*

البابونج الروماني : *Matricaria nobills*

اسم العائلة : Asteraceae

الجزء المستعمل : النورات والبراعم الزهرية الجافة

المواد الفعالة Phytochemical constituents

تحتوي ازهاره على الزيت الطيار بنسبة 0.5-1% ذو اللون الازرق المخضر العالي الكثافة

المكونات الرئيسية في زيت ازهاره الطيار على : أوكسيد بيسابورول و الازولين و كامازولين والانثامول ... مارتريكارين

• Terpenoids alpha-Bisabolol and its oxides azulenes, chamazulene.

• Anthamine, Anthamol, Azulene, Ester of Angellic acid, Matricarin, Tannin

• Bisabolol oxide,A,B,C

(Glycoside) Azulene → Anthimis + Anthamedine + Martricarín

Apigenin , Artemisin, santonin

## • التأثير الطبي : Medical effects

- \*الوقاية من نزلات البرد ومضاد للالتهابات الجهاز التنفسي وطارد للبلغم
- اضطرابات وتشنجات الجهاز الهضمي الالام المعدة ومزيل للمغص وطارد للغازات
- تقوية الجهاز المناعي للجسم لاحتواء ازهاره على مضادات الاكسدة الطبيعية
- مضاد بكتيري وفطري واسع الطيف مضاد
- ازالة مغص المرارة والتهاباتها
- علاج بعض الالتهابات الجلدية
- المنقوع المائي في غسل العين الملتهبة
- غسول للثة والاسنان
- مضاد فعال لالتهاب المسالك البولية
- يعد البابونج من المهدئات sedatives والمساعدة على النوم







- مستخلص الزيت الطيار
- يدخل في صناعة الاغذية
- غرغرة للفم ومسح للعيون
- مستحضرات التجميل

## التحذيرات والاضرار الجانبية Side effects

تناول البابونج آمن لفترات قصيرة عادة وبفترات متقطعة ، اما التناول المستمر لفترات طويلة لايتوفر عنها معلومات معتمدة .  
وقد يسبب الافراط في تناول شاي البابونج الى ظهور بعض اعراض الحساسية أو التقيؤ . البابونج الالمانى له تاثيرات مشابهة الى Estrogen ويقلل من فعالية حبوب منع الحمل عند النساء .

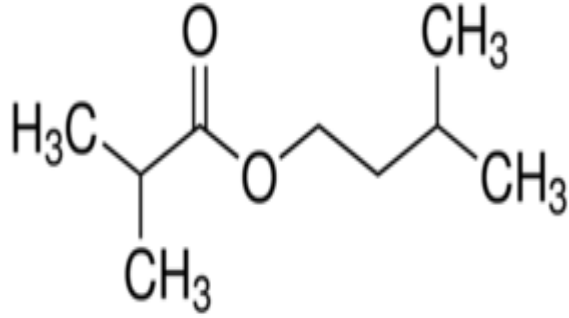
## الجرعة Dose :

ان جرعة 1.1 – 15 غم / يوم ثلاث مرات هي جرعة موصى بها ، ويمكن استعمال 8 غم من زهور البابونج المجففة في لتر ماء دافئ في حالات العلاج . 3  
غم من الازهار المجففة / 150 مل ماء 3-4 مرات يوميا ، 1-4 مل من المستخلص السائل 1/1 في كحول 45%

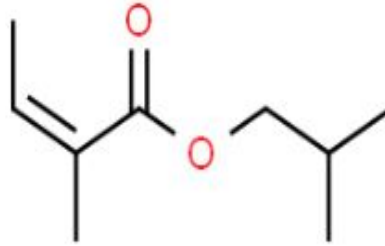


# البابونج

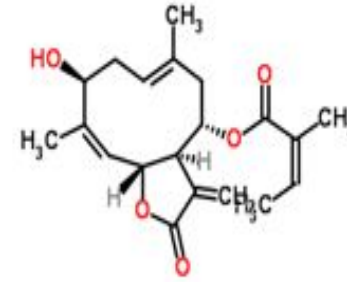
د. سداد الطويل



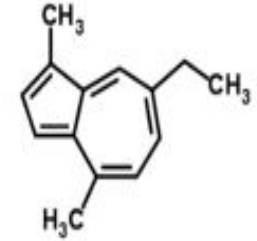
Isoamyl angelate



Isoamyl isobutyrate



Nobilin



chamazulene

## من التأثيرات الطبية الاخرى للبابونج : Medical Effects

ان للبابونج استعمالات وفوائد طبية متعددة وكثيرة، فهو نباتا طبيا شائعا منذ الاف السنين ويستعمل :

- مزيل للقلق ومهدئ للاعصاب وللاسترخاء ( خصوصا في دول أمريكا )
- مضاد للارق، اظهرت دراسة سريرية ان للبابونج تاثير جيد anxiolytic activity
- في علاج حالات اضطرابات القلق Generalized anxiety disorder (GAD)
- المساعدة في علاج سرطانات الثدي والرحم عند النساء



# البابونج

د. سداد الطويل

ميكانيكية العمل في الاسترخاء : Mode of Action : الاسترخاء والنزيم يخفف من حالات السعال الشديد

Angelate → bind with benzodiazepine receptors → sleepiness

Apigenin → reduce levels of the adrenocorticotrophic hormone (ACTH) → low stress response



: الاستعمالات الشائعة Common used :

- منقوع ازهار المجففة للبابونج (الشاي الساخن)
- أقراص البابونج للعلاج المنظم الطويل الامد .
- استنشاق الزيت العطري للبابونج Inhalation ليلا وصباحا
- كمادات حارة او بارده من منقوع الجزء الهوائي ( سيقان أزهار)
- شرب منقوع الماء البارد ( ملعقة طعام من مطحون الازهار / لتر ماء )
- تناول مطحون الازهار في كبسولات
- استنشاق بخار المنقوع الساخن
- استعمال الزيت الطيار في تدليك الصدر وللتشنجات

# البابونج

د. سداد الطويل

## • التحذيرات والجرعة Dosing :

- يجب استشارة الطبيب والصيدلي المختص عند تناول البابونج للعلاج ولاسيما لفترات طويلة .
- يحذر تناوله عند الحمل للنساء ، وتوقف عن البابونج عند ظهور الحكة او قشور بالجلد.
- قد يتفاعل البابونج مع عقاقير السكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أدوية السرطانات .
- يحذر استعمال البابونج عن تناول عقاقير من مجموعة estrogen لتشابهه في التأثيرات المحتملة.
- يحذر تناول البابونج مع عقاقير المهدئة المسببة النعاس مثل الفاليوم و clonazepam ،alprazolam
- الجرعة لحالات القلق والتوتر الشديد ، 1100-220 ملغم من مستخلص البابونج الالمانى يوميا لمدة 8 اسابيع







الاسم العربي : الختمة ( الختمية )

الاسم الشائع : Althea ( Marshmallow )

الاسم العلمي : *Althea officinalis*

أسم العائلة : الخبازية Malvaceae

الجزء المستعمل : البذور والازهار والجذور والاوراق باستثناء الساق ، وتُجمع الجذور في الخريف والازهار والأوراق

المواد الفعالة Phytochemical constituent

يحتوي نبات الختمة على مواد هلامية او غروية Mucilage

الازهار الملونة غنية بمحتواها من عنصري الزنك  $Zn = 11.4 \text{ mg}/100\text{gm}$  والسيلسنيوم المهمة لتعزيز المناعة في الانسان

• يوجد في الختمة العديد من مضادات الاكسدة الطبيعية ومنها : مالونيل كلايكوسايد ، دلفينيدين ، سيانيدين ، بيتونيدين ... مالفيدين

• malonylglucosides , delphinidin, cyanidin, petunidin, pelargonidin, peonidin and malvidin.

• تحتوي جذور على 5-10% من polysaccharides السكريات المتعددة والاصماغ وغيرها. arabinose and galactose monosaccharides.



د. سداد الطویل





## Medicinal effects

علاج التهابات الجهاز التنفسي والسعال الجاف ( مقر من منظمة EMA الاوربية )

مغلي بذوره للسعال الحاد ( تجربة على مرضى بالسعال الحاد تفوق فيها مستخلص الختمة على العلاج التقليدي بعد 3 يوم )

دور في تقوية مناعة جسم الانسان لمحتواه العالي من عنصري الزنك والسيلسنيوم .

مغلي الازهار والجذور تعمل على الاغشية المخاطية وهي مضاد للالتهاب الرئوي ويخفف السعال الشديد والربو

الغرغرة لتخفيف من تهيج الحلق والبلعوم ولتنظيف البلعوم من البلغم ( مقشع )

جذوره مضاد بكتيري *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus vulgaris* and *Staphylococcus aureus*

طارد للديدان ومدرر للبول .

علاج قرحة المعدة والامعاء

علاج الجروح والحروق

\*تناول منقوع جذور الختمة لمدة 4 أسابيع يساعد على تخفيف حدة السعال من خلال عمله على خفض ACE inhibitors مثل مستحضرات الدوائية : اينالابريل بوتين (Capoten), enalapril (Vasotec), and lisinopril (Prinivil, Zestril)





# الختمة

د. سداد الطويل



طرائق الاستعمال الشائعة : Common methods used :

• مغلي شاي ورد الختمة

• منقوع الجذور

• كبسولات من مطحون البذور أو الجذور

• مغلي أزهاره وجذوره لغرغرة للفم والحنجرة

• يزرع في الحدائق أيضا لجمال أزهاره الملونة

التحذيرات والآثار الجانبية : Side effects :

يجب الحذر من تناوله قبل اجراء العمليات الجراحية لاحتمال حصول مضاعفات النزيف وكذلك للذين يعانون من انخفاض الضغط ومن سكر الدم ولاسيما في المصابين بهذه الامراض المزمنة .

يجب الحذر من التفاعل مع الليثيوم وزيادة تراكيزه السامه بالجسم . يترك فاصل زمني 1 ساعة عند تناول الادوية

الجرعة الموصى بها : Dosing :

3 غم من المنقوع الازهار او الجذور الجافة على جرعات وكحد اقصى 15 غم يوميا وللاطفال 1 غم ثلاث مرات يوميا للسعال الجاف والحاد

يحضر المنقوع بدرجة حرارة 40 م ويترك لمدة 30 دقيقة قبل الاستعمال

# ورد لسان الثور

د. سداد الطويل



الاسم العربي : ورد لسان الثور (الخطأ الشائع محليا : ورد ماوي)

الاسم الشائع : (Starflower )Borage

الاسم الانكليزي : *Borago officinalis*

أسم العائلة : Boraginaceae.

الجزء المستعمل : البذور والاوراق وزيتها العطري

المواد الفعالة : Phytochemical Constituents

من أغنى المصادر النباتية بحوامض الاوميكا- 3-6 في بذوره واوراقه غنية بفيتامين C

ومضادات الاكسدة الطبيعية مثل Flavonoids, coumarins, sterols and tannins

زيت لسان الثور العطري غني بالحامض الدهني (GLA) Gamma linolenic acid

**التاثير الطبي Medicinal effect:**

علاج امراض الزكام والبرد وأحتقان الانف أذ تحتوي اوراقه على مضادات للاكسدة وزيتها العطري

زيته الطيار في معالجة الاضرابات والتشنجات الصدرية الجهاز التنفسي قد تعود الى Ca++ antagonist mechanism

تنشط الجهاز المناعي للجسم لمحتوى بذوره من زيوت الاوميكا ومضادات الاكسدة الطبيعية



# ورد لسان الثور

د. سداد الطويل



يستعمل زيت الطيار في العناية بالبشرة

اضطرابات الجهاز الهضمي

دور في تخفيف من الامراض القلبية وتوسيع الشرايين الصدرية .

زيادة أدرار الحليب

طرائق الاستعمال الشائعة :Main methods used

مغلي الاوراق أو شاي

مطحون البذور (كبسولات )

الزيت الطيار لمعالجة أكزمة للجلد ومعالجة التشنجات

لمربي النحل (خبر النحل )

التحذيرات والاثار الجانبية : Side effects

قد توجد تراكيز ضارة للنساء الحوامل والمرضعات من المادة القلويدية بايروليزيدين pyrrolizidine alkaloids (PAs) ولاسيما في الاوراق وقد تكون ضارة لمرضى الكبد في التركيزات العالية منه ، قد يزيد من سيولة الدم ويجب ايقاف تناوله قبل العمليات الجراحية .

الجرعة : Dose أن الجرعة الموصى لها علاقة مباشرة بعمر المريض وحالته الصحية والحالة المطلوب علاجها ، فمثلا لحالة ( RA) Rheumatoid

arthritis التهاب المفاصل الروماتيدي هي 4.5-7.2 مل من الزيت الطيار يوميا لمدة 24 اسبوع



# ورد الماوي

د. سداد الطويل



- الاسم العربي : الورد الماوي
- الاسم الشائع : Viper's bugloss , blueweed
- الاسم العلمي *Echium vulgare*
- اسم العائلة : Boraginaceae
- الجزء النباتي المستعمل : السيقان المزهرة وبتلات الازهار والجذور
- المواد الفعالة : Phytochemical constituents
- زيت طيار Methanol في الاجزاء الهوائية ومادة Allantoin الموجودة في الجذور
- Flavonoids ، sterones ، Naphthoquinones ، phenol carboxylic acids
- Quercetin ، naringin ، Gallic acid ، Rosmarinic acid ، Kaempferol ، Uridine

# ورد الماوي

د. سداد الطويل



## التاثير الطبي Medicinal effects

- مضاد للسعال Antitussive
- مضاد لالتهابات الجهاز التنفسي وامراض الصدر والربو
- غني بمركبات Polyphenol كمضادات أكسدة طبيعية
- له تاثيرات مشابهة الى نبات الثور في احداث التعرق وكمدرر للبول
- لعلاج البشرة المحمرة والحساسة ولدغات الثعابين
- مستخلص الجذور لعلاج تشقق القدمين والتئام الجروح
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- مهدئ للشد ويقلل التوتر والقلق .

## طرائق الاستعمال الشائعة Common methods used

- مغلي الاوراق الساخن Infusion
- الشاي المسمى محليا بشاي الورد ماوي
- عصارة او مستخلص النبات

كمادات وادوية علاج الحروق الحادة والحروق من الدرجة الثانية والثالثة

# ورد الماوي

## • التحذيرات والاثار الجانبية : Side effects

- يحتوي في أوراقه على قلويدات pyrrolizidine alkaloids بروليزيدين السامة عند عزلها بمفردها ولاسيما بالتراكيز العالية
- LD50 values of aqueous and ethanolic extracts were 1.22 g/kg and 1.21 g/kg, respectively

## الجرعة : Dosing

500-250 ملغم / كغم من وزن الجسم كحد أقصى مع وجوب استشارة الصيدلي او الطبيب المختص

د. سداد الطويل





# اليوكالبتوس

د. سداد الطويل



- الاسم العربي ( اليوكالبتوس )

- الاسم العلمي : *Eucalyptus oblique*

- الاسم الشائع : Eucalyptus

- العائلة : الاسية Myrtaceae

- الجزء النباتي الفعال : الاوراق

- المادة الفعالة : Eucalyptol, also known as cineole, والتانينات ( حامض الايلاجيك )

- تحتوي على اوراقه على مضادات الاكسدة الطبيعية وخاصة الفلافونويدات ومنها : كاتيشين ، ايزورامنتين ، ليتيولين ، كامبيفيرول وكيورستين

- **Catechins, isorhamnetin, luteolin, kaempferol, phloretin, and quercetin.**

- التأثيرات الطبية Medicinal effects

- أظهرت بعض الأبحاث أن الأوكالبتول يخفف أعراض البرد مثل تكرار السعال واحتقان الأنف Nasal congestion والصداع المرافق له عن طريق تقليل

- الالتهاب وتراكم المادة المخاطية ، وهو مضاد للربو Asthma ومهدئ للسعال

- أظهرت نتائج دراسة مدتها 12 أسبوعاً 32 شخصاً يعانون من الربو القصبي ، وتناول المرضى جرعة 600 ملغ من اوراق اليوكالبتوس المجففة يومياً، وظهر

- ان هؤلاء الأشخاص في مجموعة الأوكالبتول يحتاجون إلى دواء أقل بنسبة 36% للسيطرة على أعراض الربو لديهم ، مقارنة بأولئك في مجموعة السيطرة..

# اليوكالبتوس

د. سداد الطويل

- مادة طبيعية طبيعية مضادة للالتهابات A natural anti-inflammatory agent ، ومضاد بكتيري وعلاج الجروح
- يستخدم على نطاق واسع كعلاج طبيعي للبرد وهو مكون شائع في عقاقير البرد والسعال.
- أظهرت الأبحاث أنه يمكن أن يقلل المادة المخاطية ويوسع الشعب الهوائية والقصيبات في الرئة .
- يساعد في علاج بعض الامراض القلبية وتشنجات الصدر
- في علاج بعض حالات الاضطرابات العقلية Dementia
- المساعدة على الاسترخاء والانتعاش ويستعمل في السبا والحمامات
- مضاد للحمى والانفلونزا

## طرائق الاستعمال الشائعة Common methods used

- يمكن استنشاق زيت الأوكالبتوس من خلال الانف Inhalation فهو يساعد من التخفيف من أعراض البرد والانفلونزا
- ممكن ان يستعمل الزيت الطيار خارجيا(موضعا) فرك لوحده او مخاوطا مع زيوت في تدليك الصدر والتخفيف من اثار السعال وازالة التشجنجات الصدرية
- Aromatherapy العلاج العطري . Add a few drops of eucalyptus essential oil to a diffuser or steam bowl.
- دهان الفكس Vicks VapoRub, contains about 1.2 percent eucalyptus oil along with other cough suppressant ingredients.

# اليوكالبتوس

د. سداد الطويل

## التحذيرات والآثار الجانبية : Side effects

- تجنب تناول زيت اليوكالبتوس الطيار لانه سام
- زيت اليوكالبتوس محظور استعماله او وضعه قرب الاطفال الاكثر عرضة للتسمم
- ظهور حالات من التهاب الجلد التماسي عند استعمال الزيت الطيار ويفضل خلطة مع زيوت جوز الهند او الجوجوبا





الينسون نبات حولي تنتشر زراعته في دول اوربا مثل المانيا وروسيا ودول حوض الابيض المتوسط مثل المغرب و تركيا وسوريا ومصر . الينسون نبات كبير الحجم قائم كثير التفرعات ، الاوراق مفصصة متقابلة على الافرع العلوية ومتبادلة على الافرع السفلية ، الازهار بيضاء او بيضاء ارجوانية صغيرة الحجم ومحمولة في نورات خيمية والثمار متوسطة الحجم ولونها اخضر، توجد عدة انواع من الينسون منها الينسون الحولي والينسون المعمر *P. major* و *P. saxifraga* .



- الاسم العربي : الينسون
- الاسم الشائع : Anise
- الاسم العلمي : *Pimpinella anisum*
- أسم العائلة : الخيمية : (Umbelliferae) Apiaceae
- الجزء النباتي المستعمل : الازهار والبذور (الزيت العطري)
- المواد الفعالة Phytochemical constituents
- الزيت الطيار في الينسون (1-2%) يحتوي على مركبات تربينية والتي تختلف باختلاف الانواع والجزء النباتي ومن أهم مكوناته هي :

Terpenes	Trans-Anethole (95%)	Anisole-p-allyl	B-Caryophyllene	Estragole
Vitamins	Vitamin B3	Vitamin B9	Vitamin C	
Minerals	Iron	Ca	Mg	K and Zn

# الينسون

د. سداد الطويل



## Medical Effects : التأثيرات الطبية :

- \* علاج امراض الجهاز التنفسي فهو مقشع وطارد للبلغم
- يهدئ الاعصاب وويستعمل في علاج النوبات العصبية والصرع
- في المساعدة وعلاج للارق والمساعدة على النوم
- مضاد للتشنجات العضلية ويعمل كمرخي للعضلات
- مضادات للاكسدة ويساعد في تنشيط الجهاز المناعي في الحيوان والانسان
- طاردا للغازات المسببة للمغص والانتفاخ وعلاج الامساك
- يزيد من أدرار الحليب لاحتوائه على الاستروجين
- يساعد في علاج السرطانات Estrogen-sensitive cancers
- يدخل في صناعة أدوية المغص والربو وأدوية الاعصاب



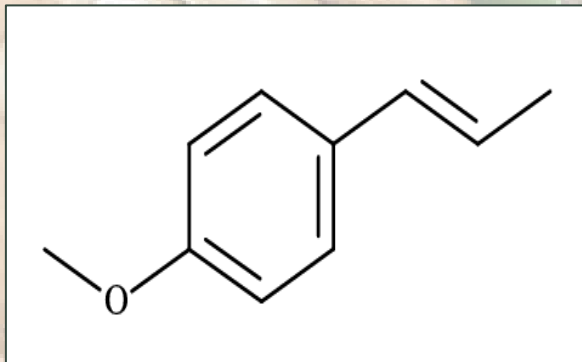
# الينسون

د. سداد الطويل

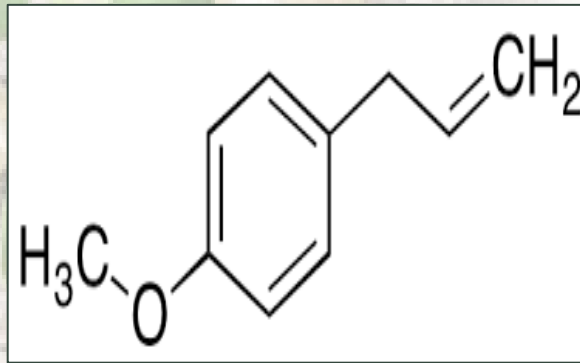
ميكانيزم العمل : Mode of action

Anethole  
Dianethole  
Photoanethole  
Caryophyllene

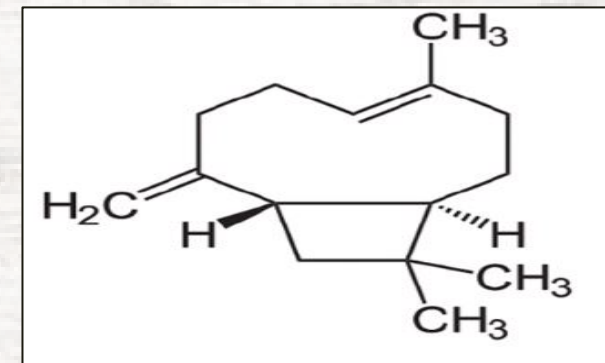
1. Bind to cell "Estrogen receptors" → Estrogen-like effect → Estrogen levels in the body
2. Increasing in GABA levels → GABA transaminase → sedative and antianxiety
3. Enhances the activity → Na<sup>+</sup>-K<sup>+</sup> + ATPase → Role in the regulation of neuronal excitability
4. Bind directly to endocannabinoid receptors (CB2) → Peripheral tissues in the body



Trans-anethole

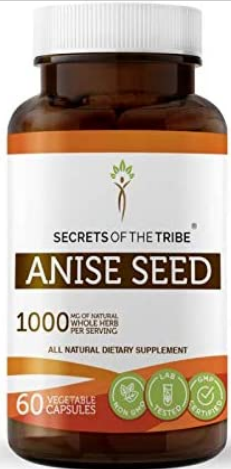


Anisole-p-allyl



Caryophyllene





## • التحذيرات والاضرار الجانبية Side effects

- الينسون آمن للنساء الحوامل والمرضعات ويمكن تناوله لفترات لاتزيد عن اربعة اسابيع
- يجب الحذر منه لمرضى الامراض المزمنة كداء السكري وللذين لديهم انخفاض في ضغط الدم .
- قد يسبب الينسون ظهور بعض اعراض الحساسية عند الاستعمال المفرط
- يمنع تناول الينسون قبل اسبوعيين من اجراء العمليات الجراحية .
- الافراط في تناوله يسبب الغثيان والقئ والالام في البطن وقد تظهر اعراض حساسية مختلفة .
- الحذر من تفاعل الينسون مع عقاقير ( Tamoxifen (Nolvadex) , imipramine and fluoxetine ) .
- قد ترتبط بعض مشتقات Anethole مع مستقبلات هرمون الاستروجين ، وهو يعمل عمل الاستروجين
- الينسون يخفض ضغط الدم ويحب التوقف عن تناوله قبل اسبوعين من العمليات الجراحية .
- لاتتوفر معلومات معتمدة عن الاستعمال الطويل الامد للينسون

## الجرعة Dosing:

- ان الجرعة القياسية يجب ان تحدد من قبل الطبيب المختص وطبقا لحالة وعمر المريض وعوامل أخرى.
- ومن التوصيات هي تناول 9 غم من مسحوق الينسون يوميا لمدة 4 اسابيع ، أو يؤخذ زيت الينسون الطيار كعلاج لمتلازمة القولون العصبي في كبسولات مغلفة بمعدل 200 ملغم ثلاث مرات يوميا ولمدة 4 اسابيع وحسب استشارة الطبيب .

# الينسون

د. سداد الطويل

Common methods used : الاستخدام الشائعة :

منقوع او شاي الينسون المفرد او مخلوط الينسون مع البابونج .

تناول بذور الينسون الخام من منتجات تجارية

استنشاق Inhalation البخار الساخن

و استنشاق رائحة الزيت العطري ليلا وصباحا

الاستعمال الخارجي للزيت العطري

ينسون استعمالات اخرى يدخل في تصنيع الاغذية والمشروبات كمكسبات نكهة و لون وطعم حلو.





# الينسون

د. سداد الطويل

## التحذيرات والاضرار الجانبية Side effects



- الينسون آمن للنساء الحوامل والمرضعات ويمكن تناوله لفترات لاتزيد عن اربعة اسابيع
- يجب الحذر منه لمرضى الامراض المزمنة كداء السكري وللذين لديهم انخفاض في ضغط الدم .
- قد يسبب الينسون ظهور بعض اعراض الحساسية عند الاستعمال المفرط
- يمنع تناول الينسون قبل اسبوعيين من اجراء العمليات الجراحية .
- الافراط في تناوله يسبب الغثيان والقيء والالام في البطن وقد تظهر اعراض حساسية مختلفة .
- الحذر من تفاعل الينسون مع عقاقير ( Tamoxifen (Nolvadex) , imipramine and fluoxetine ) .
- قد ترتبط بعض مشتقات Anethole مع مستقبلات هرمون الاستروجين ، وهو يعمل عمل الاستروجين
- الينسون يخفض ضغط الدم ويحب التوقف عن تناوله قبل اسبوعين من العمليات الجراحية .
- لاتتوفر معلومات معتمدة عن الاستعمال الطويل الامد للينسون
- الجرعة Dosing: ان الجرعة القياسية يجب ان تحدد من قبل الطبيب المختص وطبقا لحالة وعمر المريض وعوامل أخرى.
- ومن التوصيات هي تناول 9 غم من مسحوق الينسون يوميا لمدة 4 اسابيع ، أو يؤخذ زيت الينسون الطيار



# اللبلاب

د. سداد الطويل

اللبلاب ( اللبلاب الانكليزي ) هو من نباتات الزينة شبه الظلية المتوفرة في المشاتل ، تحتوي اوراقه على مواد فعالة استعملت ضد السعال الرائج منذ قديم الزمان ويستعمل حاليا كعقار مقشع تجاري للكحة .



الاسم الشائع : English Ive

الاسم العلمي : *Hedera helix L*

اسم العائلة : Araliaceae

الجزء النباتي المستعمل : الاوراق

المركبات الفعالة : Phytochemical constituents

تحتوي اوراق اللبلاب على 2.5-6% triterpene saponins

وعلى الفينولات والفلافونويدات ومن مركباتها هي : التربينات الصابونية مثل بيسدسموسايد والبوليفينولات هيدراجينين وبايوجينين

<b>Polyphenols</b>	Hederagenin	Bayogenin	Coumarins	Caffeic acid
<b>Triterpene Saponins</b>	Bidesmosides	Hederasaponin C		
<b>Polyacetylenes</b>	Falcarinol			

# اللبلاب

## د. سداد الطويل

## • التأثيرات الطبية : Medical Effects

- التهابات الجهاز التنفسي : تم تحليل فعالية أوراق اللبلاب في العديد من التجارب السريرية. في دراسة مضبوطة ، تم علاج الأطفال (7 أشهر - 15 عامًا) الذين يعانون من أمراض التهابية حادة في الجهاز التنفسي إما بمستخلص اللبلاب الجاف أو باستخدام أمبروكسول لمدة 7-14 يومًا. بعد 7 أيام من العلاج تفوق العلاج باللبلاب على عقار امبروكسول .

- علاج الكحة الرائجة وكمقشع للبلغم .

- التهابات الجهاز التنفسي والشعب الهوائية

## • طرائق الاستعمال الشائعة : Common methods used

- شراب اللبلاب التجاري والمتوفر في الصيدليات المحلية

- قطرات من مستخلص الاوراق

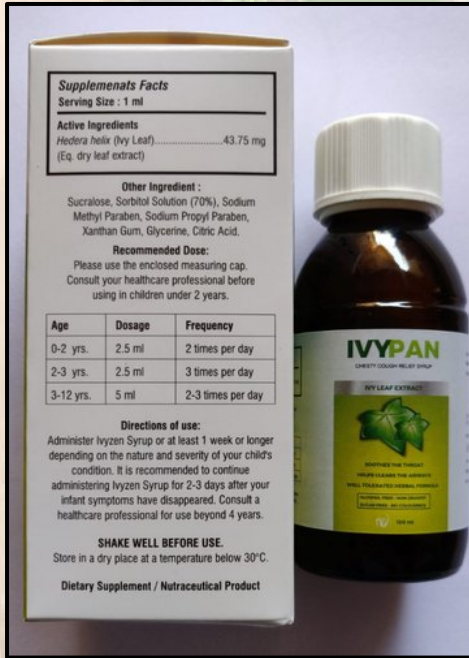
## • الآثار الجانبية : Side effects

- لوحظت في الجرعات الزائدة تفاعلات تحسسية (شرى ، طفح جلدي وضيق التنفس)

- لوحظت تفاعلات معدية معوية (غثيان ، قيء وإسهال) في بعض الدراسات السريرية.

- لايفضل تناوله مع العقاقير المضادات للكحة في نفس الوقت .

- الجرعة Dosing : 25-50 قطرة مرتين يوميا من مستخلص الاوراق ، 3-5 مل من الشراب التجاري او حسب الطبيب





- الزعر هو عشبة معمرة صغيرة الحجم يبلغ ارتفاعها حوالي 30-60 سم حسب نوع الزعر ومناخ وطبيعة المكان الذي تتواجد فيه ، مع وفرة الفروع ، منتصبه أو زاحفة ، السيقان مربعة ، الأوراق صغيرة الحجم و بسيطة والحواف كاملة ، واللون رمادي مخضر أو أخضر فضي لوجود الوبر على سطحها أو بحافة صفراء وحسب الانواع ، والزهور صغيرة ومتوسطة الحجم ، بيضاء أو أرجوانية إلى حد ما وتحمل على الانتفاخات الطرفية. ثمار الزعر على شكل كبسولة ، صغيرة الحجم ، تحتوي على العديد من البذور المجعدة ذات اللون الأسود ، ويمكن تمييزها شكلياً من حيث الشكل الخارجي. موطنه الاصلي اسبانيا وايطاليا وتعد اسبانيا ودول المغرب العربي ولبنان وسوريا من اهم الدول التي تزرع وتنتج اجود انواع الزعر وزيته الطيار ، وهو ينمو برياً في شمال العراق



- الاسم العربي : الزعر ( العادي )
- الاسم الشائع : Thyme
- الاسم العلمي : *Thymus vulgaris*
- اسم العائلة : الشفوية Lamiaceae
- الجزء المستعمل : الاوراق الجافة ، الزيت الطيار





- المواد الفعالة Phytochemical Constituents تحتوي أوراق الزعر وزيتها العطري على 40 مركب من المواد الفينولية والتربينية الفعالة والتي تختلف تركيزاتها حسب أنواع الزعر ومنها

Component Name	Component %		Component Name	mg/gm
			Essential Oil	4.1
			Carvacrol	45.0
			Thymol	24.7
			B-Phellandrene	9.7
			Humulene	3.1
			Myrcene	2.1
Sesquiterpene hydrocarbons	5.04		Myrcene	
Monoterpene hydrocarbons	28.69		Thymol	
Oxygenated Monoterpenes	56.53		Tricyclene	
Oxygenated sesquiterpenes	1.84		Cineole	

# الزعر

د. سداد الطويل

## • Phytochemical constituents

- ومن هذه المركبات الرئيسية هي الفينولات مثل الثيمول والكارفاكرول 51.34% و Pinene و Limonene و Cymene و hydrocarbons monoterpene (56.53%) ، سيسكيتيربين ، هيدروكربونات (5.04%) ، سيسكيتيربين (1.84%)
- أشارت دراسات أخرى إلى أن الزعر الطازج يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ويحتوي على 29 مركبًا نشطًا خاصة الكارفاكرول (32%) والثيمول (30%) ، لذلك يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لعلاج أمراض مختلفة مثل أمراض الجهاز الهضمي واضطرابات الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب الهوائية ، الربو والتليف الكيسي وما إلى ذلك .
- اضاف الباحثون Hcini وآخرون (2022) عند تحليلهم للمستخلص المائي لأوراق الزعر البري التونسي الى ظهور تراكيز عالية من مركبي
- Diosmin , Rosmarinic acid, والذي اختلف تركيزهما باختلاف مناطق زراعة الزعر والارتفاع من مستوى سطح البحر ، وهي من مركبات الايض الثانوي المهمة طبيا وما سنوضح ذلك لاحقا .
- كما وجد الباحثون Sateriale و اخرون ( 2023 ) في دراسة لهم على دور زيت الزعر في تثبيط انواع من بكتريا الملوثة للطعام ان الزيت الطيار للزعر الليموني يحتوي على مركبات limonene =39.39 و على Thymol= 44.4 Peak Area % عند التحليل بجهاز GC-MS



wild thyme (*Thymus capitata* L) Tunisian flora

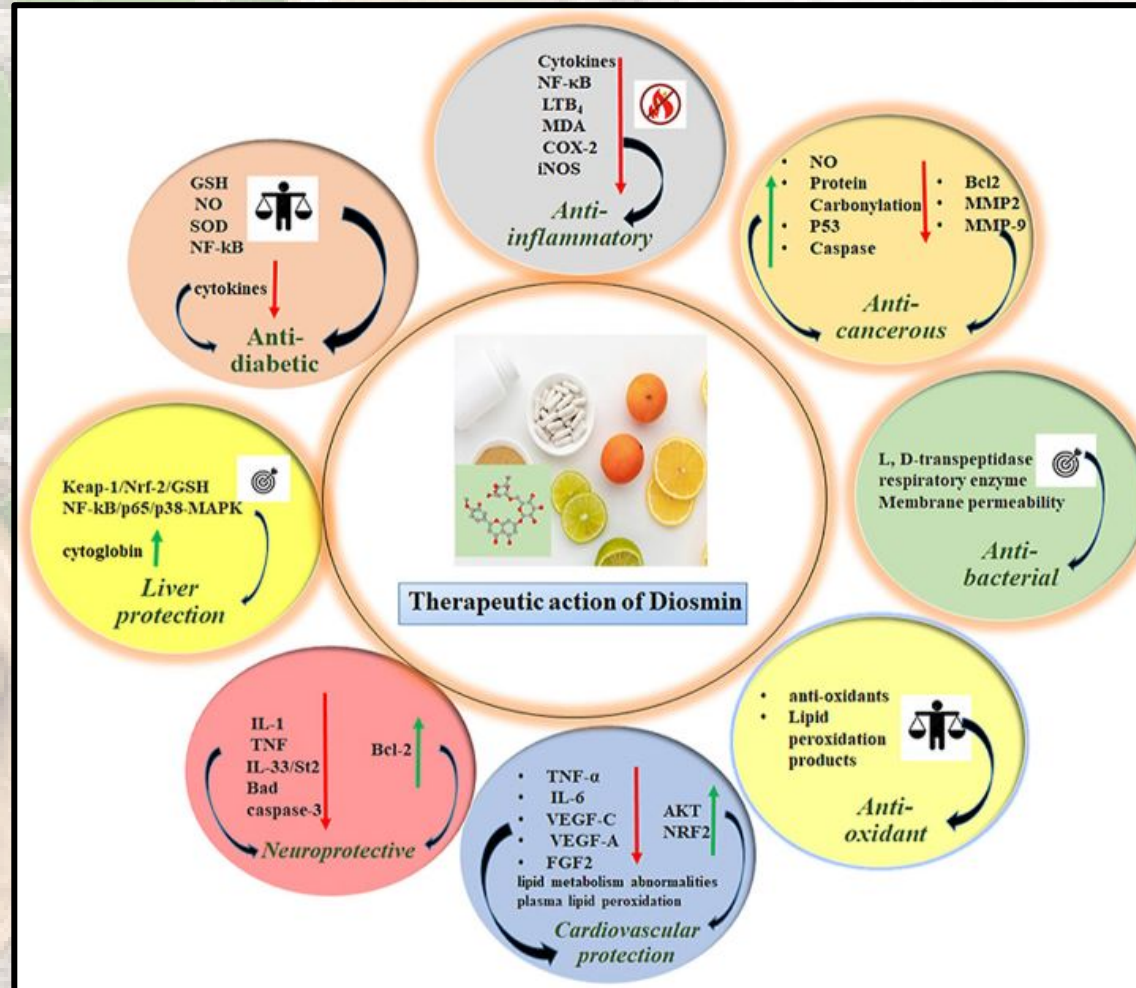
Table 2. HPLC polyphenolic profile of thyme post-distilled extracts.

$\lambda$ (nm)	RT (min)	Phenolic Compounds (mg/g)	Molecular Formula	JKK	JHK
280	10	Salvianolic acid	$C_{26}H_{22}O_{10}$	$0.93 \pm 0.10^a$	$0.93 \pm 0.24^a$
330	18.81	Caffeic acid	$C_9H_8O_4$	$0.92 \pm 0.10^a$	$0.61 \pm 0.07^b$
330	26.66	Luteolin-7-O-Neohesperidoside	$C_{27}H_{30}O_{15}$	$7.10 \pm 1.61^a$	$7.25 \pm 1.24^a$
330	30.77	Apigenin-7-Neohesperidoside	$C_{27}H_{30}O_{14}$	$2.75 \pm 0.76^a$	$3.13 \pm 0.90^a$
280	32.54	Diosmin	$C_{28}H_{32}O_{15}$	$33.80 \pm 15.90^a$	$24.26 \pm 6.65^a$
330	33.3	Apegenin-7-Glucoronide	$C_{21}H_{18}O_{11}$	$6.23 \pm 1.31^a$	$7.94 \pm 2.09^b$
330	34.62	Rosmarinic acid	$C_{18}H_{16}O_8$	$26.29 \pm 3.66^a$	$22.01 \pm 3.23^b$
330	39.81	6-hydroxy-apegenin	$C_{15}H_{10}O_6$	$4.22 \pm 2.08^a$	$3.97 \pm 1.59^a$
280	41.26	Eridictyol	$C_{15}H_{12}O_6$	$2.62 \pm 0.45^a$	$2.71 \pm 0.42^a$
330	42.17	Quercetin	$C_{15}H_{10}O_7$	$6.61 \pm 0.74^a$	$5.81 \pm 1.38^a$
330	45.52	Apigenin	$C_{15}H_{10}O_5$	$1.44 \pm 0.31^a$	$1.43 \pm 0.19^a$
330	49.13	Luteolin-7-methyl-ether	$C_{16}H_{12}O_6$	$0.76 \pm 0.08^a$	$0.59 \pm 0.16^b$
280	50.06	Olivetol	$C_{11}H_{16}O_2$	$5.76 \pm 1.02^a$	$5.26 \pm 1.00^a$
330	52.55	Genkwanin	$C_{16}H_{12}O_5$	$0.89 \pm 0.20^a$	$0.69 \pm 0.15^b$



• التأثيرات الطبية العلاجية لمركب Diosmin المستخلص من اوراق الزعتر البري التونسي :

د. سداد الطويل



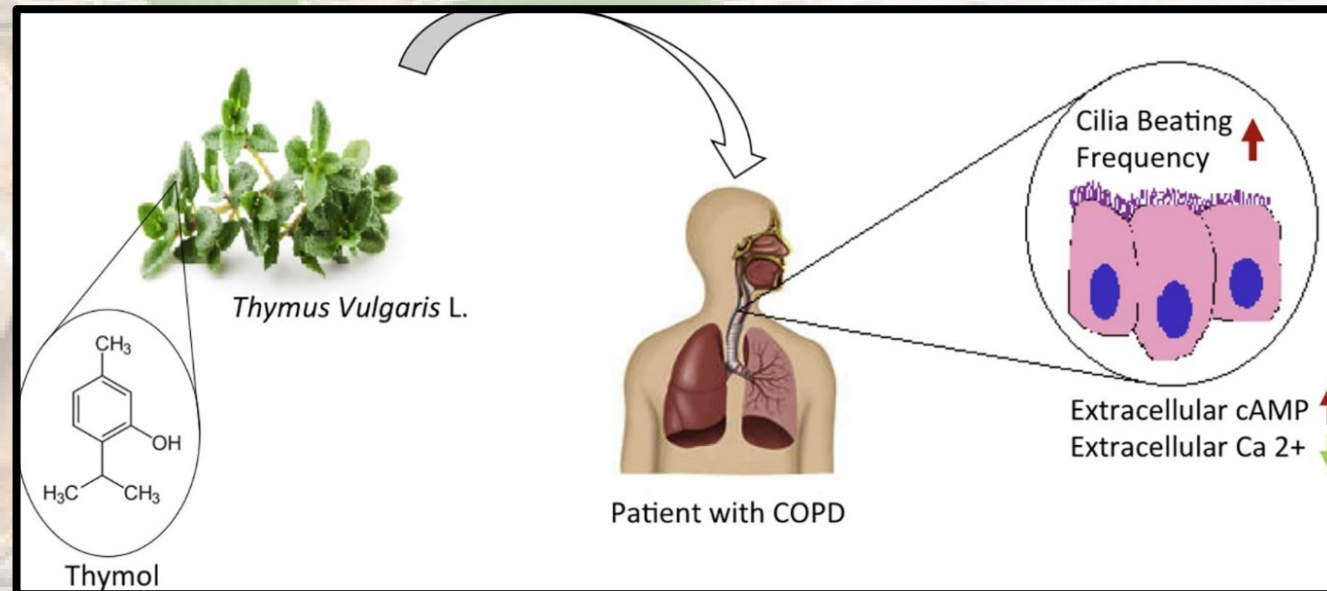
## • التأثيرات الطبية Medicinal effects

- يتناول منقوعه المغلي او مستخلصه المائي لتخفيف اضطرابات الجهاز التنفسي منها :
- السعال الجاف وطارد للبلغم ، ومضاد الى التهابات القصبات الهوائية والفم ومسكناً ومطهراً ومقشعاً ومهدئاً للسعال
- يستعمل زيتة الطيار خارجياً لتخفيف من تشنج العضلات الصدرية المصاحبة لأمراض الجهاز التنفسي
- فهو يقلل من البروستاجلاندين الذي يسبب تقلصات العضلات والتشنج العضلي .
- تخفيف التقلصات المعوية وطارد للغازات .
- مضاد فطري وبكتيري واسع الطيف
- يستخدم المستخلص المائي لأوراق الزعتر للتخفيف من الصداع واضطراب المعدة واضطرابات الأمعاء
- مضاد فيروسي مثل فيروسات (murine norovirus (MNV)، (HSV-1) و rotavirus و RV virus و Corona التي تصيب الحيوان و الانسان
- معالجة بعض اضطرابات المعدة والغازات.
- أظهر المستخلص المائي للزعتر نشاط مضاد للفيروسات وخاصة فيروس HSV-1 و HSV-2 والسلالة المقاومة من HSV-1 ، وقد أشارت نتائج بعض البحوث الى الدور الرئيس لمستخلص اوراق الزعتر وخاصة لمركب Carvacrol فيها وكذلك زيت هذه الاوراق في تثبيط هذه الفيروسات وخلال 1 ساعة من خلال العمل على هدم الغشاء الفيروسي ومن ثم RNA الخاص به
- تشير بعض الدراسات الى دور اوراق الزعتر في خفض كلوكوز الدم بتحفيزها افراز هرمون الانسولين في تجارب على الجرذان وفروج اللحم
- الزعتر له تأثير مهدئ ممتاز ويمكن أن يخفف من مزاجك السيء ويقلل من الإرهاق والقلق والتوتر، فهو له تأثير قوي على بعض الناقلات العصبية في



## • نبات الزعتر والتهابات الجهاز التنفسي :

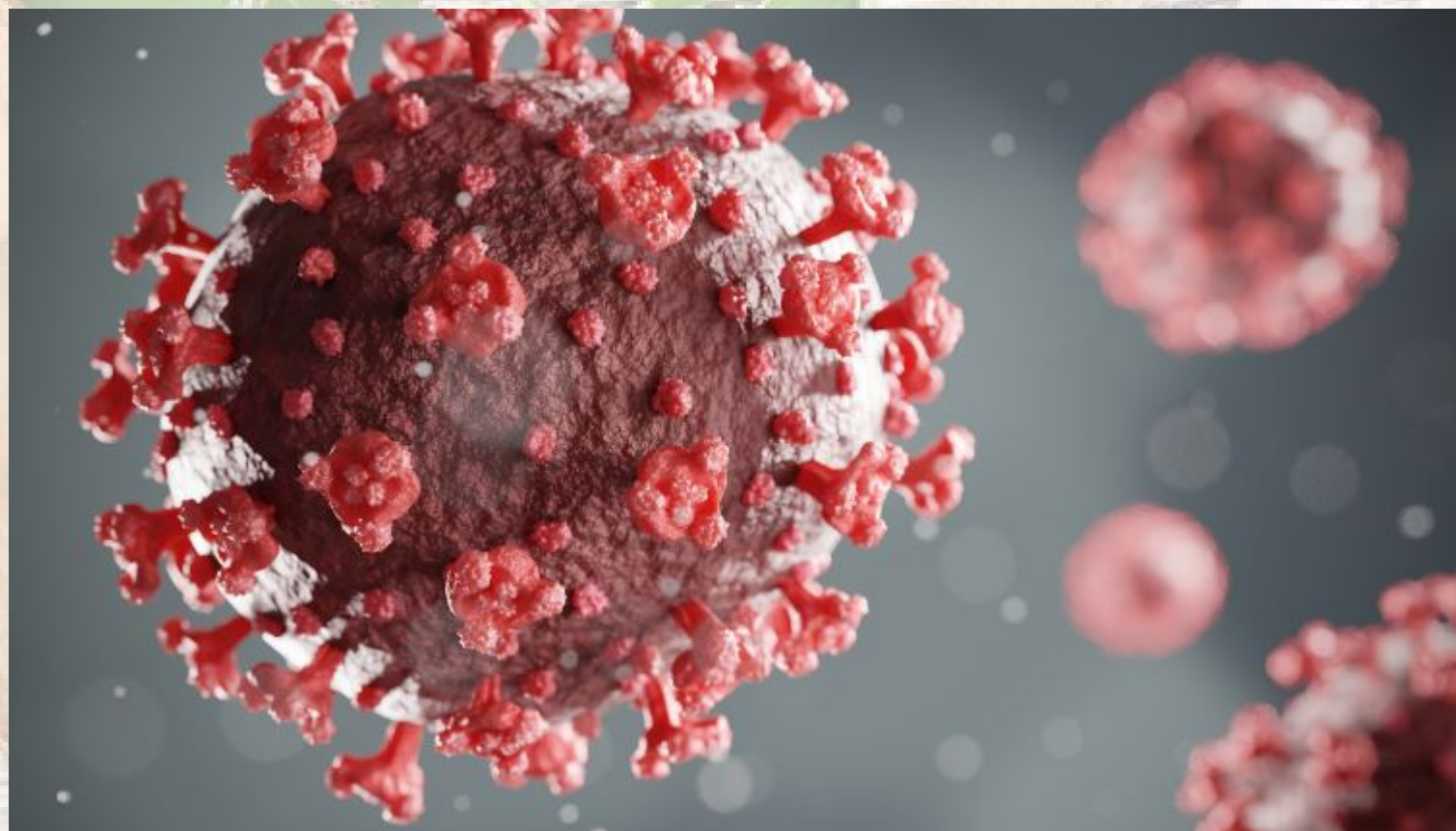
- Thyme (*Thymus vulgaris* L.) is a traditional medicinal plant of the Mediterranean area used to treat respiratory disorders. We previously evidenced that thyme **extract reduce IL-1 $\beta$  and IL-8**, by **downregulating the activated NF- $\kappa$ B** levels, suggesting its potential therapeutically use in COPD Chronic obstructive pulmonary disease ( Airflow limitation)
- Thyme has several mechanisms in treatment of respiratory disorders, including **the reduction of interleukin**, which is **activated by reducing the level of the nuclear factor B (NF-Kb)**
- NF- $\kappa$ B induces the expression of various pro-inflammatory genes, including those encoding cytokines and chemokines, and also participates in inflammasome regulation





## • نبات الزعتر و فايروس كورونا :

• Thyme plant, which has high antioxidant properties, strengthens the immune system, and by inducing the antiviral effect could reduce the symptoms of coronavirus; therefore, it is recommended for reducing the symptoms of COVID-19. © 2020, Zanzan University of Medical Sciences and Health Services.





- **التأثير الطبي Medicinal Effect**
- يعد مغلي الزعر مطهرا قويا للجهاز التنفسي
- يخفف من آثار السعال الديكي والكحة والربو وطارده للبلغم
- ان زيت الزعر يساهم في زيادة مناعة الجسم لمحتواه العالي من الفلوفونيدات ومنها الثيمول (Thymol 51.34-25.0%) والتي تعمل كمضادات أكسدة طبيعية .
- مخفف لتشنجات القصبات الهوائية وضيق التنفس .
- علاج اضطرابات الجهاز الهضمي والغازات .
- يدخل الزعر في خلطات مع حبة البركة والزنجبيل ومع العسل
- المستخلص المائي لاوراق الزعر يعمل كمضاد فيروسي قوي ومنها فيروسات الجهاز التنفسي الهوائية،
- وولها فعالية تثبيطية قوية لفيروسات HSV-1, HSV-2 وذلك في تجارب اعتمدت على ملاحظة تطور خلايا T-cells





## • طرق للاستعمال الشائعة : Common methods used

- مخلوط الاوراق الجافة مع الافطار مع زيت الزيتون
- شاي الزعر بالعبوة الجاهزة
- مضافا الى السمسم أو الحمص المطحون
- يضاف الى بعض الاطعمة لتحسن طعمها
- يؤكل مخلوطا مع زيت الزيتون
- تدخل مادة الثيمول في صناعة معجون الاسنان والصابون ومستحضرات التجميل
- مطحون الزعر وحبّة البركة 1:1 مع العسل .

## • التحذيرات والتاثيرات الجانبية : Side effects

- الزعر آمن اذا ما استعمل حسب التوصيات ، فزيادته يمكن ان تسبب الالام في المعدة او حساسية في الجلد ولاينصح بتاولة اثناء فترة الحمل والرضاعة ، قد يعمل عمل estrogen في الجسم ويظهر تحسس هرموني ضارللجرات الكبيرة ، لاينصح بتاولة قبل العمليات الجراحية باسبوعين. قد تظهر حساسية تفاعلية مع نباتات العائلة البقولية .

الجرعة Dosage : يمكن ان يؤخذ بجرعات علاجية بمعدل 0.5-1 غم يوميا ثلاثة مرات



د. سداد الطويل

# شراب الزعتر الصحي

## العلاجات والعقاقير الصيدلانية و نبات الزعتر :

ان من اشهر الادوية والأكثر شيوعاً من المستحضرات الصيدلانية المصنعة لعلاج السعال وبعض أمراض الجهاز التنفسي والمتوفرة في الصيدليات العراقية هي شراب يحتوي على مستخلص نبات الزعتر منفردا او مخلوطا مع غيره من مستخلصات الاعشاب الطبية مثل نبات اليزفون و زهرة الربيع المسائية Primula ومنها شراب برونشيكوم

يمثل الزعتر مهدئ جيد للسعال بالإضافة إلى خواصه الطاردة للبلغم، والمضادة للميكروبات، والفطريات مضاد للاحتقان الفم والتهابات اللثة وحول الاسنان .

يتميز الزعتر بخواصه في الوقاية والمرطبة للجلد، فنجده يدخل في تركيبات حب الشباب، ويعالج الجروح، والقروح ، والحروق، والطفح الجلدي.

يعمل على إراحة عضلات القصبة الهوائية المتشنجة نتيجة السعال.

ويعد شراب برونشيكوم من اشهر هذه الادوية والذي هو خليط : من خلاصة اوراق الزعتر و خلاصة جذور زهرة الربيع



د. سداد الطويل

## استعمالات نبات الزعتر

طرائق استعمال الزعتر : Common used methods

# How to Use Thyme



- Fresh
- Dried
- Ground
- Infusion
- Liquid extract
- Essential oil
- Capsules

### Did you Know?

While the most common use of thyme is certainly as **seasoning herb**, it can also be found or prepared in **supplemental forms**, which concentrate its medicinal properties.



## • الجرعة Dosage

- على الرغم من وجود العديد من الدراسات حول جرعة الزعر ، إلا أنه لم يتم تحديد الجرعة المثلى ، وتعتمد معظم الجرعات المدرجة على تجارب في طب الأعشاب وأن التحدي الحقيقي هو كيفية تحقيق التوازن بين فعالية هذه الجرعات والحد الحرج ، و كما تجدر الإشارة إلى وجود اختلاف في تحضير المنتجات من مصنع لآخر ومن منتج لآخر داخل نفس المصنع. بشكل عام ، فإن الجرعة للمراهقين والبالغين وكبار السن (مادة عشبية ومادة عشبية مطحونة لتحضير الشاي) هي 1-2 جرام 2-3 مرات يوميًا ، كما يمكن ان يؤخذ بجرعات علاجية بمعدل 0.5-1 غم من زيت الطيار يوميا ثلاثة مرات





• الحلبة وهي نبات عشبي حولي ذو أزهار صفراء وقرون رفيعة، الورقة ريشية مركبة ثلاثية الوريقات مغنقة متبادلة التوضع على السوق ، الأزهار صغيرة جداً تخرج على شكل عنقود، البذور صغيرة الحجم ملساء بنية اللون فاتحة، يتراوح طول النبات بين 50 سم في الحلبة الزاحفة و 80 سم في الحلبة القائمة



• الاسم العربي : الحلبة

• الاسم الشائع : Fenugreek

• الاسم العلمي : Trigonella foenum-graecum

• اسم العائلة : Fabaceae (Leguminosae)

• الجزء المستعمل : البذور، والبذور المستنبطة، والأوراق الغضة من النبات.

• حيث تستعمل الحلبة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم كطعام مغذي، ودواء في نفس الوقت.

• حيث تؤكل الأطراف الغضة للقمم الطرفية للنبات الأخضر، وكذلك الأوراق نظرا لقيمتها الغذائية العالية.

• كما أن البذور المستنبطة تباع في بعض محلات الأغذية، حيث تؤكل مع السلطات.

- المحتويات الكيميائية للحلبة Phytochemical Constituents
- زيت طيار الذي يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية، ولاكتونات.
- البروتين بنسبة 28.91% ومواد دهنية، ونشاء.
- القلويدات، مثل: الكولين والترايجونيلين.
- مواد صمغية، وزيوت ثابتة، ومواد صابونية، وستيرولات.
- الصمغ النباتي (Mucilage) والذي يشكل 28%.
- كما تحتوي بذور الحلبة على مواد أولية مثل مواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز، والمانوز وعلى معادن هامة مثل الفسفور والكالسيوم والحديد



- الحلبة و أمراض الجهاز التنفسي :
  - ☐ التخفيف من السعال المزمن و المستمر
  - ☐ تخفيف الاحتقان
  - ☐ تعقيم الحلق
  - ☐ وكذلك تحسين وظائف الرئة و التقليل من الأعراض المصاحبة لمرض الربو



- يقول (داود بن عمر الإنطاكي) في كتابه المسمى "تذكرة أولي الألباب" و "الجامع للعجب العجائب" عن الحلبة: الحلبة تعمل على تليين وتحلل سائر الصلابات، والأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب، وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة و قروحه، والسعال، والربو، وضيق التنفس.
- يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر، لذا فهي نافعة جدا لمرضى الربو، والسعال، بمعدل ملء ملعقة كبيرة من البذور تغلى لمدة 10 دقائق مع ملء كوب ماء حار، وتشرب مرة واحدة في اليوم، والحلبة مفيدة عموما للمرضى الذين يعانون من التهاب الشعب الهوائية، ونوبات السعال، والتهاب الجيوب الأنفية.
- نقع مسحوق الحلبة في الماء يقلل من نزلات الربو الشعبي والآم القفص الصدري و يقلل من نوبات الكحة،
- وإذا نقعت في ماء الورد وقطرت في العين نفعت من الدمعة والسلاق، والحمرة، و بقايا الرمذ.



- بحسب دراسة أجريت عام 2018 في مجلة **Allergy, Asthma & Clinical Immunology** ويرجع هذا التأثير لاحتواء بذور الحلبة على الصمغ النباتي (Mucilage) والذي يشكل 28% منها مما يحسن من افرازات الرئة و يخفف من السعال الناتج من الربو وتسكن من أوجاعه
  - فمغلى الحلبة مع السكر و التمر و التين مفيد في معالجة الربو و السعال و ضيق التنفس و الأمراض الصدرية المزمنة بأخذ ثلث كوب من مغلى كميات متساوية من هذه المواد مع ضعف حجمها من الماء بعد كل وجبة
  - ويمكن أيضا غلى مسحوق الحلبة منفردا وتناوله عند حدوث نوبة سعال أو ضيق التنفس
- الاستعمالات الاخرى للحلبة :



- تستعمل بذور الحلبة في المحافظة على الشعر وعلاج القشرة
- تقلل من امتصاص السكر في المعدة وتحفز الانسولين
- العناية بالبشرة بوضع لبخة من مطحون البذور مع العسل على الوجه
- في علاج امراض المعدة
- في برامج تقليل الوزن 1/2ملعقة بذور حلبة في ماء فاتر صباحا
- الجرعة : 2-3 غم من مسحوق البذور تضاف على 3 وجبات يوميا
- الآثار الجانبية : قد تبطئ الحلبة تخثر الدم وقد يؤدي تناول الحلبة مع الأدوية التي تؤدي أيضاً إلى إبطاء التجلط إلى زيادة فرص حدوث الكدمات والنزيف.



## عرقسوس (عرق سوس)

الاسم العربي : العرقسوس ( عرق السوس )

نبات طبي بازهار بنفسجية جميلة معروف منذ قديم الزمن وقد اشارت اليه البرديات لمخطوطات الفرعونية وموطنه الاصلي حوض البحر الابيض المتوسط ينمو طبيعا ويزرع ايضا في تركيا وفرنسا والصين وامريكا مصر وايران والعراق

الاسم الشائع : Licorice ( Gan Cao)

الاسم العلمي : *Glycyrrhiza glabra*

العائلة البقولية: Fabaceae

الجزء المستعمل : الجذور الحقيقية

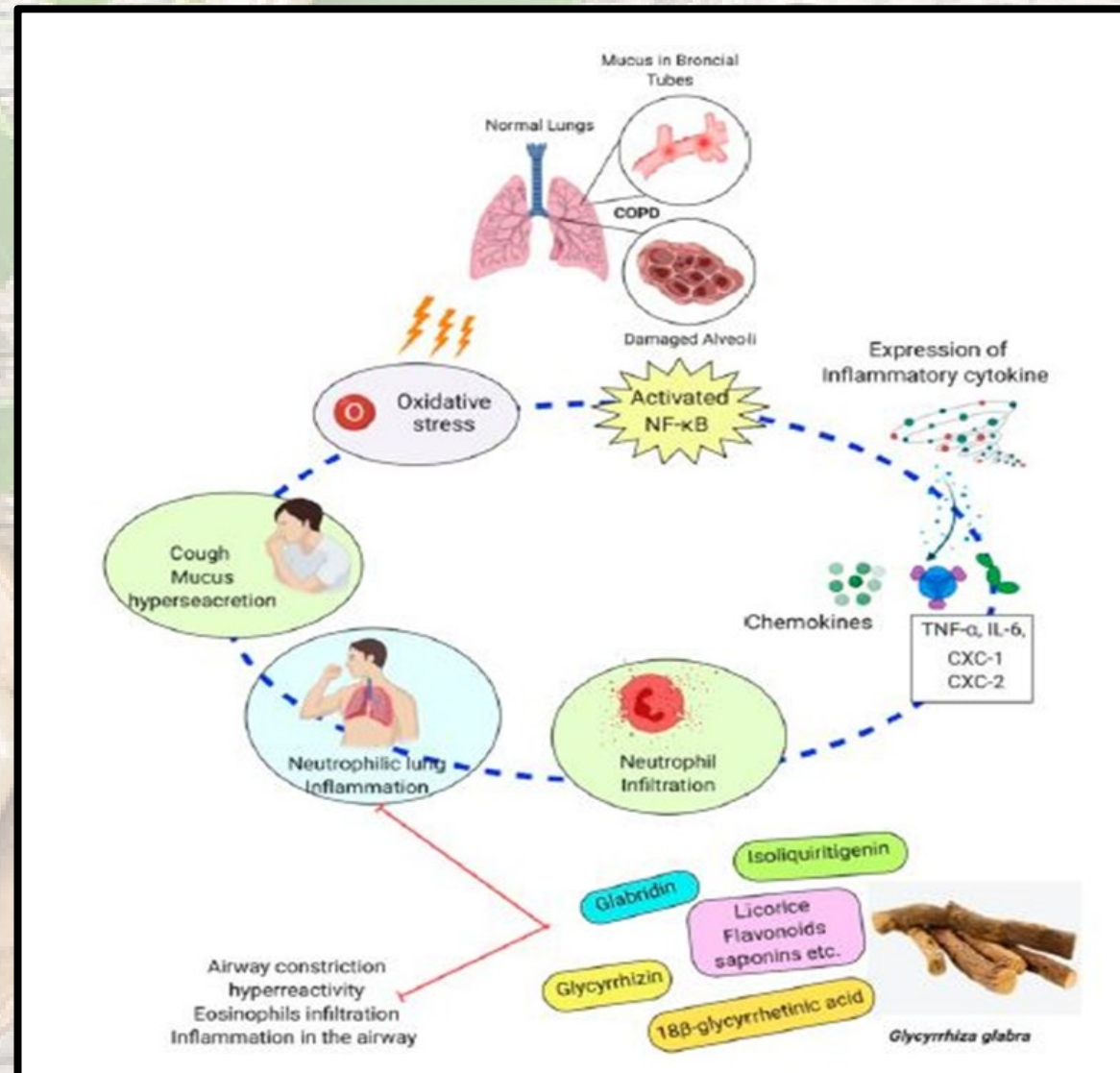
المواد الفعالة: Phytochemical constituents:

حتوي جذور عرق السوس على مادة الجليسيريزين **Glycyrrhizin** الصابونية الحلوة المذاق بشكل رئيس و 20 نوع من بينات الثلاثية Triterpenoids و 300 نوع من الفلافونويدات ومنها :

**Glycyrrhizin (GL), Glycyrrhetic acid (GA), Liquiritigenin (LTG), licochalcone A (LCA), licochalcone E (LCE) and Glabridin (GLD)**









## اشجار طبية

- وقد تستعمل نباتات طبية اخرى في علاج اضطرابات الجهاز التنفسي ومايرافقها من التهابات البكتيرية او الفيروسية لتنتهي بالسعال الجاف والبلغم وربما ضيق التنفس والحساسية المرافقة : من هذه النباتات هي المذكورة في الجدول في بداية المحاضرة و يضاف لها اشجار طبية اخرى مثل :
- اوراق شجرة الكافور ، اوراق شجرة الجوافة ، اوراق شجرة الزعرور و ثمار شجرة البمبر ، وقد تخلط احيانا بعض المهدئات مع عقاقير السعال بنسب قليلة جدا مثل قلويد الكوانيين من ثمار الخشخاش



شجرة  
الجوافة



شجرة  
الكافور



شجرة  
الزعرور

- ملاحظات
- دائما يجب استشارة الصيدلي او الطبيب المختص او ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال
- يجب الانتباه الى ظهور اي اعراض جانبية قد تظهر مثل الدوخة والغثيان او التقيؤ او الحساسية وعندها يجب وقف تناول العقار النباتي فوراً.
- اضافة الى تناول المستخلصات النباتية او منقوعها الساخن في علاج اضطرابات الجهاز التنفسي ، يستعمل كذلك استنشاق البخار الساخن لمستخلص العشب. يترك مطحون العشب او الاعشاب المخلوطة في الماء الفاتر 70 م لمدة 10-15 دقيقة في كوب ماء مع غلق الكوب لمنع تطاير الزيوت الطيارة وبشرب بعد تصفيته .

**Thank you  
for listening**

