

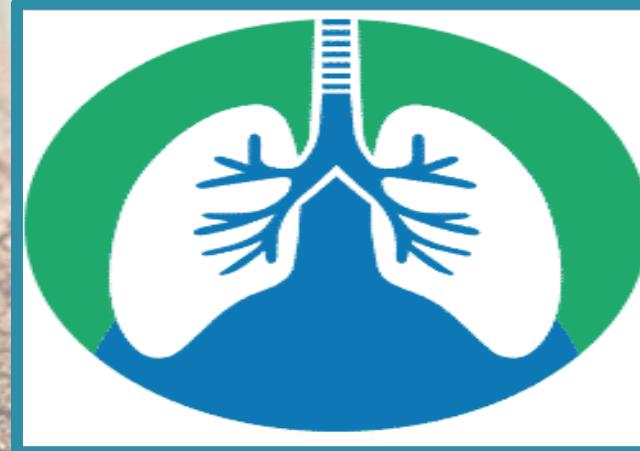
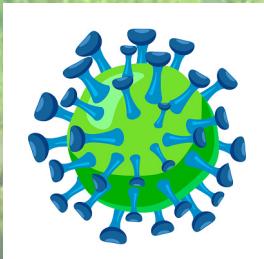
برعاية السيدة عميد كلية علوم الهندسة الزراعية
الاستاذ الدكتور أميرة محمد صالح المحترمة

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

الاستاذ المساعد
د. سداد كاظم الطويل

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

النباتات الطبية وأمراض الجهاز التنفسى
قاعة قسم وقاية النبات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلَّا نَتَّهِي تَذَرَّمُونَهُ أَمْ نَحْنُ الظَّاهِرُونَ
(الواقعة - 64)

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

د. سردار 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 فتشفي 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 في التداوى من الظواهر الهامة التي لها صدى كبير في نفوس أفراد مجتمعنا لما لها من عادات متوارثة عبر الأجيال . وعلى الرغم من التطور العلمي والتقني الذي نلمسه في العلوم الطبية بمختلف تخصصاتها فإن فكرة الإقبال على الأعشاب الطبية وفضليها على المستحضرات الكيميائية تتزايد وتعاظم في كل المجتمعات .

٠ لذلك صدرت عدة قرارات عن منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة ومنظمة الأغذية والزراعة أكدت جميعها على أن إستعمال الأعشاب في التداوى وهي من النظم التي لابد وأن تحظى بالإهتمام والدراسة . من هذا يتضح لنا أن المملكة النباتية تحتوى على نباتات عديدة تنتهي إلى فصائل نباتية مختلفة لها خواص علاجية للامراض في الإنسان والحيوان وتسمى بالنباتات الطبية . كما تشتمل على نباتات تحتوى على زيوت عطرية وتسمى بالنباتات العطرية .

المقدمة

د. سداد الطويل

لم يعد خافيا على الجميع التوجه في السنوات الاخيرة لدى العديد من شعوب العالم نحو طب الاعشاب **Herbal Medicine** او وهو جزء من ما يسمى **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 والاغذية 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 وضحتها في ورشنا وندواتنا السابقة .

في ورشتنا لهذا اليوم سوف نسلط الضوء 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 تأثيراته الطبية كمضادات فيروسية وبكتيرية مهمة ودورها في تقوية الجهاز المناعي للانسان وفي الوقاية وربما في العلاج من بعض امراض الجهاز التنفسي وذلك لمحتوها من المواد الفعالة من مركبات الايض الثانوي بتركيز مناسبة وعملها بهذا الاتجاه بمكانية معينة او مشتركة متعاونة مع بعضها البعض.

النباتات الطبية

د. سداد الطويل

❖ **النبات الطبي** : هو النبات الذى 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 الأصابة بهذا المرض إذا ما أعطيت للمريض إما فى صورتها النقية بعد استخلاصها من النبات أو إذا ما تم استخدامها وهى مازالت على شكلها الأول فى صورة عشب نباتى طازج أو مجفف أو مستخلص جزئياً أو كلياً ، كذلك يمكن إدراج نبات ما بقائمة النباتات الطبية إذا ما أمكن فصل بعض المكونات الطبيعية منه والتى ليس لها أثر علاجى وهى على صورتها المفصولة . إلا أنه يمكن استخدامها 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 استخدامها بالطرق المتعارف عليها وتستخدم فى المجالات العطرية المتعددة.

وليس هناك حدوداً فاصلة يمكن استخدامها كأساس للتفرقة بين كل من النباتات الطبية والعلوية، حيث أن بعض الزيوت العطرية يكون لها تأثيرات فسيولوجية واستعمالات طبية مثل الزيوت المستخلصة من كل من حبة البركة والنعناع والقرفة والزعتر وغيرها كما إن بعض النباتات والتى تصنفها على أنها من النباتات العطرية تحتوى على مواد كيماوية طبية بالإضافة للزيوت الطيارة كما هو الحال فى الليمون.

❖ 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 مواد 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 يلى:

ثانياً: التقسيم النباتي **Taxonomical classification**

أولاً: التقسيم الأبجدى **Alphabetical classifications**

رابعاً: التقسيم (الصيدلى): **Pharmacological classification**

ثالثاً: التقسيم الموفولوجي **Morphological classification**

سادساً: التقسيم الكيمائى: **Chemical classification**

خامساً: التقسيم التجارى: **Commercial classification**

سابعاً: التقسيم المناخي (الموسمى): **Seasonal classification**

تقسيم النباتات الطبية

د. سداد الطويل

وبشكل عام قسمت النباتات الطبية ذات الاثر والاستعمال العلاجي الى عدة مجاميع طبقاً 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 طبقاً 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 (الرائحة) المتشعّعات
- وقد يشترك النبات الطبي في تأثيره العلاجي في اكثـر من مجمـوعة وطبقـاً لمـحتواه من مـركـبات الاـيـضـ الثـانـويـ

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

البابونج



الاسم الشائع : البابونج الالماني

الاسم العلمي : *Matricaria chamomilla*

البابونج العادي المعمر

البابونج الروماني : *Matricaria nobilis*

اسم العائلة : *Asteraceae*

الجزء المستعمل : النورات والبراعم الزهرية الجافة

المواد الفعالة

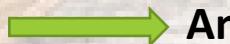
تحتوي ازهاره على زيت الطيار بنسبة 0.5-1% ذو اللون الازرق المخضر العالي الكثافة

المكونات الرئيسية في زيت ازهاره الطيار على : أوكسيد بيسابولول و الازولين و كامازولين و الانثامول ... مارتريلكارين

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 + Martricarin

Apigenin , Artemisin, santonin

البابونج

• التأثير الطبي : Medical effects

• *الوقاية من نزلات البرد ومضاد لالتهابات الجهاز التفصي 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



البابونج



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

التحذيرات والاضرار الجانبية Side effects

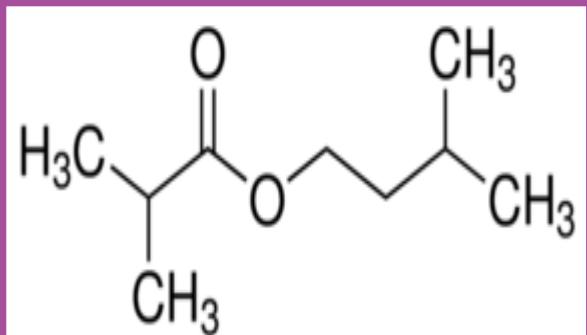
تناول البابونج أمن لفترات قصيرة عادة وبفترات متقطعة ، اما التناول المستمر لفترات طويلة لا يتوفر عنها معلومات معتمدة .

وقد يسبب الافراط في تناول شاي البابونج الى ظهور بعض اعراض الحساسية او التقى . البابونج الالماني له تاثيرات مشابه الى Estrogen ويقلل من فعالية حبوب منع الحمل عند النساء .

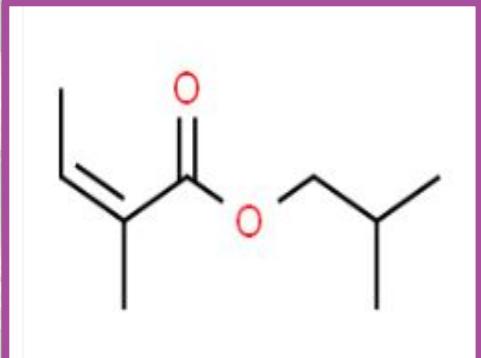
الجرعة : Dose

ان جرعة 1.1 - 15 غم / يوم ثلاث مرات هي جرعة موصى بها ، وممكن استعمال 8 غم من زهور البابونج المجففة في لتر ماء دافئ في حالات العلاج . 3

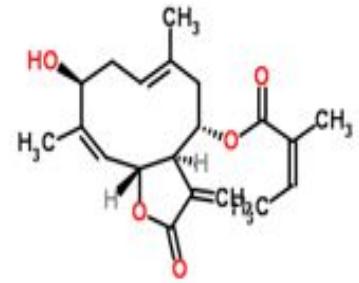
غم من الازهار المجففة / 150 مل ماء 3-4 مرات يوميا ، 1-4 مل من المستخلص السائل 1/1 في كحول %45



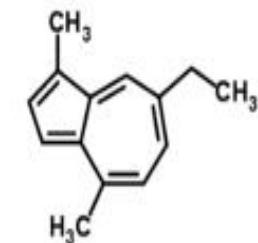
Isoamyl angelate



Isoamyl isobutyrate



Nobilin



chamazulene

من التأثيرات الطبيعية الأخرى 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 تأثير 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 والنوم يخفف من حالات السعال الشديد

Angelate

bind with benzodiazepine receptors → sleepiness

Apigenin

reduce levels of the adrenocorticotropic 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 و صباحا
- كمادات حارة او بارده من منقوع الجزء الهوائي (سيقان ازهار)
- 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 المسedative النعاس مثل الفالبيوم و clonazepam، alprazolam
- الجرعة لحالات القلق والتوتر الشديد ، 1100-220 ملغم من مستخلص البابونج الألماني يوميا لمدة 8 اسابيع



الختمة



الاسم العربي : الختمة (الختمية)
الاسم الشائع : (Marshmallow)
الاسم العلمي : *Althea officinalis*
أسم العائلة : الخبازية *Malvaceae*
الجزء المستعمل : البذور والازهار والجذور والأوراق باستثناء الساق ، وتحجم الجذور في الخريف والأزهار والأوراق

المواد الفعالة Phytochemical constituent

تحتوي نبات الختمة على مواد هلامية او غروية **Mucilage**

الازهار الملونة غنية بمحتوها من عنصري الزنك $Zn = 11.4 \text{ mg/100gm}$ 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. •
arabinose and galactose monosaccharides.





الختمة

تأثيرات الطبية 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 العالى من عنصري الزنك والسيلسيوم .

مغلي الازهار والجذور تعمل على الاغشية المخاطية وهي مضاد لالتهاب الرئوي ويخفف السعال الشديد والربو
الغرغرة لتخفيض 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 والحرائق

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



الختمة

د. سداد الطويل



طرق الاستعمال الشائعة :

- مغلي شاي ورد الختمة
- منقوع الجذور
- كبسولات من مطحون البذور أو الجذور
- مغلي أزهاره و جذوره لغرغرة للفم والحنجرة
- يزرع في الحدائق ايضا لجمال ازهاره الملونة

التحذيرات والاثار الجانبية :

يجب الحذر من تناوله قبل اجراء العمليات الجراحية لاحتمال حصول مضاعفات التزيف 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 :

3 غم من المنقوع الازهار او الجذور الجافة على جرعات وكحد اقصى 15 غم يوميا وللأطفال 1 غم ثلث مرات يوميا للسعال الجاف والحادي حضر المنقوع بدرجة حرارة 40 م ويترك لمدة 30 دقيقة قبل الاستعمال

ورد لسان الثور

د. سداد الطويل



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

الاسم الشائع : (Starflower)Borage

الاسم الانكليزي : *Borago officinalis*

أسم العائلة : Boraginaceae.

الجزء المستعمل : البذور والأوراق وزيتها العطري

المواد الفعالة : Phytochemical Constituents

من أغنى المصادر النباتية بـ حومان الاوميغا-3 في بذوره وأوراقه غنية بـ فيتامين C

ومضادات الأكسدة 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 اذ تحتوي اوراقه على مضادات للاكسدة وزيتها العطري

زيته الطيار في معالجة الاضربات والتشنجات الصدرية الجهاز التنفسى قد تعود الى Ca++ antagonist mechanism

تنشيط الجهاز المناعي، للجسم لمحتوى بذوره من زيوت الاوميغا ومضادات الأكسدة 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 ادرار الحليب

طائق الاستعمال الشائعه
مغلي الاوراق او شاي
مطحون البذور (كبسولات)

الزيت الطيار لمعالجة اكزمه للجلد و معالجة التشنجات
لمربي النحل (خبر النحل)

التحذيرات والآثار الجانبية :

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

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

التهاب المفاصل الروماتيدي arthritis 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 : الساقان المزهرة وبنلات الازهار والجذور

المواد الفعالة : Phytochemical constituents

زيت طيار Methanol في الاجزاء الهوائية ومادة Allantoin الموجودة في الجذور

Flavonoids ، sterones ، Naphthoquinones ، phenol carboxylic acids

Quercitrin ، naringin ، Gallic acid ، Rosmarinic acid ، Kaempferol ، Uridine

ورد الماوي

د. سداد الطويل



• التأثير الطبي Medicinal effects

- مضاد للسعال Antitussive
- مضاد لالتهابات الجهاز التنفسى وامراض الصدر والريبو
- غنى بمركبات Polyphenol كمضادات أكسدة طبيعية
- له تأثيرات مشابهه الى نبات لسان الثور في احداث التعرق وكمدرر للبول
- لعلاج البشرة المحمراة والحساسة ولدغات الثعابين
- مستخلص الجذور لعلاج تشدق القدمين والثئام الجروح
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- مهدئ للشد ويفقل التوتر والقلق .

• طائق الاستعمال الشائع Common methods used

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

ورد الماوي

د. سداد الطويل

Side effects : التحذيرات والآثار الجانبية :

- 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

Dosing : الجرعة :

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



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** والثانينات (حامض الايلاجيك)
- تحتوي على اوراق على مضادات الاكسدة الطبيعية وخاصة الفلافونويدات ومنها : كاتيشين ، ايزورامنتين ، ليتيلولين ، كامبيفيرول وكيورستين **Catechins, isorhamnetin, luteolin, kaempferol, phloretin, and quercetin.**
- التأثيرات الطبية **Medicinal effects**
- أظهرت بعض الابحاث أن الاوكاليبتوول يخفف اعراض البرد مثل تكرار السعال واحتقان الأنف Nasal congestion والصداع المرافق له عن طريق تقليل التهاب وتراكم المادة المخاطية ، وهو مضاد للربو **Asthma** ومهدئ للسعال
- أظهر نتائج دراسة مدتها 12 أسبوعاً 32 شخصاً يعانون من الربو القصبي ، وتناول المرضى جرعة 600 ملг من اوراق اليوكالبتوس المجففة يومياً، وظهر ان هؤلاء الأشخاص في مجموعة الاوكاليبتوول يحتاجون إلى دواء أقل بنسبة 36٪ للسيطرة على اعراض الربو لديهم ، مقارنة بأولئك في مجموعة السيطرة..

اليوكالبتوس

د. سداد الطويل

- مادة طبيعية طبقي 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 يقتل المادة المخاطية ويوسع الشعب الهوائية والقصبات 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

طرق 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(موضعيا) فرك لوحده او مخواطها مع زيوت في تدليك الصدر والتخفيف من اثار السعال وازالة التشنجات الصدرية
- العلاج العطري Aromatherapy 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 لأنه سام
- زيت اليوكابتوس محظوظ 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

الينسون نبات حولي تنتشر زراعته في دول اوربا مثل المانيا وروسيا ودول حوض الابيض المتوسط مثل المغرب وتركيا 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. saxifraga* و *P. major* .



- 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

البنسون

د. سداد الطويل



التأثيرات الطبية : Medical Effects

- * علاج امراض الجهاز التنفسي فهو مقطع وطارد للبلغم
- يهدئ الاعصاب وويستعمل في علاج النوبات العصبية والصرع
- في المساعدة وعلاج لارق 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 ادرار الحليب لاحتوائه على الاستروجين
- يساعد في علاج السرطات Estrogen-sensitive cancers
- يدخل في صناعة ادوية المغص والربو وادوية الاعصاب

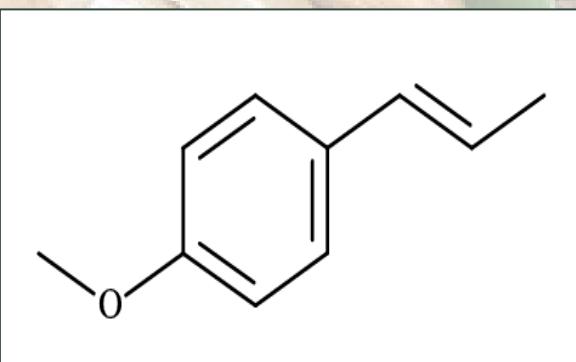
البيسون

د. سداد الطويل

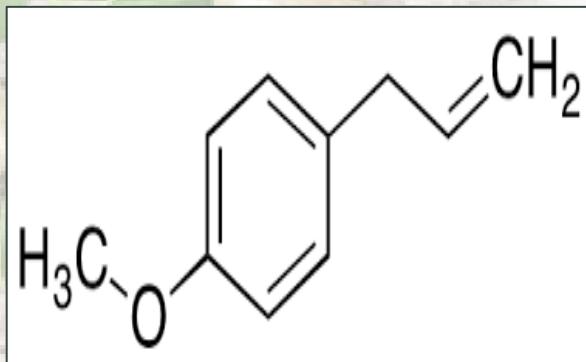
ميكانيكية العمل : Mode of action

Anethole
Dianethole
Photoanethole
Caryophyllene

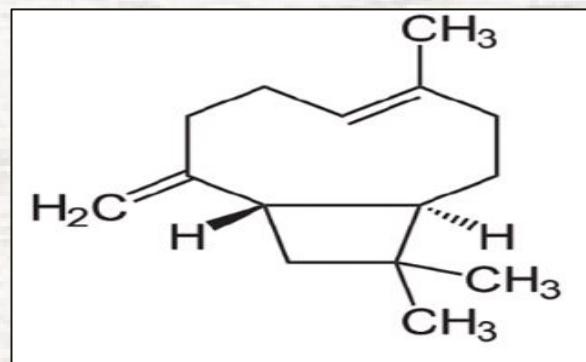
1. Bind to cell "Estrogen receptors" → Estrogen-like effect → Estrogen levels in the body
2. Increasing in GABA levels → GABA transaminase → sedative and antianxiety
3. Enhances the activity → $\text{Na}^+ \text{-K}^+ \text{ ATPase}$ → Role in the regulation of neuronal excitability
4. Bind directly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



Trans-anethole

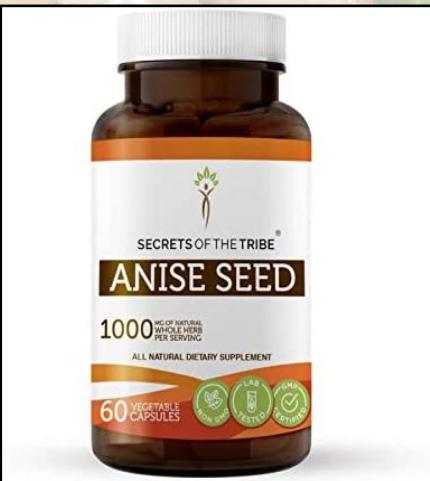


Anisole-p-allyl



Caryophyllene

الينسون



Side effects التحذيرات والاضرار الجانبية

- الينسون آمن للنساء الحوامل والمرضعات ويمكن تناوله لفترات لا تزيد 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 اسبوعين من اجراء العمليات الجراحية .
- الافراط في تناوله يسبب الغثيان والقي 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 ويجب التوقف عن تناوله قبل اسبوعين من العمليات الجراحية .
- لاتتوفر معلومات معتمدة عن الاستعمال الامد للينسون

Dosing الجرعة

- 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



لانون

الاستعمال الشائع

طرق الاستعمال الشائعة :

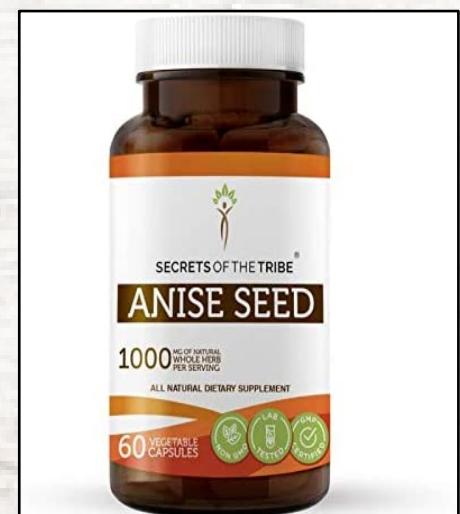
نوع او شاي الينسون المفرد او مخلوط الينسون مع البابونج .

تناول بذور الينسون الخام من منتجات تجارية

استنشاق **Inhalation** البخار الساخن

و استنشاق رائحة الزيت العطري ليلا و صباحا

لاستعمال الخارجي للزيت العطري



الپنسون

د. سداد الطويل



التحذيرات والاضرار الجانبية Side effects

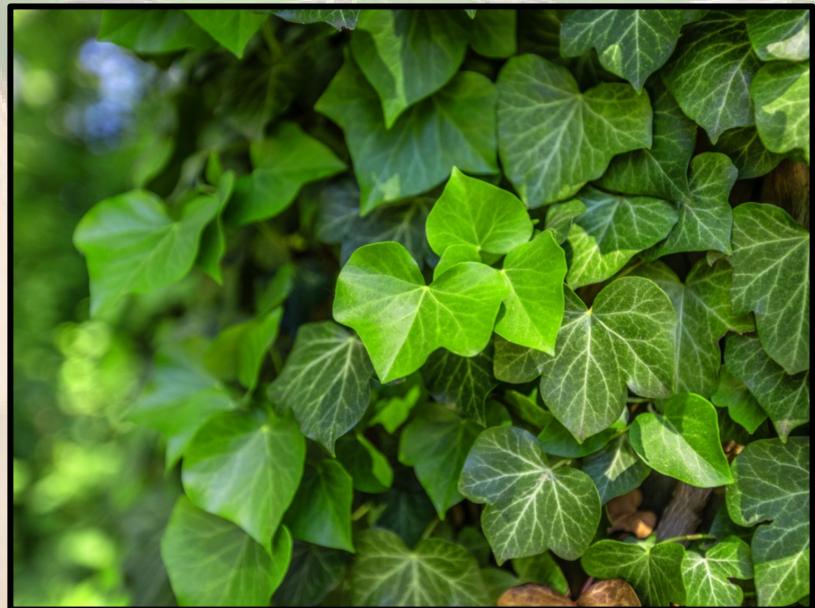
- الينسون أمن للنساء الحوامل والمرضعات ويمكن تناوله لفترات لاتزيد عن اربعة اسابيع يجب الحذر منه لمرضى الامراض المزمنة كداء السكري وللذين لديهم انخفاض في ضغط الدم . قد يسبب الينسون ظهور بعض اعراض الحساسية عند الاستعمال المفرط يمنع تناول الينسون قبل اسبوعين من اجراء العمليات الجراحية . الافراط في تناوله 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 . لا تتوفر 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

البلاب

د. سداد الطويل

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



الاسم الشائع : English Iye

الاسم العلمي : *Hedera helix L*

اسم العائلة : Araliaceae

الجزء النباتي المستعمل : الاوراق

المركبات الفعالة : Phytochemical constituents

تحتوي اوراق البلاب على 2.5-6% triterpene saponins

وعلى الفينولات والفلافونيدات ومن مركباتها هي : التربينات الصابونية مثل بيسدسموسايد والبوليفينولات هيدراجينين وبابيوجينين

Polyphenols	Hederagenin	Bayogenin	Coumarins	Caffeic acid
Triterpene Saponins	Bisdesmosides	Hederasaponin C		
Polyacetylenes	Falcarinol			

البلاب

د. سداد الطويل

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



• التأثيرات الطبية : Medical Effects

- علاج الكحة الرائجة وكمقشع للبلغم .

• التهابات الجهاز التنفسي والشعب الهوائية

• طرائق الاستعمال الشائعة : Common methods used

- شراب البلاب التجاري والمتوفر في الصيدليات المحلية

• قطرات من مستخلص الاوراق

• الآثار الجانبية : Side effects

- لُوِحِظَتْ فِي الْجَرِعَاتِ الْزَانِدَةِ تِفَاعُلَاتٌ تَحْسِسِيَّةٌ (شَرِىٌ ، طَفْحٌ جَلْدِيٌّ وضِيقٌ تِنْفُسٌ)
- لُوِحِظَتْ تِفَاعُلَاتٌ مَعْدِيَّةٌ مَعْوِيَّةٌ (غُثْيَانٌ ، قَيْءٌ واسْهَالٌ) فِي بَعْضِ الْدِرَاسَاتِ السَّرِيرِيَّةِ.
- لَا يُفْضِلُ تَنَاوِلُهُ مَعَ الْعَاقِقِيرِيِّيَّاتِ لِلْكَحَةِ فِي نَفْسِ الْوَقْتِ .

• الجرعة : Dosing

- 50-25 قطرة مرتين يومياً من مستخلص الاوراق ، 3-5 مل من الشراب التجاري او حسب الطبيب

الزعتر

د. سداد الطويل

• الزعتر هو عشبة معمرة صغيرة الحجم يبلغ ارتفاعها حوالي 30-60 سم حسب نوع الزعتر ومناخ وطبيعة المكان الذي تتوارد فيه ، مع وفرة الفروع ، منتصبة أو زاحفة ، الساقان 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 الزعتر على شكل كبسولة ، صغيرة الحجم ، تحتوي على العديد من البذور المجندة ذات اللون الأسود ، ويمكن تمييزها شكلياً من حيث الشكل الخارجي. موطنها الأصلي إسبانيا وإيطاليا وتعد إسبانيا ودول المغرب العربي ولبنان وسوريا من أهم الدول التي تزرع وتنتج أجود أنواع الزعتر وزيته الطيار ، وهو ينمو برياً في شمال العراق

• الاسم العربي : الزعتر (العادي)

• الاسم الشائع : Thyme

• الاسم العلمي : *Thymus vulgaris*

• اسم العائلة : الشفوية Lamiaceae

• الجزء المستعمل : الأوراق الجافة ، الزيت الطيار



الزعتر

د. سداد الطويل



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

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

الزعتر

د. سداد الطويل

Phytochemical constituents •

- ومن هذه المركبات الرئيسية هي الفينولات مثل الثيمول والكارفاكرول 51.34٪ و Limonene و Pinene و Cymene و hydrocarbons monoterpenes (56.53٪) ، سيسكيتيربين ، هيدروكربونات (5.04٪) ، سيسكيتيربين (1.84٪)
- وأشارت دراسات أخرى إلى أن الزعتر الطازج يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ويحتوي على 29 مركباً نشطاً 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 وأخرون (2022) عند تحليلهم للمستخلص المائي لأوراق الزعتر البري التونسي إلى ظهور تراكيز عالية من مركبي Diosmin ، Rosmarinic acid، والذى اختلف تركيزهما باختلاف مناطق زراعة الزعتر والارتفاع من مستوى سطح البحر ، وهى من مركبات الايض الثانوى المهمة طبياً وما سنوضح ذلك لاحقا .
- كما وجد الباحثون Sateriale و آخرون (2023) في دراسة لهم على دور زيت الزعتر في تثبيط انواع من بكتيريا الملوثة للطعام ان الزيت الطيار للزعتر الليموني يحتوى على مركبات Peak Area % = 39.39 limonene = 44.4٪ عند التحليل بجهاز GC-MS

المقدمة

د. سداد الطويل

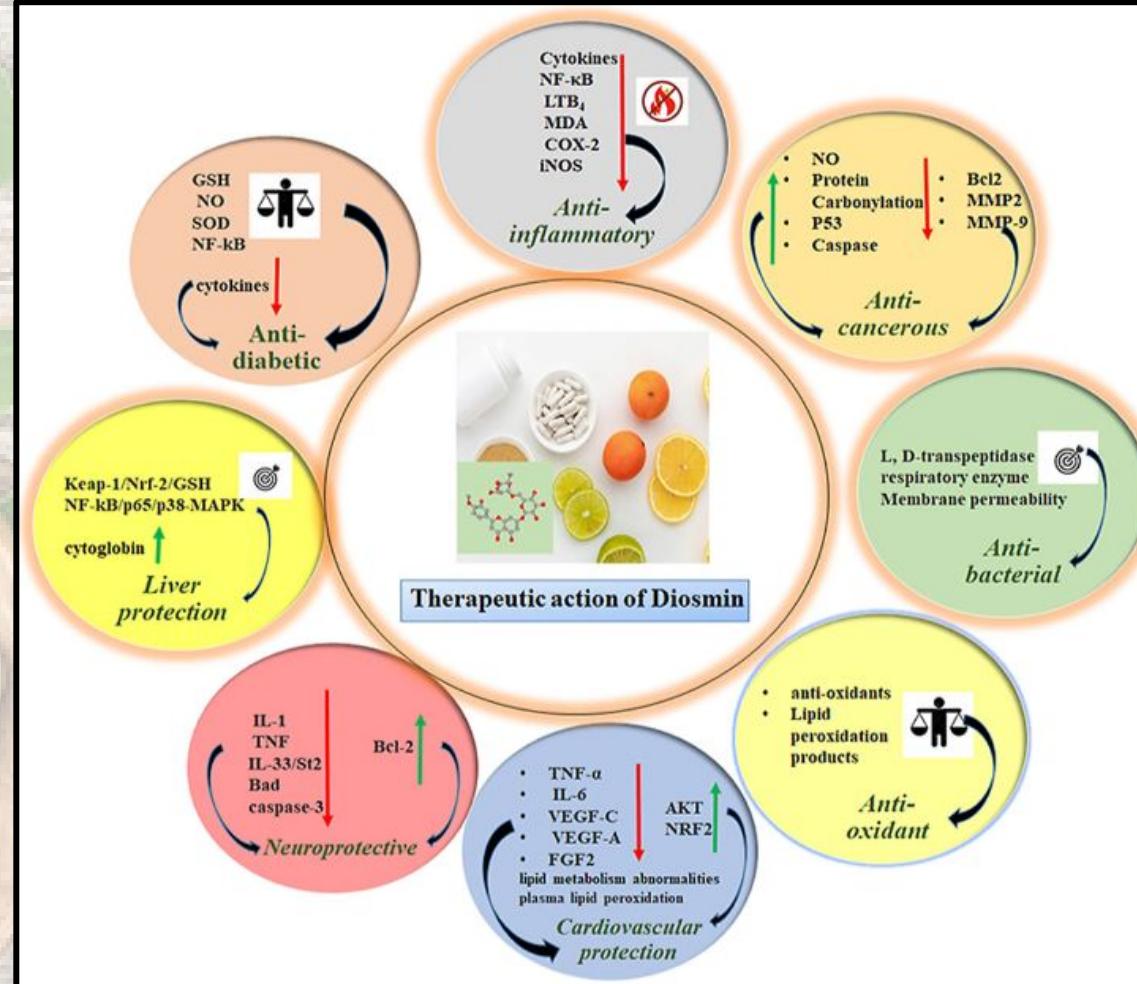
wild thyme (*Thymus capitata* L) Tunisian flora

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

Λ (nm)	RT (min)	Phenolic Compounds (mg/g)	Molecular Formula	JKK	JHK
280	10	Salvianolic acid	$C_{26}H_{22}O_{10}$	0.93 ± 0.10^a	0.93 ± 0.24^a
330	18.81	Caffeic acid	$C_9H_8O_4$	0.92 ± 0.10^a	0.61 ± 007^b
330	26.66	Luteolin-7-O-Neohesperidoside	$C_{27}H_{30}O_{15}$	7.10 ± 1.61^a	7.25 ± 1.24^a
330	30.77	Apigenin-7-Neohesperidoside	$C_{27}H_{30}O_{14}$	2.75 ± 0.76^a	3.13 ± 0.90^a
280	32.54	Diosmin	$C_{28}H_{32}O_{15}$	33.80 ± 15.90^a	24.26 ± 6.65^a
330	33.3	Apigenin-7-Glucoronide	$C_{21}H_{18}O_{11}$	6.23 ± 1.31^a	7.94 ± 2.09^b
330	34.62	Rosmarinic acid	$C_{18}H_{16}O_8$	26.29 ± 3.66^a	22.01 ± 3.23^b
330	39.81	6-hydroxy-apigenin	$C_{15}H_{10}O_6$	4.22 ± 2.08^a	3.97 ± 1.59^a
280	41.26	Eridictyol	$C_{15}H_{12}O_6$	2.62 ± 0.45^a	2.71 ± 0.42^a
330	42.17	Quercetin	$C_{15}H_{10}O_7$	6.61 ± 0.74^a	5.81 ± 1.38^a
330	45.52	Apigenin	$C_{15}H_{10}O_5$	1.44 ± 0.31^a	1.43 ± 0.19^a
330	49.13	Luteolin-7-methyl-ether	$C_{16}H_{12}O_6$	0.76 ± 0.08^a	0.59 ± 0.16^b
280	50.06	Olivetol	$C_{11}H_{16}O_2$	5.76 ± 1.02^a	5.26 ± 1.00^a
330	52.55	Genkwanin	$C_{16}H_{12}O_5$	0.89 ± 0.20^a	0.69 ± 0.15^b

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

د. سداد الطويل

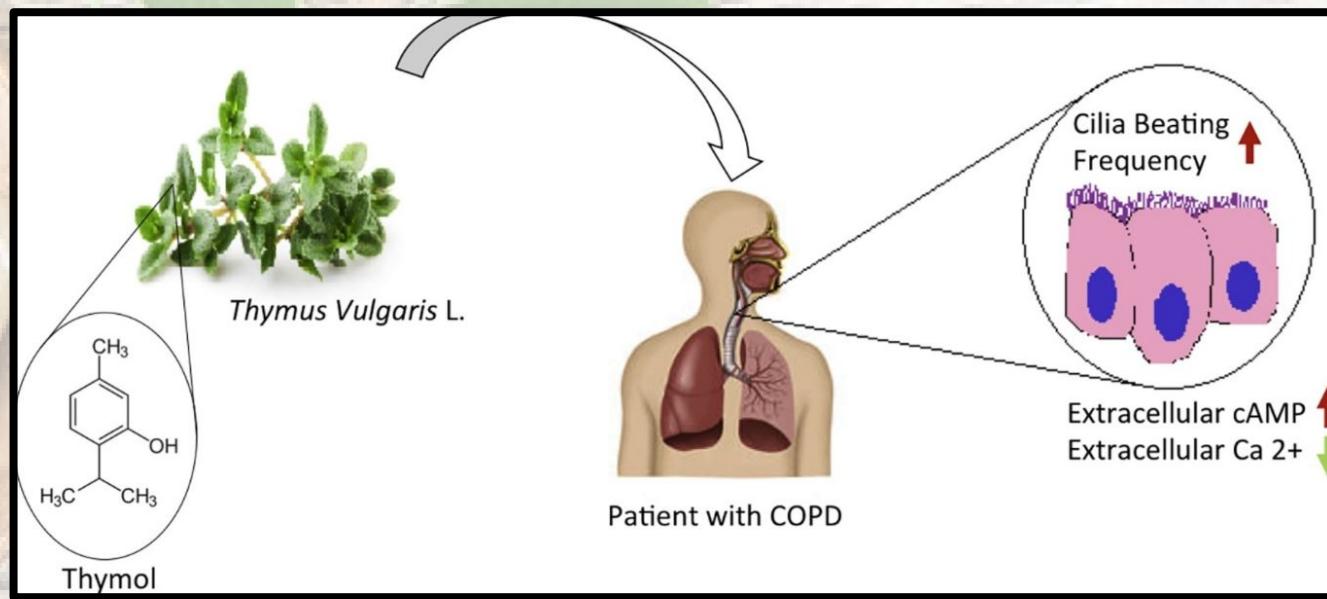


• التأثيرات الطبية Medicinal effects

- يتناول منقوعه المغلي او مستخلصه المائي لتخفيض اضطرابات الجهاز التنفسى منها :
السعال الجاف وطارد للبلغم ، ومضاد الى التهابات القصبات الهوائية والفم ومسكناً ومطهراً ومقشعًا ومهدئاً للسعال
يستعمل زيته الطيار خارجيا لتخفيض من تشنج العضلات الصدرية المصاحبة لامراض الجهاز التنفسى
 فهو يقل من البروستاجلاندين الذي يسبب تقلصات العضلات والتشنج العضلي .
 تخفيض التقلصات المعدية وطارد للغازات .
 مضاد فطري وبكتيري واسع الطيف
 يستخدم المستخلص المائي لأوراق الزعتر لتخفيض من الصداع واضطراب المعدة واضطرابات الأمعاء
 مضاد فيروسي مثل فيروسات Corona و RV virus و rotavirus و HSV-1 ، murine norovirus (MNV) ، 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 الرئيسي 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

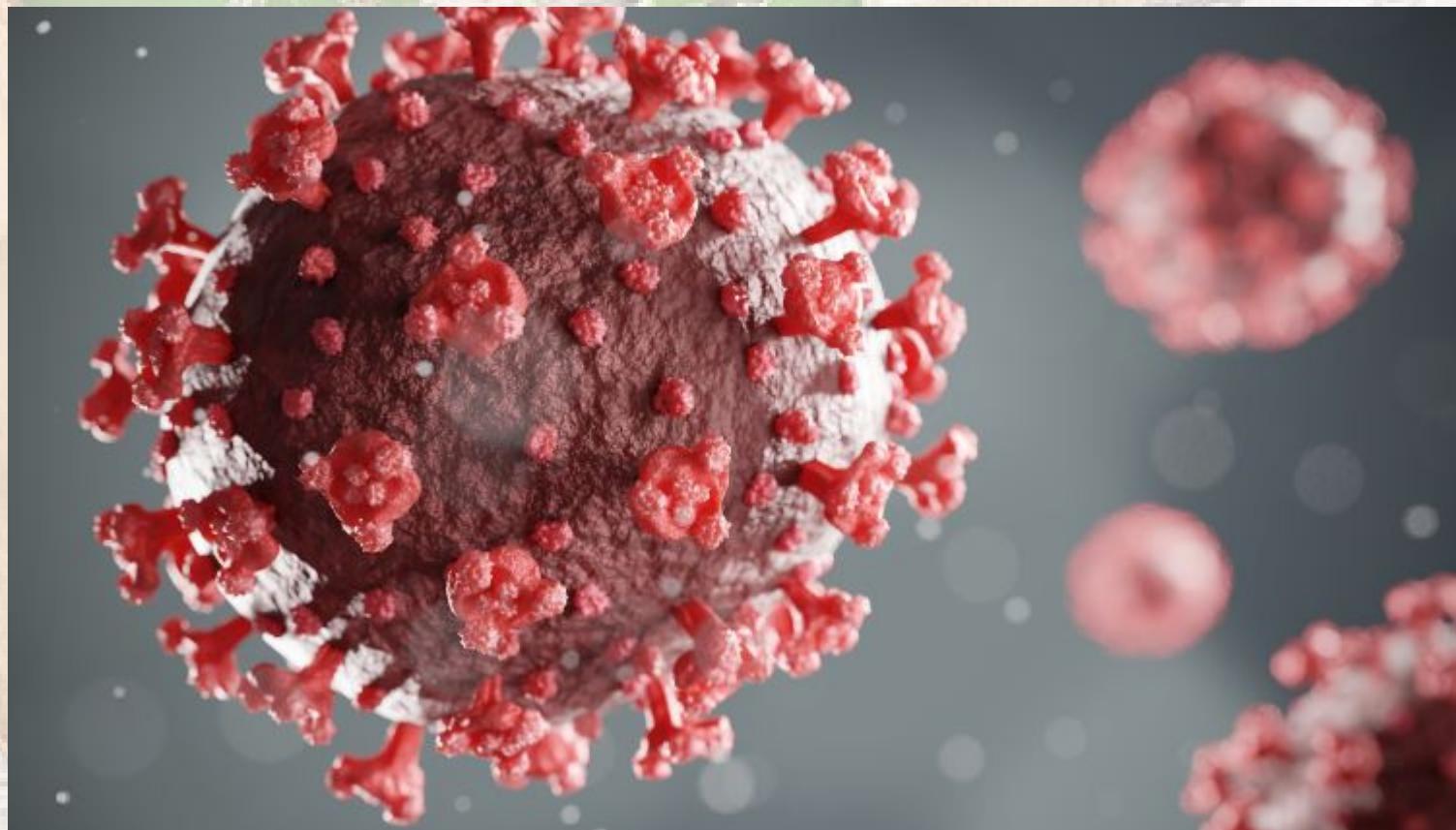
• نبات الزعتر والتهابات الجهاز التنفسي :

- 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 β and IL-8**, by **downregulating the activated NF- κ 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- κ B)**
- NF- κ 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, Zanjan University of Medical Sciences and Health Services.



الزعتر



- **التاثير الطبي Medicinal Effect**
- يعد مغلي الزعتر مطهرا قويا للجهاز التنفسي
- يخفف من أثار السعال الديكي والكحة والربو وطارد للبلغم
- ان زيت الزعتر يساهم في زيادة مناعة الجسم لمحتواه العالى 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 الزعتر في خلطات مع حبة البركة والزنجبيل ومع العسل
- المستخلص المائي لاوراق الزعتر تعمل 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



الزعتر



- طرائق للاستعمال الشائعة :
 - مخلوط الاوراق الجافة مع الافطار مع زيت الزيتون
 - شاي الزعتر بالعبوة الجاهزة
 - مضاف الى السمسم او الحمص المطحون
 - يضاف الى بعض الاطعمة لتحسين طعمها
 - يؤكل مخلوطا مع زيت الزيتون
 - تدخل مادة الثيمول في صناعة معجون الاسنان والصابون ومستحضرات التجميل
 - مطحون الزعتر وحبة البركة 1:1 مع العسل .

Side effects : النذيرات والتاثيرات الجانبية :

- الزعتر أمن اذا ما استعمل حسب التوصيات ، فزيادته يمكن ان تسبب الالام في المعدة او حساسية في الجلد ولا ينصح بتناوله اثناء فترة الحمل والرضاعة ، قد يعمل عمل estrogen في الجسم ويظهر تحسس هرموني ضار للجرعات الكبيرة ، لا ينصح بتناوله قبل العمليات الجراحية باسبوعين. قد تظهر حساسية تفاعلية مع نباتات العائلة البقولية .

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

شراب الزعتر الصحي

د. سداد الطويل

العلاجات والعقاقير الصيدلانية ونبات الزعتر :

ان من اشهر الادوية والأكثر شيوعاً من المستحضرات الصيدلانية المصنعة لعلاج السعال وبعض امراض الجهاز التنفسي والمتوفرة في الصيدليات العراقية هي شراب يحتوي على مستخلص نبات الزعتر منفرداً او مخلوطاً مع غيره من مستخلصات الاعشاب الطبية مثل نبات الزيزفون و زهرة الربيع المسائية Primula ومنها شراب برونشيك

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

يتميز الزعتر بخواصه في الوقاية والمرطبة للجلد، فتجده يدخل في تركيبات حب الشباب، ويعالج الجروح، والقرود ، والحرق، والطفح الجلدي.

يعمل على إراحة عضلات القصبة الهوائية المتشنجـة نتيجة السعال.

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



طرق 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.

الزعتر

• الجرعة Dosage

• على الرغم من وجود العديد من الدراسات حول جرعة الزعتر ، 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 للمرأة والرجل والبالغين وكبار السن (مادة عشبية ومادة عشبية مطحونة لتحضير الشاي) هي 1-2 جرام 2-3 مرات يومياً ، كما يمكن ان يؤخذ بجرعات علاجية بمعدل 0.5-1 غم من زيته الطيار يومياً ثلاثة مرات



الحلبة

- الحلبة وهي نبات عشبي حولي ذو أزهار صفراء وفرون رفيعة، الورقة ريشية مركبة ثلاثة الوريقات معنقة 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 المستبترة، والأوراق الغضة من النبات.

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

حيث تؤكل الأطراف الغضة للقمة الطرفية للنبات الأخضر، وكذلك الأوراق نظراً لقيمتها الغذائية العالية.

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

الحلبة

- المحتويات الكيميائية للحلبة Phytochemical Constituents
- زيت طيار الذي يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية، ولاكتونات.
- البروتين بنسبة 28.91% ومواد دهنية، ونشاء.
- القلويدات، مثل: الكولين والترابيجونيلين.
- 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، والمانوزو على معادن هامة مثل الفسفور والكالسيوم والحديد

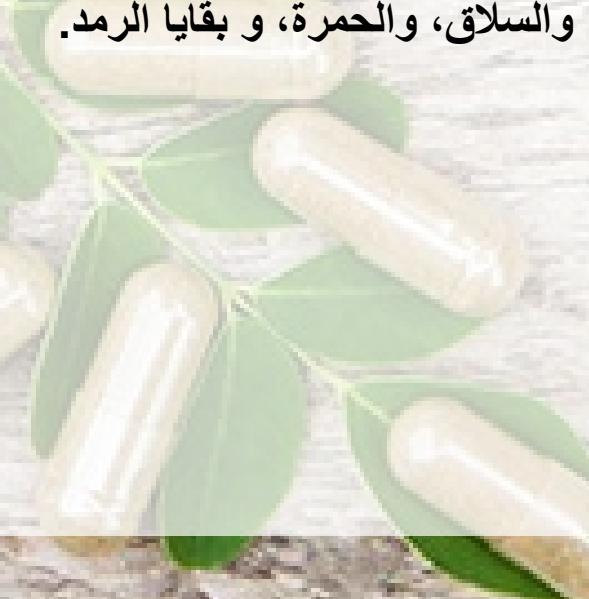


- الحلبة و أمراض الجهاز التنفسى :
- التخفيف من السعال المزمن و المستمر
- تخفيف الاحتقان
- تعقيم الحلق

□ وكذلك تحسين وظائف الرئة و التقليل من الأعراض المصاحبة لمرض الربو

الحلبة

- يقول (داود بن عمر الإنطاكي) في كتابه المسمى "تذكرة أولي الألباب" و "الجامع للعجب العجاب" عن الحلبة: الحلبة تعمل على تلبيين وتحلل سائر الصلبات، والأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب، وعقد ماوتها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة و قروحه، والسعال، والربو، وضيق التنفس.
- يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر، لذا فهى 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 والألم القفص الصدري و يقلل من نوبات الكحة،
- وإذا نفعت في ماء الورد وقطرت في العين نفعت من الدمعة والسلاق، والحرمة، و بقایا الرمد.



الحلبة

- 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 على مسحوق الحلبة منفردا وتناوله عند حدوث نوبة سعال أو ضيق التنفس

الاستعمالات الأخرى 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 1/2 ملعقة بذور حلبة في ماء فاتر صباحا
- الجرعة : 3-2 غم من مسحوق البذور تضاف على 3 وجبات يوميا
- الآثار الجانبية : قد تبطئ الحلبة تخثر الدم وقد يؤدي تناول الحلبة مع الأدوية التي تؤدي أيضا إلى إبطاء التجلط إلى زيادة فرص حدوث الكدمات والنزيف.

عرقسوس (عرق سوس)



الاسم العربي : العرقسوس) عرق السوس
نبات طبي باز هار بنسجية جميلة معروف منذ قديم الزمن وقد اشارت اليه البرديات
لمخطوطات الفرعونية وموطنه الاصلي حوض البحر الابيض المتوسط
ينمو طبيعياً ويزرع ايضاً في تركيا وفرنسا والصين وامريكا مصر وایران والعراق

الاسم الشائع : Licorice (Gan Cao)

الاسم العلمي : *Glycyrrhiza glabra*

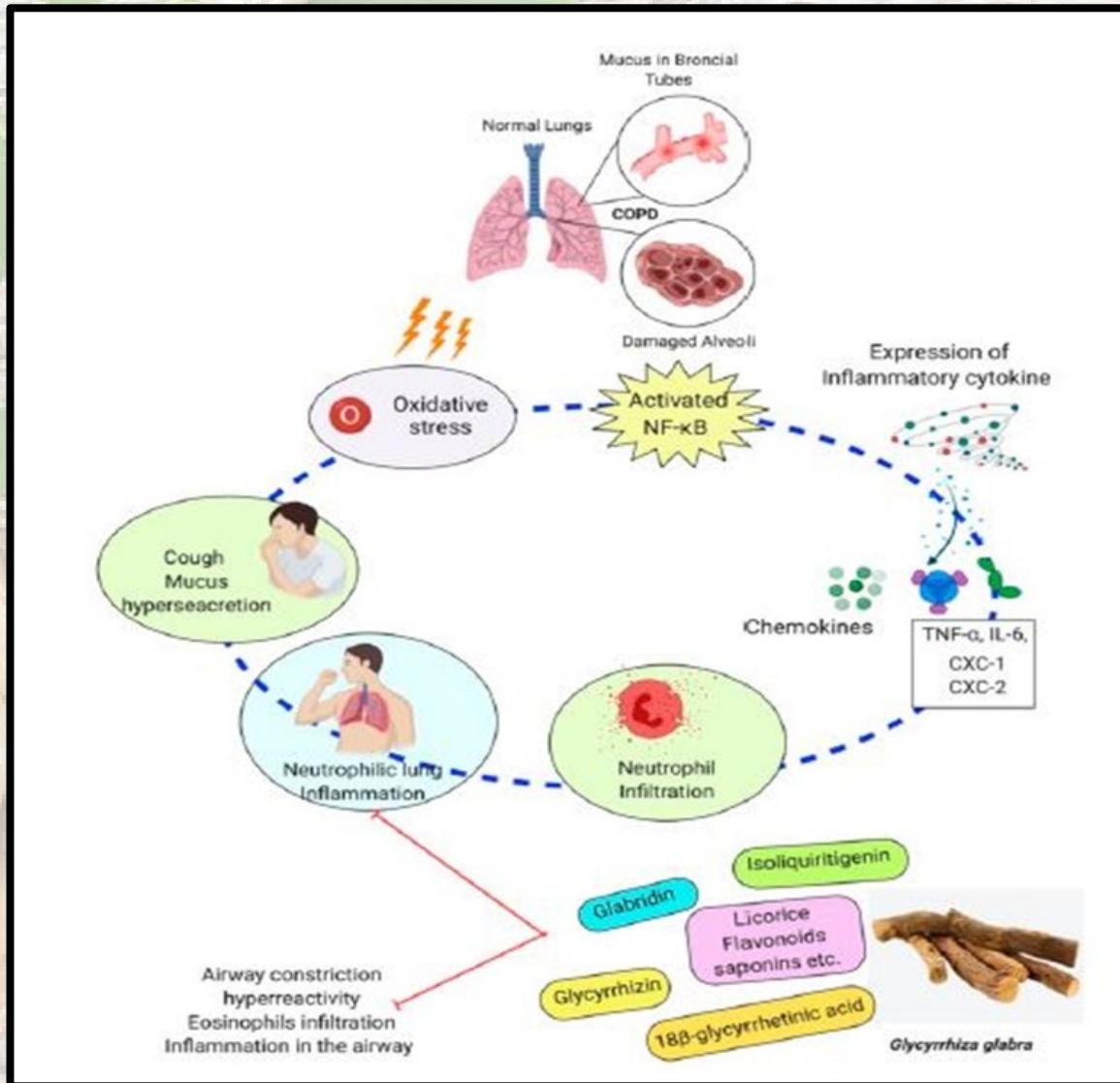
العائلة البقولية: Fabaceae

الجزء المستعمل : الجذور الحقيقة

المواد الفعالة: Phytochemical constituents:

تحتوي جذور عرق السوس على مادة الجليسيريزين Glycyrrhizin الصابونية الحلوة المذاق بشكل رئيس و 20 نوع من بنات 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 التنفسى وما يرافقها من الاتهابات 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 الزعور و ثمار شجرة البير ، وقد تخلط احيانا بعض المهدئات مع عقاقير السعال بنسبة قليلة جدا مثل قلوي드 الكواينين من ثمار الخشاش



• 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 التقي او الحساسية وعندها يجب وقف تناول العقار النباتي فورا.
- اضافة الى تناول المستخلصات النباتية او منقوعها الساخن في علاج اضطرابات الجهاز التنفسى ، يستعمل ذلك استنشاق البخار الساخن لمستخلص العشب. يترك مطحون العشب او الاعشاب المخلوطة في الماء الفاتر 70 م لمندة 10-15 دقيقة في كوب ماء مع غلق الكوب لمنع تطاير الزيوت الطيارة وبشرب بعد تصفيفه .

Thank you for listening

