



برعاية السيد عميد كلية علوم الهندسة الزراعية
الاستاذ الدكتور أميرة محمد صالح المحترمة
وبإشراف السيد رئيس قسم المحاصيل الحقلية
الاستاذ الدكتور أحمد حميد سعودي المحترم
يقوم قسم المحاصيل الحقلية وبالتعاون مع وحدة التعليم المستمر
ورشة عمل بعنوان



الاستعمال والتداول الآمن للعقاقير النباتية

وذلك في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاربعاء الموافق 3/4/2024

قاعة E في قسم المحاصيل الحقلية

المحاضر

أ.م.د سداد كاظم الطويل



النباتات الطبية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَنْتُمْ تَزْرَعُونَهَا 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 الحضارات عبر التاريخ وخلص البشرية من الأمراض المستعصية ، هذه الكنوز يجب تقديرها واحترامها ودراستها والاهتمام بها

المقدمة

أن النباتات الطبية شأنها شأن النباتات الأخرى تلعب دورا مهما في حياة الإنسان فقد ربط الإنسان الأول العلاقة بين النباتات البرية التي تنمو حوله وبين الأمراض التي يصيب بها لإستعملها في التداوي والعلاج ضد الأمراض عن طريق الصدفه والخطا والصواب وهكذا تطور علم النباتات الطبية . وتدل الدراسات التاريخية على استعمال النباتات الطبية على مر الحضارات ابتداءا من حضارة وادي الرافدين باعتبارها من اقدم الحضارات وقبل 4000 سنة ق . م مرورا بالحضارة الفرعونية في مصر القديمة قبل 3000 سنة ق. م والحضارة الاغريقية والهندية والصينية وصولا الى الحضارة الاسلامية التي ازدهرت حتى عام 1300 م . انتشرت النباتات والاعشاب الطبية الى جميع بقاع الارض وانتشرت زراعتها وتنوعت استعمالاتها ووصفاتها الشعبية . استمرت الاكتشافات في عالم النباتات الطبية وفصل وتنقية العديد من المركبات الفعالة منها لما كان لها الاثر في انقاذ حياة الملايين من البشر من الأمراض التي هددت البشرية لفترة طويلة ، وقد وصلت نسبة الادوية والعقاقير ذات المصدر النباتي الى اكثر من 10000 نوع.



المقدمة

يعد التداوي بالاعشاب الطبية نوع من انواع الطب غير التقليدي المنتشر حول العالم او مايسمى بالطب البديل **Alternative medicine** وقد احتل طب الاعشاب المكانة الاساسية التي يستحقها في بدايات القرن الواحد والعشرين بين فروع الطب الحديث و استخدمت النباتات الطبية والعطرية في التطبيب الشعبي في صور مختلفة ومتباينة بشكل منفرد او على شكل خلطات او وصفات شعبية والتي عرف من خلالها مايسمى بالطب الشعبي **Complemental Folkloric Medication** أو المعالجة الشعبية التكميلية وفي الوقت الحاضر فان الكثير من النباتات الطبية لأزالت تستعمل على صورتها العشبية النقية أو في صورة العقارالخام في كثير من بلدان العالم ، حيث توجد أسواق رائجة لتجارة مثل هذه النباتات ومنتجاتها .

تهدف هذه المحاضرة الى تعريف السادة الحضور بطرائق الاستعمال الامثل والامن للعقاقير الطبية لتكون سلاح ذو حد واحد بيدنا اذا ما استعملت بالطريقة الصحيحة وطبقا لتوصيات المختصين .



ما النباتات الطبية ؟

النبات الطبي هو كل نبات يستعمل لأجل خصائصه الطبية (الوقائية أو العلاجية) والذي يحتوي في كل اجزائه او البعض منها على مادة أو مواد فعالة ذات تاثيرات بيولوجية وقيمة علاجية للانسان او الحيوان ويزرع لخصائصه العلاجية والطبية ، واطاف هيكل وعمر (2000) بان يمكن ادراج نبات في قائمة النباتات الطبية اذا امكن أستخلاص وفصل مادة او مواد كيميائية طبيعية (ليس لها اثر علاجي اذا كانت مفصولة لوحدها أو منفردة) ولكن يمكن استخدامها كمواد اولية في تحضير المواد الطبية ،والنبات الطبي هو صيدلية كاملة وكنوز وهبها الله عز وجل للانسان لما تحتوية من مواد فعالة طبية وطبيعية تعمل متازرة ومتعاونه في الوقاية او علاج حالة مرضية معينة دون آثار جانبية .

العلاج النباتي Phytotherapy : وهو معالجة او وقاية من مرض بأستعمال النباتات او النبات الطبي ، وقد قسمت النباتات الطبية الى نباتات علاجية Therapeutic ونباتات وقائية Preventive وقد يشترك النوع النباتي الواحد في اكثر من دور وقائي أو/ و علاجي احيانا وربما أكثر من استعمال طبقا للجزء المستعمل منه في العلاج



ما مميزات النباتات الطبية ؟

النباتات الطبية هي هبة او هدية الطبيعة للانسان منذ قديم الزمن ، ولم يعد خافيا توجه العالم نحو الطب البديل والعلاج بالنباتات الطبية وتجنب الادوية الكيماوية ذات الاثار الجانبية المتعددة غالبا واللجوء الى النباتات الطبية التي تتميز بما ياتي :

1. أمانة الاستعمال الى حد ما اذا ما أستعملت حسب التوصيات ومن السهل التدريب وفهم طرائق استعمالها .

2. متوفرة حول العالم ومن السهولة استزراعها ونقلها من مواطنها الاصلية الى بلدان العالم

3. رخيصة الثمن ويمكن استعمالها عند عدم توفر العقار المناسب وكما في بلدان العالم الثالث

4. في معظم الاحيان النبات الطبي ان لم يكن نافعا لعلاج مرض معين فهو غير ضار وليس له اضرار جانبية اذا مااستعمل حسب توصية الخبراء ، على العكس من الادوية الكيماوية ذات الاثار الجانبية ودورها في خفض المناعة ومشاكلها في الادمان .

5. متعددة الاستعمالات والمنافع الاقتصادية .

6. اثبتت التجارب ان تاثير المادة الفعالة المخلفة مختبريا لا تؤدي التاثير الفيسيولوجي الذي تؤديه نفس المادة الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية الطبيعية



ما مميزات النباتات الطبية ؟

7. لها استعمالات متعددة وواسعة الطيف وقدرة أكبر في علاج الكثير من الامراض وفي حالات قد يصعب استعمال الادوية الكيماوية فيها ، فهناك 100 نوع لعلاج امراض المعدة و 100 نوع لتخفيف الحمى و 80 نوع للزكام .
8. تعطي المستهلك الاثر النفسي الايجابي والمريح عند استعمالها بالعودة للطبيعة بعيدا عن الاضرار الجانبية ومشاكلها
9. سهولة التداول والتوافر في المجتمع من خبرات منقولة ومتوارثة احيانا من جيل الى جيل .
10. احتواء معظمها على مواد غذائية وفيتامينات وفوائد أخرى لجسم الانسان فضلا عن المواد الفعالة طبيا الاساسية فيها .
11. تعد مصدرا مهما لتحضير وتصنيع الكثير من الادوية الكيماوية والتي لم يستطيع علماء الكيمياء تصنيعها لحد الان



أستعمالات النباتات الطبية

ما الهدف من استعمال النبات الطبي ؟

الأدوية العشبية هي أحد أنواع المكملات الغذائية Dietary supplement ، ولتحقيق الإستعمال الأمثل للنباتات الطبية يجب الأخذ بنظر الاعتبار أن كل نبات طبي يحتوي على صيدلية كاملة من المواد الفعالة يتفوق واحد منها أو أكثر بتركيزه من بين تلك المواد الفعالة لكنها تعمل يتوافق مع بعضها لإظهار تأثير طبي باتجاه معين في الوقاية او في علاج حالة مرضية وهذه الحقيقة تعني أن النبات الطبي مثلما ينفع فهو يمكن أن يضر في حال إستعماله الخاطئ ولتحقيق الإستعمال الأمثل للنباتات الطبية يجب الأخذ بنظر الاعتبار ما يلي :

1. الهدف من إستعمال النبات الطبي ، إذ تتنوع إستعمالات النباتات الطبية اضافة من مجال التداوي بها الى عدة إستعمالات أخرى أهمها :

- أ- إستعمالات غذائية Nutritional هو إستعمال النبات الطبي بشكل منفرد أو على هيئة خلطة مدروسة من عدة نباتات كما في برامج إنقاص الوزن مثل إستعمال خلطات من نباتات الدارسين والزنجبيل والفلل والليمون وغيرها وبرامج زيادة الوزن مثل إستعمال المشهيات مثل الخردل والثوم والحلبة وغيرها .
- ب- إستعمالات تكميلية Complementary Uses هو إستعمال النباتات الطبية جنباً إلى جنب مع العلاجات الكيميائية سيما في المراحل الأولية للإصابة كما في استعمال زيت الجرجير ولبان الذكر والستيفيا مع بعض علاجات مرضى السكر وإستعمال زيت الزيتون وزيت الذرة وزهرة الشمس مع علاجات تصلب الشرايين وغيرها فالعلاج لا يؤدي لوحده إستقرار الحالة الصحية دون التزام المريض ببرنامج غذائي يتوافق مع العلاج وطبيعة المرض.
- ت- إستعمالات دوائية Medication Uses هو إستعمال النبات الطبي بشكل منفرد او عدة نباتات طبية معا في علاج الحالة المرضية كما في إستعمال زيت الخروع مسهلاً أو مسحوق قشور الرمان قابضاً وغيرها . وهي تقسم بدورها الى علاجية ووقائية وتكميلية .

أستعمالات النباتات الطبية

• من تقسيمات النباتات الطبية هو التقسيم الصناعي في هذا التقسيم يعتمد على نوع المنتج الطبيعي الذي يمكن الحصول عليه من النباتات الطبية والعطرية وكذلك الهدف من استعمالاتها ، فهي تدخل في العديد من الصناعات ، كصناعة الادوية و الزيوت و العطور و مواد التجميل و السكر و كمنبهات و توابل و صناعة المشروبات والكثير منها تعد كنباتات زينة تزرع في الحدائق لجمالها ... **يجب الاخذ بنظر الاعتبار النقاط التالية عند استعمال النباتات الطبية :**

1- ان عملية إقرار بأستعمال نبات طبي معين لعلاج حالة مرضية معينة بجرعة معينة Dose ، يستوجب تقصي الاعراض وتشخيص الحالة بدقة وإقرار توصيات معتمدة من الجهات الرسمية ذات العلاقة في وزارة الصحة او من المنظمات العالمية مثل FDA او على الاقل استشارة الصيدلي أو عشاب مختص ومرخص في بيع وتداول الاعشاب الطبية وهو الذي يقرر جدوى استعمال النبات الطبي من عدمه او الافضل شراء العقار النباتي من شركات متخصصة ومرخصة في انتاج وتسويق الاعشاب الطبية أوشراءه من صيدلية باشراف دوائر الصحة وسلامة الغذاء مع ذكر تعليمات الاستعمال على العبوة والتحذيرات .

تقصي الأعراض وتشخيص الحالة بدقة من قبل الطبيب أو الصيدلي المختص

2- إن عملية إقرار استعمال نبات طبي معين لعلاج حالة مرضية معينة بجرعة وطريقة إعطاء معينة تعد عملية معقدة تستلزم تجريب مختبري وميداني واسع وإشراف طبي متخصص وإحصائيات موثقة وتوصيف دوائي وفق شروط معتمدة توفر السلامة دون اعراض جانبية .

3- الطبيب او الصيدلاني أو المختص هو الذي يقرر افضلية وجدوى استعمال النباتات الطبية من غيرها

4- تحديد نوع المادة الفعالة **Active Constituents** المناسبة للحالة المرضية

5- يجب الاخذ بنظر الاعتبار التداخلات **Interaction** التي قد يسببها العقار النباتي مع العقار الكيميائي

6- اتباع تعليمات الاستعمال المذكورة على العبوة عند شراء العقاقير النباتية من الصيدلية .

العقاقير النباتية VS العقاقير الصيدلانية (المصنعة)

- 1- عند الاستعمال الصحيح لها نجد أنها قليلة الأعراض الجانبية أو انعدامها وبالتالي هي لا تُضعف الجهاز المناعي مقارنة مع الدواء الصيدلاني .
- 2- قد نجد مبالغة في الدعاية الترويجية للأدوية الكيميائية المصنعة كونها تتميز بالقوة والتخصص والامان . نستطيع القول من حيث القوة . نعم . لكون المادة الفعالة أو المصنعة ذات تركيز أكبر مما يوجد بالنبات الطبي ، ولكن من حيث الامان نجد مع كل دواء مصنع قائمة من الأضرار الجانبية أشد بكثير من الأضرار المصاحبة للنباتات الطبية (العقار العشبي)
- 3- حالة التأثير التعاوني (Synergistic effect) للعقاقير العشبية كونها تحتوي على العديد من المركبات الطبية جنباً إلى جنب المادة الطبية الفعالة في علاج المرض أو الوقاية منه ، وبالتالي عمل هذه المركبات مع بعضها البعض في إحداث التأثير العلاجي واستبعاد الأسباب الموجبة للأضرار الجانبية
- 4- العقاقير العشبية أكثر أماناً من الصيدلانية المصنعة كون المادة الفعالة فيها أقل تركيزاً عما موجود في الدواء الصيدلاني ، أي أن مخاطر استعمالها أقل
- 5- سهولة الحصول على العقاقير العشبية بشكل عام ، أما عن طريق المعاشب المرخصة والعشابين أو التقاطها برياً بعد تشخيصها و التأكد من هويتها أو حتى زراعتها والاستفادة منها طازجة
- 6- انخفاض أسعارها بشكل كبير مقارنة مع الأدوية الصيدلانية
- 7- امكانية زراعتها ونتاجها في مناطق وبيئات مختلفة حول العالم



العقاقير النباتية VS العقاقير الصيدلانية (المصنعة)

● هذا لا يعني أننا نلغي دور العقاقير الصيدلانية (على الأقل لحد الآن) فمثلاً الأمراض القلبية تحتاج للأدوية الصيدلانية وبإشراف شديد من قبل الطبيب المختص ، أو مثلاً المصابين بالسكر النوع الأول Type 1 لابد عندها من حقن الانسولين تحت الجلد ، ولكن حتى في هذه الظروف تدخل الأعشاب الطبية كدواء مكمل من شأنه أن يقلل الجرعة من الأدوية الصيدلانية كما هو الحال عند استعمال الدارسين للمصابين بالسكر Type 1 بكميات معينة لتقليل تعاطي الجرعة من الانسولين تحت الجلد أو استعمال الستيفيا بديلاً لسكر المائدة وغيرها من الأمثلة .

● ان العامل المحدد المهم للعقاقير النباتية هو حاجتها إلى المزيد من الدراسات السريرية (لتحديد الجرعة المناسبة بحسب عمر الشخص وحالته المرضية ، وطرائق الاستعمال والاعراض الجانبية المحتملة) ، إلا إن التجارب المتراكمة القليلة نوعاً ما حول مدى استعمال العقاقير العشبية أثبتت العديد من الخصائص الطبية لها ، والنجاح في علاج العديد من الأمراض أو الوقاية منها . ولكي نتحقق الفائدة المثلى من استعمال العقاقير العشبية ينبغي علينا أن نتوخى الاستعمال الامثل والامن للعقار النباتي .



العقاقير النباتية VS العقاقير الصيدلانية (المصنعة)

٤

من جانب آخر نجد أن كل دواء مصنع لا يوصى به للمرضى ما لم تجرى عليه العديد من الاختبارات وفي مختلف الجوانب التي تستغرق وقتاً طويلاً وأموال طائلة تصل إلى عشرات الملايين من الدولارات ، وقد تصل إلى المئات الملايين بحسب نوع الدواء وأهميته ونوع المرض الذي يعالجه ومدى خطورته .
عندها فإن شركات الأدوية على الاستعداد من صرف هذه الأموال كونها تستطيع أن تحتكر الدواء لديها وتحصل على امتيازاته وهي المصدر الرئيس له باعتبار أن الدواء ضمن تركيبة وجرع معلومة لدى الشركة المصنعة له ، وبذلك تستطيع أن تسترد أموال الاختبارات مع أرباح طائلة ، ولذا نجد أن سعر الدواء الصيدلي أعلى بكثير من مصدره العشبي أو من نظيره العشبي .

أما العقار العشبي ولغرض اثبات كفاءته تجريبياً فالشركات غير مستعدة لصرف الأموال الطائلة لذلك ، والسبب كون العشب معلوم لدى الناس وغير محصور بالشركة المجربة له وبالتالي يمكن أن يكون في متناول أيدي أي كان من خلال شراؤه من العطارين أو المزارعين أو حتى زراعته والاستفادة منه ، وعندها كيف تستطيع الشركات من استرداد أموال التجارب لهذا المنتج الدوائي .

إذن فما هو الحل للمنتجات العشبية ؟

الحل هو اجراء المزيد من التجارب والاختبارات لتحديد الجرعة والوقت والطريق الامثل لتعاطي العقار العشبي ولكن بتمويل أو دعم حكومي . علما أن النظرة المادية البحتة لدى بعض شركات الأدوية يدفعها الجشع واستغلال الظروف كونها المصدر الرئيس للعقار المصنوع بالرغم من ارتفاع ثمن الدواء وصعوبة شراؤه من قبل المريض .

الأستعمال الآمن للعقاقير النباتية ؟

ما المقصود بالاستعمال الآمن للعقاقير النباتية ؟

- أقرأ عن النبات الطبي ، مهما كان العقار العشبي مفيداً فإنه يكون مضرأ عندما يسئ استعماله أو الإفراط بتعاطيه ، لذا يجب أن تكون لدينا معلومات كافية عن كل عقار عشبي نريد أن نستعمله ومن مصادر موثوقة ومختصين وليس من الانترنت او بعض الاشخاص او الاصدقاء
- أستشارة الطبيب المختص ومثلما نستشير الطبيب أو الصيدلي عند استعمال الدواء الصيدلاني نحتاج إلى استشارة المختص والموثوق به عند استعمال العقار العشبي
- عدم استعمالها عند الشك بها ، التأكد من الحصول على العشب المناسب والمطلوب ، فعند الشك في هوية النبات والعقار العشبي فعليك أن تجتنبه وهذا الأمر مهم، ويفضل التعامل مع الشركات المصنعة المعتمدة .
- الخزن الجيد للعقار النباتي ، فالعقار العشبي تنخفض فعاليته عند الخزن السيئ ولاسيما في النباتات العطرية مثل الزعتر والينسون
- الالتزام بالجرعات المحددة ، وعند تناول عشب ما لأول مرة لابد ان نبدأ بأقل جرعة وبالتدريج مع مراقبة الاعراض العامة .



الأستعمال الآمن للعقاقير النباتية ؟

- نصف العلاج تشخيص المرض ، لذا فلا بد من التأكد لدى تشخيص الحالة المرضية أولاً ، ولا تعتمد على بعض المحسوبين على العشابين
- التعامل مع الصيدلي المختص أو العشاب المجاز رسمياً من وزارة الصحة وليس محلات العطارة غيرالمجازة ، لا تعتمد دائماً على العشاب فالبعض منهم أو ربما أغلبهم يبني توصياته على التجارب السابقة او المتوارثة من الاباء فقط ، وهذا لا يكفي لوحده لدى استعمال العقار العشبي ما لم يكن مقروناً بالشهادات المصدقة والصادرة من جهات رسمية معتمدة مثل وزارة الصحة، لأن الاستجابة للعلاج بانبات الطبي قد تختلف من شخص لآخر وقد يكون العلاج على شخص عمره يختلف عن عمرك كثيراً أو لديه بعض المتلازمات المرضية والتداخلات الاخرى الذي تريد أن تتعالج منه ، لذا يجب أن تكون متأكداً من مصادقية العشاب



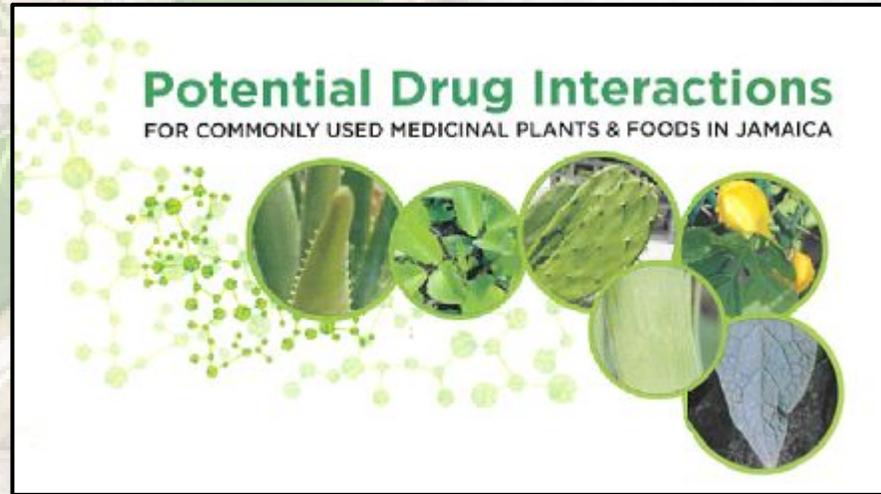
الأستعمال الآمن للعقاقير النباتية ؟

- الانتباه الى اعراض التسمم او الاعراض الجانبية وبعض العلامات التي قد تظهر نتيجة سوء أو طول فترة الاستعمال للعقار النباتي
- منع الحامل والمرضع من تناول العقار النباتي ، يمنع اعطاء الوصفات العشبية للاطفال .
- يفضل استعمال الأعشاب القياسية أو العقاقير العشبية القياسية ، ويقصد بالعشب القياسي : هو العشب الذي تم معالجته و انتاجه من قبل شركات متخصصة ما بحيث يحتوي على نسبة محددة نسبياً من المادة الفعالة ، أو ربما أكثر من مادة فعالة ، إذ تتميز بمقدار محدد من المادة الفعالة ، وهي تجلب من الصيدليات
- يتناول العقار العشبي عادة في كورسات او فترات قصيرة لاتزيد عن 14 يوم بفاصل زمني دون اخذ العلاج ويكرر مرة اخرى عند الحاجة لذلك الا في حالات خاصة قد تستمر لشهرين وفي كل الحالات يجب التوقف فورا عن تناول العشب الطبي عند ظهور اعراض او علامات معينة مثل الشعور بالدوخة والغثيان و الحساسية و ارتفاع او انخفاض الضغط



الأستعمال الآمن للعقاقير النباتية ؟

- احذر التداخلات Interaction بين العقار الكيميائي والعقار العشبي ولاسيما اذا كنت تعاني من امراض مزمنة وتأخذ عقار معين لعلاجها وعند الرغبة في تناول العشب معه لحالة مرضية معينة عليك استشارة الطبيب . ويفضل بشكل عام ان تترك فترة زمنية لاتقل عن ساعتين عند تناول كلا منهما .
- كما يمنع المريض من تناول أدوية مسيلة للدم قبل إجراء العملية الجراحية كذلك الأمر ينطبق على الأعشاب المؤدية لذلك مثل الثوم والزنجبيل



الاستعمال الامثل للادوية الاعشاب

• ولتحقيق الاستعمال الامثل للنبات الطبي يجب الاخذ بنظر الاعتبار ماياتي :

- 1- تحقيق الهدف من استعمال النبات الطبي . مثل استعملات غذائية كما في برامج انقاص الوزن مثلا بعمل خلطات من الزنجبيل والليمون . واستعملات تكميلية مثل استعمال نباتات طبية جنبا مع جنب مع العلاجات الكيميائية التقليدية .
- 2-، يجب تفصي الاعراض وتشخيص الحالة بدقة من قبل الطبيب أو الصيدلي المختص دون الاعتماد على العشاب او الخبرة الشخصية .
- 3 - الطبيب او الصيدلي المختص هو الذي يقرر أفضلية وجدوى استعمال النباتات الطبية من عدمها . ومثلما نستشير الطبيب أو الصيدلي عند استعمال الدواء الصيدلاني نحتاج إلى استشارة المختص والموثوق به عند استعمال العقار العشبي .
- 4- تحديد النبات او النباتات الحاوية على التركيز المناسب للمادة الفعالة المطلوبة .
- 5 - تحديد نوع المادة الفعالة في النبات الطبي والمناسبة للحالة المرضية
- 6- تحديد طريقة الاعطاء وشكل او هيئة الجرعة Dosage
- 7- تحديد كمية ووقت الجرعة Dose
- 8- التأكد من الآثار الجانبية والتداخلات المتوقعة للعقار المستعمل .



الاكينيسيا

طرائق الاستعمال الشائعة Common methods used :

علاجات ومكملات غذائية

شاي الاكينيسيا الساخن .

كبسولات عن طريق الفم

الزيت الطيار في تدليك الجسم والعضلات .

العسل المدعم بالاكينيسيا

لاثار الجانبية : Side Effects

يحذر على المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيدي

يحذر على المصابين باضطرابات المناعة الذاتية .

تحذر على الذين لديهم حساسية لنباتات العائلة المركبة.

ان زيادة جرعات الاكينيسيا قد تسبب الدوخة والقيء والالام في المفاصل والعضلات وصعوبة في النوم

لتحذيرات والجرعة Dosage : 240ملغم يوميا لمدة اسبوعين ثم تقطع وتكرر ، أو زيت الاكينيسيا المركز ويستعمل 0.9 مل يوميا



الجنكة

طرائق الاستعمال الشائعة : Common methods used :

تؤكل الاوراق الطازجة
منقوع و مسحوق الاوراق المجففة
كبسولات من مسحوق الاوراق
قطرة من مستخلص الاوراق المركز



التحذيرات والاعراض الجانبية : Side effect :

يجب تجنب تناول ثمار الجنكو لاحتوائها على مادة سمية تسمى Ginkgotxin ،
كما يجب تجنب تناول أوراق الجنكو مع المرضى الذين يتناولون ادوية السيولة
وعند اجراء العمليات الجراحية . تؤخذ الجنكة شكل كورس لايزيد عن 14 يوما
ثم فاصل للتقييم ويكرر بعدها عند الحاجة .



الجرعة Dosage : تحدد الجرعة اليومية عادة حسب الغرض من استعمالها ،
ووجد في معظم الدراسات ان جرعة 240 ملغم باليوم كانت فعالة ،
ويمكن اخذ 50 ملغم يوميا لمدة طويلة للأشخاص الاصحاء

روزماري (أكليل الجبل - حصى البان)



طرائق الاستعمال الشائعة : Common methods used :

أوراق طازجة او مجففة تستعمل مباشرة مع الطعام او في كبسولات منقوع الاوراق الطازجة والجافة مع الماء المغلي كمادات من منقوع الروز ماري ي الماء الساخن لالتهاب المفاصل تتبيل اللحم واطالة عمرها الخزني .
الزيت العطري لمعالجة اللاتهابات والتشنجات

التحذيرات والاضرار الجانبية : Side effects :

يحتوي إكليل الجبل على الساليسيلات Salicylate ، وهو مكون رئيسي في الأسبرين ، الذي يمكن أن يؤدي إلى الحساسية عند بعض الأشخاص أن تناول كميات كبيرة من الروز ماري يمكن ان تسبب نزيف عند النساء ، القيء ، تهيج والم في الكلى ، احمرار وحساسية

الجرعة Dosage : وتحدد بالاستعانة بالمختصين من الصيادلة والاطباء أذ تتأثر بعدة عوامل لها عمر المريض والحالة المرضية ، فمثلا يستعمل 5 غم من مستخلص الاوراق عن طريق الفم مرتين يوميا لمدة شهر لتنشيط الذاكرة



Rosemary

الزعر



طرائق 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

التحذيرات والتاثيرات الجانبية : Side effects

لزعتر أمن اذا ما استعمل حسب التوصيات ، فزيادته يمكن ان تسبب الالام في المعدة
حساسية في الجلد ولاينصح بتاولة اثناء فترة الحمل والرضاعة ، قد يعمل عمل estrogen في الجسم
لهر تحسس هرموني ضار للجرعات الكبيرة ، لاينصح بتاولة قبل العمليات الجراحية باسبوعين.
تظهر حساسية تفاعلية مع نباتات العائلة البقولية .قد يتفاعل مع أدوية الضغط ويرفع الضغط

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

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.

الزعفران



Common used : أئق الاستعمال الشائعة :

الزعفران الحار .
ير الزعفران البارد والمنعش لوحده او مع غيره من الاعشاب
صناعة الحلويات ، من مكسبات اللون والطعم والرائحة
لتهي مع الرز والشوربات
رع الزعفران المائي والكحولي .
عمال المنقوع خارجيا بتدليك المفاصل والعضلات
ص او كبسولات لاغراض علاجية منتظمة .

تحذيرات والجرعة : Dosing :

الجرعة القياسية يجب ان تحدد من قبل الطبيب المختص وطبقا لحالة وعمر المريض .
لمعدل العام لتناول الزعفران النقي هو 20 400-ملغم / يوميا ، وهو أمن لغاية 1.5 غم / يوميا.
ج Depression 30-20 ملغم / يوميا من مستخلص اوراق او اسدية الزعفران لمدة 6 اسابيع
د تحذيرات على استعماله للمصابين بالربو ، ومرضى ثنائي القطب لاسيما بالجرعات العالية.
عفران يخفض ضغط الدم ، يجب الحذر منه لدى مرضى الضغط المنخفض.

LD 50= 20 g

الشاي الاخضر



Common methods used **أوراق الشاي الشائعة**

Tea bags الشاي الاخضر

أوراق المطحونة تضاف مع العصائر

وفا مع غيره من الاعشاب مثل الترنجان او حشيشة الليمون

وولات من مطحون الاوراق

ت الطيار

Both green and black tea are made from the leaves of the *Camellia sinensis* plant

جرعة : **Dosing**

ل يومي من 3 إلى 5 أكواب / يوم (720 مل) من الشاي الأخضر يوفر 180 ملغ على الأقل من الكاتيشين و 60 ملغ على الأقل من الثيانين. لا ينبغي أن تؤخذ نخلص الشاي الأخضر على معدة فارغة. ممكن كبسولات جاهزه 360 ملغم من مستخلص الشاي الاخضر مع 60 غم ثيانين ، الجرعة الموصى بها كبسولات 500-2 ملغم يوميا .

آثار الاستعمال والاضرار الجانبية : **Side effects**

ب الحذر من تناول الشاي الاخضر بكميات كبيرة او لفترات طويلة للذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب او يتعاطون ادوية سيولة الدم ، التانينات في الشاي بط مع الحديد في المعدة وتثبط من امتصاصه في الجسم ، مع تجنب تناوله على معدة فارغة لحدوث التقرحات بفعل التانينات .



الزنجبيل



Common usage methods : أئق الاستعمال الشائعة :

ل طازجا مع السلطات (الافضل)

ي الزنجبيل مع الليمون او حشيشة الليمون والعسل

بفف في صناعة التوابل

ل في تتبيل الاطعمة والطهي

حون الزنجبيل يضاف الى العصير او اللبن

وولات الزنجبيل (طريقة سريعة ومنتظمة)

الزنجبيل العطري لمعالجة التهابات الجلد

Side effects : اذيرات والاضرار الجانبية :

حالة عدم اتباع التوصيات او الجرعات العالية من الزنجبيل فانها قد تغير الجرعات العالية منه قد تغيير من ضغط الدم ومستوى السكر والصداع ، قلة النوم ، الالام في
عدة وقد تظهر اعراض الحساسية والطفح الجلدي و Hypertension ، قد يحدث تداخل سلبي مع مع بعض العقاقير المسيلة للدم warfarin , Plavix, aspirin

جرعة : Dosing : الجرعة اليومية الموصى بها 0.5-2 غرام يوميا . أو 1 غم مرتين يوميا لمدة 14 يوم ، وفي حالة تناول عقار طبي فيؤخذ قبل 30 دقيقة من تناول

ار الكيماوي

الدارسين (القرفة)

Common methods used : أئق الاستعمال الشائعة :

بي الدارسين الحار

حوق قلف الدارسين كمادة مكسبة للطعم (يعمل في البيت)

ل في الصناعات الغذائية المختلفة

Side Effect : أثار الجانبية :

أثر الشديد من تناول كميات كبيرة من القرفة لأنها قد تسبب أضراراً بالكبد

بسبب تهيج في الفم والشفاه وكذلك تهيج الجلد واحمراره .

ب استعماله بكثرة من مرضى الذين يعانون من انخفاض السكر

رعة Doses :

رعة الموصى بها تناول مسحوق الدارسين بمعدل 2-6 غرام يوميا .

رت دراسة الى استعمال 1-6 غم دارسين يوميا سوف تقلل من مستوى الكلوكوز والسكريات المتعددة

ليستروول و LDL في الجسم ، أن التوصية لمرضى السكر هي 120 ملغم الى 6 غم يوميا لمدة أربعة أشهر مع الالتزام بمراجعة الطبيب المختص والتوقف فورا عن

له عند ظهور اي اعراض جانبية



الكرم

طرائق الاستعمال الشائعة : Common usage methods

يستعمل مسحوق المادة الخام كتوابل

يؤكل طازجا

منقوع الماء البارد والحار

عصير طازج مخلوطا مع خضار وفاكهة

كبسولات من مطحون الكرم (تعمل في البيت) .

مكمل غذائي تجاري من مركز الكومارين 95% 015 ملغم محمل على الكرم

كتوابل لوحدة او مخلوطا مع الكاري

يستعمل عادة كشراب أو بودر مخلوطا مع الزنجبيل



الجرعة Dosing:

500 ملغم يوميا لمدة شهرين ، ولمعالجة حالات ارتفاع الكوليسترول والدهون يستعمل بمعدل 1.4 غم كل 12 ساعة لمدة 9-3 أشهر. والحد الاقصى 8 غم يوميا ولمدة شهرين تعد آمنه

التحذيرات والاثار الجانبية : U.S. Food and Drug Administration (FDA) has recognized turmeric as generally safe

يزيد الكرم من انخفاض الضغط وسيولة الدم ، عليه تجنب استعمال الكرم للمصابين بانخفاض الضغط وقبل العمليات باسبوعين ، قد يتداخل الكرم مع بعض العقاقير الطبية فهو يزيد من كمية السلفاسالازين التي تمتصها الجسم وبالتالي زيادة اضراره الجانبية، ويتفاعل مع عقار الوارفين المضاد للتجلطات ،

الينسون

د. سداد الطويل



Common methods used : **المرائق الاستعمال الشائعة :**

نقوع 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

لاستعمال الخارجي للزيت العطري

يستخدم الينسون في تصنيع الاغذية والمشروبات كمكسبات نكهة و لون وطعم حلو.



البابونج

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

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%



اللافندر (الخزامي)



الاستعمالات الشائعة : Common methods used

- المنقوع الساخن للأجزاء الرطبة أو الجافة العليا من النبات
- المنقوع المائي البارد للأجزاء الرطبة أو الجافة المطحونة
- الزيت الطيار لصناعة العطور ومستحضرات التجميل
- كبسولات من مسحوق النبات
- استنشاق الزيت العطري
- تبخير في حمامات السباحة والسبا



الشوفان

الاستعمالات الشائعة : Common used :

- مغلي أعشاب الشوفان (قبل التزهير)
- مطحون حبوب وخبز الشوفان لمرضى حساسية الكلوتين
- نخالة الشوفان ، ورقائق الشوفان متوفرة في الاسواق العراقية

التأثيرات الطبية : Medical effects :

- مهدئ للاعصاب وهو خالي من الكلوتين
- يساعد في علاج حالات القلق
- يدخل في برامج الترشيح لكثرة الالياف الذائبة فيه
- تخفيض الكوليسترول الضار LDL وضغط الدم .
- الوقاية من سرطانات المعدة والامعاء .
- المساعدة في علاج القولون العصبي المزمن .
- علاج الخفقان العصبي للقلب Nervous palpitation of the heart

لقد أكدت الدراسات قبل السريرية والسريرية على دور وتفاعل الشوفان مع **مكونات الدماغ** و **الناقلات العصبية** المسؤولة عن الادراك والذاكرة **cognition, memory and motivation** ، واثبتت الدراسات على دور حبوب الشوفان المجففة ومجموعه الخضري الطازج كمضاد للاكتئاب وفي

ضبط المزاج وتحسينه و في حالات القلق والتوتر و جميع أنواع التعب النفسي **Anxiety, nervous debility & nervous exhaustion**

Oatmeal → Monoamino oxidase-B & phosphodiesterase 4 → Brain, Mind Strengthening and Balancing



وصفات من مخلوط النباتات الطبية

يمكن تناول واحد أو أكثر من الوصفات أو الخلطات الطبيعية للنباتات الطبية (المتوفرة في بيئتنا العراقية)، لتخفيف الشد النفسي والتشنج العضلي ولتهدئة الاعصاب والشعور بالراحة والاسترخاء وكما وردت من (أبو زيد ، الشحات ، 2005) وللمحافظة ولتعزيز جهازنا المناعي أيضا، مع التأكيد على استشارة الطبيب او الصيدلي المختص ولاسيما لمرضى الامراض المزمنة والمسنين والاطفال والنساء الحوامل أوفي حالة تناول اي عقاير طبية لعلاج مرض معين وكما يأتي :



شكل رقم (1)



شكل رقم (2)

• منقوع أزهار الترنجان (شكل رقم 1) ملعقة في كوب ماء ويصفى ويشرب صباحا ومساء

• مغلي اوراق المريمية لوحده او مع الشاي ، كوب يوميا .

• مغلي اوراق المليسيا (شكل رقم 1) 2غم في كوب ماء ويصفى ويشرب .

• 2-3 قطرة من الزيت العطري للمريمية (شكل رقم 2) مخلوطة مع كوب حليب وعسل .

• 2-3 قطرة من خليط الزيت العطري للريحان والترنجان و البابونج بنسب متساوية

• مشروب خليط من الدارسين و النعناع الفلفلي و الريحان 1 غم من كل نبات في كوب ماء مغلي

• مغلي الزعفران 0.2 غم / كوب ماء ويترك ليوم ويشرب صباحا قبل الاكل

• تناول مغلي بذور الينسون و الكراوية وحبوب الشوفان 1:1:2 غم في كوب ماء ويشرب كالشاي

وتتوفر خلطات من بابونج وليمون وترنجان وليمون على شكل Tea bags في الاسواق

كما وتوجد بعض الخلطات الدوائية المتوفرة في الصيدليات في شكل أقراص منها(100ملغم من الترنجان و5ملغم من زيت اللافندر الطيار) مع بعض العناصر والفيتامينات ، لافندرمع ترنجان



THANK YOU FOR YOUR
LISTENING

References



- Elaborate Interactions Between the Immune and Nervous Systems, Lawrence Steinman , 2004 Jun;5(6):575-81
- Interrelationship and interaction between the nervous and immune systems. Abramov VV. Usp Fiziol Nauk. 1986 Oct-Dec;17(4):85-104.
- Bidirectional communication between the brain and the immune system: implications for physiological sleep and disorders with disrupted sleep. Lorton D, Lubahn CL, Estus C, Millar BA, Carter JL, Wood CA, Bellinger DL. Neuroimmunomodulation. 2006;13(5-6):357-74
- Neural-immune interactions: an integrative view of the bidirectional relationship between the brain and immune systems. Wrona D.J Neuroimmunol. 2006 Mar;172(1-2):38-58.
- Psychoneuroimmunology--cross-talk between the immune and nervous systems. Ziemssen T, Kern S.J Neurol. 2007 May;254 Suppl 2:118-11.
- Immunology needs the mind. Maestroni G. Nat Immunol. 2004 Aug;5(8):763
- Stress and the immune system. Schedlowski M, Schmidt RE. Naturwissenschaften. 1996 May;83(5):214-20.
- Immune-neuro-endocrine interactions: facts and hypotheses. Besedovsky HO, del Rey A. Endocr Rev. 1996 Feb;17(1):64-102. doi: 10.1210/edrv-17-1-64.
- Neural-immune interactions: an integrative view of the bidirectional relationship between the brain and immune systems. Wrona D. BB Journal of Neuroimmunology, 10 Jan 2006, 172(1-2):38-58
- Neuroimmune interactions: from the brain to the immune system and vice versa, Robert Dantzer. Physiol Rev 98: 477–504, 2018
- Interaction of neurotransmitters and neurochemicals with lymphocytes. Daniel Kerage, Erica K. Sloan, Stephen R. Mattarollo, Pamel A., McCombe. Journal of Neuroimmunology., Volume 332, 15 July 2019, Pages 99-111
- Neural-immune interactions: An integrative view of the bidirectional relationship between the brain and immune systems, Danuta Wrona, Journal of Neuroimmunology 172 (2006) 38 – 58
- Immune and Nervous Systems: More Than Just a Superficial Similarity?, Dimitris Kioussis, Vassilis Pachnis, Volume 31, Issue 5, 20 November 2009, Pages 705-710

المصادر

- 12-Naseem Akhtar Qureshi, Abdullah Mohammed, Al-Bedah. Mood disorders and complementary and alternative medicine.2013. a literature review Neuropsychiatric Disease and Treatment Neuropsychiatric Disease and Treatment 2013:9 639–658
- 13-Nimet K.2015. Yield, quality, and growing degree days of anise (*Pimpinella anisum* L.) under different agronomic practices. Turk J Agric For, (2015) 39: 1014-1022
- 14-Patrick A, Emmanuel Q, Thomas K. K, Alex A, Dorcas Osei-Safe, Kennedy K, Edem K, Isaac Kingsley A., and Alexander K. N. Medicinal Plants Used in the Treatment of Mental and Neurological Disorders in Ghana.2018. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2018,
- 15-Sarah Frusciante, Gianfranco Diretto, Mark Bruno, Paola Ferrante, Marco Pietrella, Alfonso Prado-Cabrero, Angela Rubio-Moraga, Peter Beyer, Lourdes Gomez-Gomez, Salim Al-Babili, and Giovanni Giuliano.2014. Novel carotenoid cleavage dioxygenase catalyzes the first dedicated step in saffron crocin biosynthesis. PNAS. 111 (33) 12246-12251
- 16-Shih-HangLin, Mei-LingChou, Wei-ChengChen, Yi-SyuanLai, Cherg-WeiHao, Lee-Yan Sheen. 2015.A medicinal herb, *Melissa officinalis* L. ameliorates depressive-like behavior of rats in the forced swimming test via regulating the serotonergic neurotransmitter. Journal of Ethnopharmacology Volume 175Pages 266-272
- 17-Sita Sharan Patel1, Neelesh Kumar Verma1, Karunakaran Gauthaman.2009. *Passiflora Incarnata* Linn: A Review on Morphology, Phytochemistry and Pharmacological Aspects. Phcog Rev. Vol, 3, Issue 5, 175-181.
- 18-Susmita Sahoo. 2018.Medicinal uses of plants for nervous disorders. Advances in Complementary &Alternative medicine. 2(5),184-189
- 19-Susmita Sahoo.2018. Medicinal uses of Plants for Nervous Disorders. Advances in Complementary &Alternative medicine vol.2 (5) 182- 189
- W. M. Dabeek and M. V. Marra. 2019. Dietary quercetin and kaempferol: Bioavailability and potential
- 20-Wenli S, Mohamad Hesam S., Qi C., Sabrina S. 2019. Anise (*Pimpinella anisum* L.), a dominant spice and traditional medicinal herb for both food and medicinal purposes. J. Cogent Biology Volume 5, Issue 1
- 21- WHO, What Are Neurological Disorders, World Health Organi- zation, 2016, <http://www.who.int/features/qa/55/en/>
- 22- الاسدي ، ماهر حميد سلمان .اساسيات النباتات الطبية والعطرية.2018. وزارةالتعليم العالي والبحث العلمي . جامعة القاسم الخضراء . العراق ص 324.
- 23- الشحات، نصر ابو زيد. النباتات والاعشاب الطبية . 2000. الدار العربية للنشر والتوزيع .جمهورية مصر العربية .573 ص
- 24 حسين ، فوزي طع قطب . النباتات الطبية زراعتها ومكوناتها .1981. دار المريخ . جمهورية مصر العربية .358 ص
- 25 الشحات، نصر ابو زيد . المنتجات الطبيعية للوصفات العلاجية من النباتات الطبية والعطرية . الدار العربية للنشر والتوزيع جمهورية مصر العربية.395ص