



المعالجة النباتية لأمراض الجهاز الهضمي The Phytotherapy Digestive System Diseases

يقصد بها الأدوية العشبية في مجموعة واسعة من أمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي وقد تكون الأدوية النباتية الخيار الأفضل لمعظم الامراض الهضمية والتي تشمل فقدان الشهية anorexia ، عسر الهضم dyspepsia ، متلازمة القولون العصبي irritable bowel syndrome ، تقرحات الفم mouth ulcers ، التهاب المريء esophagitis ، التهاب المعدة gastritis ، تقرح المعدة peptic ulceration ، الإمساك constipation وأمراض الأمعاء الالتهابية مثل داء كرون Crohn's disease والتهاب القولون التقرحي. ulcerative colitis .

ويمكن ان نصنف كما في الجدول التالي:

انواع نبات لسان الحمل <i>Plantago</i> ، بذور الكتان <i>linum</i> ، ازهار الملوخية Mallow flowers ، الخطمي <i>althaea</i> الرردار، <i>ulmus</i> (slippery elm) ، السنفيتون <i>symphytum</i> و كنافة البحر (الطحلب الأيرلندي) <i>chondrus</i>	Demulcents الملطفات (نباتات حاوية على مواد لعابية)
جذور عرق السوس <i>Glycyrrhiza</i> ، جذور خاتم الذهب <i>Hydrastis canadensis</i> ، عصير الملفوف	Anti-ulcerative مضادات القرحة
البابونج الألماني <i>Matricaria chamomilla</i> ، أرنيكا مونتانا (زهرة العطاس) <i>Arnica Montana</i> ، أوراق المريمية <i>Salvia officinalis</i> ، أنريون <i>calendula</i> ، اكليلية المروج <i>Filipendula</i>	مضادات التهاب موضعي Topical antiinflammatory
الهاماميلس <i>Hamamelis</i> ، البيتونيللا <i>Potentilla tormentilla</i> ، البلوط <i>quercus</i> ، نبات غافث <i>agrimony</i> ، الراتانيا <i>krameria</i> ، الاكاسيا <i>Acacia</i> ، التوت البري <i>Vaccinium myrtillus</i> ، <i>catechu</i>	Astringents النباتات القابضة
الجينيانا <i>Gentiana lutea</i> ، القنطريون <i>Centaurium erythraea</i> ، الطرخشقون (الهندباء) <i>taraxacum</i> ، الخشب المر <i>picrasma</i> (quassia) ، حشيشة الملاك <i>angelica</i> ، الوج <i>Acorus calamus</i> ، الزنجبيل <i>Zingiber officinale</i> (الخولنجان <i>Alpinia officinarum</i> ، قشور الكينا <i>Cinchona divris</i>	المقويات المرة bitter tonic
قشور النارنج <i>Citrus aurantium</i> وحشيشة الملاك <i>Angelica</i> و الشيح الأبيض <i>Artemisia absinthium</i>	نباتات حاوية على مواد مرة عطرية
البابونج الألماني <i>german chamomile</i> ، النعناع <i>Mentha piperita</i> ، الترناجان (المليسة) <i>Melissa officinalis</i> ، الأخبليا <i>achillea</i> ، جذور البقدونس <i>petroselinum</i> ، الزعتر <i>thymus</i> ، الشمرة <i>cardamom</i> ، الكراويا <i>caraway</i> ، اليانسون <i>pimpinella</i> ، الهال ، القرفة <i>Cinnamomum</i> ، الثوم ، جوزة الطيب <i>myristica</i>	مضادات التشنج الحاوية على مواد عطرية Volatile antispasmodic
اللفاح (الأتروبا) <i>Atropa belladona</i>	مضادات التشنج حاوية على قلويدات

I - أمراض الفم والحنجرة Mouth and throat diseases

المستحضرات النباتية الأكثر فعالية: غسولات الفم Mouthwashes والغراغر gargles وأقراص المص الغرغرة الفموي مفيدة في التهابات الفم و اللثة و البلعوم الحاد والمزمن.

النباتات المستخدمة في غسولات الفم والحنجرة مقسمة إلى أربع فئات حسب مفعولها الأساسي ، وهي ملطفة demulcent ، ومضادة للالتهاب الموضعي topical antiphlogistic ، وقابضة

astringent ومنشطة Tonic

1 - العقاقير الموضعية المضادة للالتهابات Topical anti-inflammatory drugs

أزهار البابونج	Chamomile	مضاد التهاب antiinflammatory
أزهار الارنيكا	Arnica Montana	مضادة للالتهاب، يحفز الدورة الدموية المحيطية ويزيد من دفاعات البطانات المخاطية
اوراق الميرمية	Salvia officinalis	مطهرة فموية

1. العقاقير المستخدمة لفقدان الشهية وعسر الهضم

Phytotherapy of Anorexia and Dyspepsia

نقص الشهية Anorexia: العقاقير المستخدمة تعمل وفق آليتين زيادة الإفرازات اللعابية والهضمية وتحرض المستقبلات الذوقية.

وأفضل العقاقير تلك التي تحتوي مواد مرة كنبات الجنتيانا والبرنقال المر والشيح الخراساني والقنطريون.

تصنف المواد المرة المستعملة لتنبية الشهية إلى أربعة مجموعات:

- المواد المرة المنشطة والمقوية: قشور الكينا *Cinchona divris* وجذور الجنتيانا الأصفر *Gentiana lutea*
 - المريات القابضة (التانينات): كرمة النسر *Condurango marsdenia*
 - المريات العطرية (الزيوت الأساسية): قشور البرنقال المر *Citrus aurantium* و القنطريون *Artemisia absinthium* و نبات الشيح الأبيض *Centaurium erythraea*
 - المريات اللاذعة (المواد اللاذعة): الزنجبيل *Zingiber* وقشور القرفة *cinnamomum*
- ملاحظة: المواد المرة لا تنبه الشهية عند الأشخاص الأصحاء.

عسر الهضم Dyspepsia:

الأعراض: يكفي وجود واحد أو أكثر لمدة تتجاوز الثلاثة أشهر: شبع مبكر، حرقة شرسوفية، ألم شرسوفي، الامتلاء بعض الطعام.

يمكن لعسر الهضم أن يكون عضويا (ناتج عن آفات قابلة للكشف) أو وظيفيا (لايكشف فيه الفحص السريري

أهم أسباب عسر الهضم :

1: الهضمية: القرحة الهضمية، التهابات المعثكلة، آفات الكبد و الطرق الصفراوية، الآفات الخبيثة في المعدة والمعثكلة و الكولون، الجزر المعدي المريئي.

2: الدوائية:

✓ مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية بالدرجة الأولى و الأسبرين بالدرجة الثانية.

- ✓ الثيوفلن: مرخي للعضلات الملساء يرخي المصررة المرئية السفلية مسببا عسر الهضم.
- ✓ الحديد: مخرش للغشاء المخاطي.
- ✓ الديجيتال، الكحول.

3: خارج الهضمية: الداء السكري ، فرط نشاط أو قصور الدرق، فرط نشاط جارات الدرق، نقص تروية العضلة القلبية.

اهم النباتات المستخدمة لنقص الشهية وعسر الهضم:

1. النارج *Citrus aurantium* من الفصيلة السذابية *Rutaceae*

القسم المستعمل: الثمرة وقشورها، الأوراق، الأزهار، البذور، والزيت العطري.

المكونات الفعالة: زيوت عطرية (الليمونين Limonene 90%)، فلافونويدات، فورانوكومارينات، ثلاثيات التربين، فيتامين C. كاروتينات.

التأثير الفيزيولوجي والاستعمال: تستخدم القشور أو عصيرها في تحسين الشهية إذ تعمل على زيادة إفراز اللعاب والمفرزات المعدية مما يحسن عملية الهضم. محفزة لجهاز المناعة لوجود فيتامين C.

تقييم حدود الأمان: المستخلص آمن وشائع الاستخدام شعبيا

المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات: قشور مجففة أو غضة بجرعة 10 gm daily

2- نبات ابن سينا *Artemisia absinthium*

الفصيلة المركبة *Asteraceae*

القسم المستعمل: الأوراق

المكونات الفعالة: (أهمها الثوجون thujone) ، مواد مرة، لاكتونات أحادية ونصف التربين (artabsine (anabsinthin and matricine

التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

1- مستخلص اوراق الشيح له التأثيرات الطبية الآتية: مفرز للصفراء Cholagogue و

هاضم Digestive وكذلك يعمل على تحسين الشهية وذلك نظرا لفاعلية الزيوت الطيارة Volatile

oil بمشاركة المواد المرة Bitter principles

2- مركبات لاكتونات أحادية ونصف التربين في المستخلص تعمل على تحفيز أو إثارة البراعم النوقية

وكذلك تحفيز المستقبلات المرة Bitter receptors الموجودة على اللسان Tongue مما يؤدي إلى

زيادة إفراز العصارة المعدية Gastric juice وأيضا زيادة إفراز الاللعاب بالإضافة إلى أن للزيوت

العطرية تأثير Antimicrobial effect

تقييم حدود الأمان

1- لا يستخدم أكثر من أسبوعين لتحاشي الآثار الجانبية.

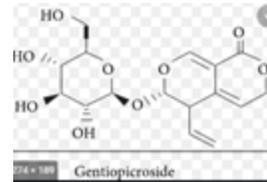
2- زيادة تركيز مركب الثوجون **Thujone** يسبب تشنج معدي وصداع وإقياء واضطرابات الجهاز العصبي ولذلك يفضل استخدامه على شكل شايات والتي تحتوي مستخلصاتها على كمية أقل من الثوجون
المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات

1- على شكل منقوع Infusion و صبغة Tincture وتكون الجرعة 2-3 g daily

3: الجنتيانا الصفراء *Gentiana lutea*

الفصيلة *Gentianaceae*

القسم المستعمل: جذور النبات وهي عقار دستوري ويصنف في زمرة المقويات المرة لوجود الجانسيوبيكروزيد gentiopicroside.



المكونات الفعالة:

✓ مواد مرة : أهمها الجانسيوبيكروزيد gentiopicroside ، أماروجينتين amarogentin

✓ قلويدات: . Gentianine, gentialutine. ، مواد ملونة صفراء

التأثير الدوائي: يعود التأثير العلاجي للمواد المرة التي تؤدي لزيادة إفراز الغدد اللعابية والعصائر الهضمية والصفراء لذا تستخدم كفاتح شهية ولعلاج النفخة.

محاذير الاستخدام: القرحة المعدية والعفجية لان العقار يزيد العصارات الهضمية المستحضرات النباتية الدوائية: نقط ، مضغوطات.

الجرعة: جرعة وحيدة يوميا واحد غرام من العقار.

• 1 - 4 مل من منقوع الجذر 3 مرات في اليوم.

• في الحالات الحادة 5 نقط أو مضغطة كل 30 - 60 دقيقة

• في الحالات المزمنة 1- 2 مل 3 مرات في اليوم .

4- نبات الشمرة (*Foeniculum vulgare*)

من الفصيلة المظلية *F. Umbelliferae*

الجزء المستعمل: الثمار

المواد الفعالة: زيوت عطرية: أهم مركباتها (الأنيثول Anethole والفينشون Fenchone) ،

فلافونيدات أهمها مركب الروتين Rutin

التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

مستخلص الشمرة يعمل على تحسين الحركة الحولية للجهاز الهضمي فيكون له تأثيراً مضاداً للتشنج
Antispasmodic activity . وأيضاً يعمل على تقليل كثافة الإفرازات للجهاز التنفسي عن طريق تأثيره
الطبي الحال للمفرزات القصبية نتيجة لفاعلية الزيت العطري.

- بالإضافة إلى أن المستخلص له تأثير مضاد للميكروبات نتيجة لمركب الفنشون **Fenchone**

- ولذلك المستخلص مناسب لحالات عسر الهضم بالإضافة إلى أنه يستخدم في حالات السعال و التهاب

الشعب الهوائية **Bronchitis**

حدود الأمان: المستخلص آمن ولكن قد تظهر بعض الحالات التحسسية في بعض الحالات.

المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات، منقوع Infusion أو مغلي Decoction

5 - حشيشة الملاك *Angelica archangelica*:

الفصيلة الخيمية *Apiaceae*

القسم المستعمل : كامل النبات

المواد الفعالة: زيت طيار عطري يحتوي حمض الانجيليك Angelic acid، وحمض الفاليريك ، مواد

راتنجية ، مواد مره ، كما تحتوي على مادة الفيلاندرين. كومارينات، فلافونويدات

الاستعمالات الطبية: **منشطة** وفتح للشهية، مدرة diuretic، مضادة للالتهاب

antiinflammatory، منشطة للدورة الدموية، مضاد للتشنج antispasmodic، لعلاج أمراض

الروماتيزم والنقرس بشكل عام ومسكنة للحمى طاردة للغازات ، Carminative،

مزيج من زيت حشيشة الملاك + كافور + الكحول (لعلاج الروماتيزم)

التداخلات الدوائية: قد تزيد حشيشة الملاك من التأثيرات المضادة للتخثر من عقار الوارفارين

وبالتالي يزيد من خطر النزيف.

6 - القنطريون *Centaurium erythraea*

الفصيلة المركبية *Compositae*

المكونات الفعالة:

- إيروئيدات مرة Iridoids: Gentiopicroside ، centapicrin ، gentioflavoside ،

.swertiamarin

- قلويدات: gentioflavine, gentianidine, gentianine ،

- أحماض الفينول

التأثيرات الطبية: منشط مر - مسكن - خافض للحرارة (يُذكر أن النشاط الخافض للحرارة ناتج عن

الأحماض الفينولية.)

الجرعة والاستعمال: مسحوق: 2-4 غ ، منقوع 3 مرات يوميا قبل الأكل. مستخلص: 0.5 - 2.0 غ.

المعالجة بالنباتات الطبية لقرح المعدة والاثني عشر

Phytotherapy of Gastric and Duodenal ulcer

1 - البابونج الألماني (*Matricaria chamomilla*)

من الفصيلة المركبة Asteraceae

القسم المستعمل: الرؤيسات المزهرة

المكونات الفعالة: زيت عطري : كاماوزولين ، chamazulene ، α -bisabolol ، (الشايات تحتوي 15% زيت عطري)، فلافونويدات، (Apigenin, luteolin and quercetin)، مواد لعابية. الاستعمالات الطبية :

مضاد للالتهاب Anti-inflammatory (من خلال تثبيط أنزيمات prostaglandin synthase و lipooxygenase، مطهر Antiseptic، حال للتشنج Spasmolytic ، طارد للغازات Carminative، مسكن معتدل Mild sedative ، مضاد للقرحات Ulcerocurative effects ، ملئم للجروح . مضاد للسموم التي تنتجها البكتيريا

ملاحظات:

- ملئم للجروح. يرتبط هذا التأثير بالفعالية المضادة للالتهاب
 - الزيت العطري bisabolol له تأثير واقى من القرحات الهضمية peptic ulcero protective
 - للمواد اللعابية الموجودة في البابونج أيضاً تأثيراً واقعياً من القرحات.
 - الفلافونويدات مضادة للتشنج أكثر من قلويد البابافيرين papaverine بثلاث مرات
- الجرعات: منقوع الأزهار المجففة: 2-8 غ ثلاث مرات يومياً.

ملاحظة: لا يمكن تحقيق الفوائد إلا من خلال الاستخدام المنتظم على مدى فترة زمنية طويلة.

2- النعناع (*Mentha piperita*)

من الفصيلة الشفوية Labiatae

القسم المستعمل: الأوراق والقمم المزهرة

المواد الفعالة: زيت عطري نسبته 0.25% من النبات الغض و 1-3% من النبات الجاف مشتقات فلافونية (منتوزيد menthoside).

يتألف هذا الزيت العطري من:

- فحوم هيدروجينية مثل بينين، ليمونين، فلاندرين.

- مانتول حر أو مؤستر وإن وجود الاسترات يعطي العطر رائحته اللطيفة إلى جانب المانتول توجد كمية ضئيلة من المانتون Menthone،

الاستعمالات الطبية:

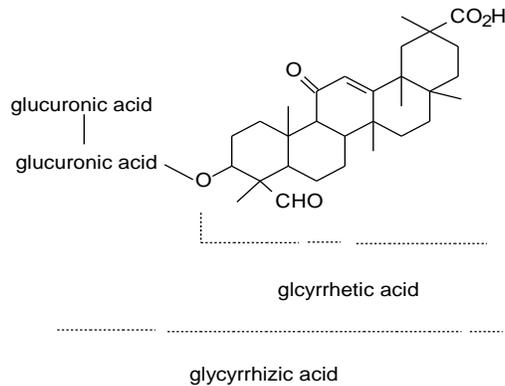
- 1- يستعمل المانتول كأحد مكونات المستحضرات التي تعالج قشرة الشعر لفاعليته كمضاد للفطريات
- 2- يستخدم كحال للتشنج Spasmolytic وطارد للغازات Carminatives ومفرغ للصفراء ويعود هذا لمحتواه من الزيوت العطرية
- 3- يستعمل كعامل منكه flavouring agent ومعطر في صناعة المستحضرات الدوائية والأسنان . لا يُشار إلى النعناع عادةً في حالات التهاب المعدة الحاد أو المزمن، وبالتالي ليس أيضًا للقرحة، لأنه لا يحتوي على تأثير البابونج المضاد للالتهابات. يستخدم النعناع إما بمفرده أو بالاشتراك مع علاجات الجهاز الهضمي الأخرى.

3- جذور العرقسوس (*Glycyrrhiza glabra*)

الفصيلة الفطانية Ligomiosae

المكونات الفعالة:

- 1- سابونينات ثلاثية التربين أهمها الغليسيريدين glycyrrhizin (أملاح البوتاسيوم والكالسيوم لحمض glycyrrhizic ،
- 2- فلافونويدات : أهمها الليكويريتين liquiritin والايزوليكويريتين isoliquiritin
- 3- عديدات السكاريد وأهمها الغليسيريدين Glycyrrhizan GA.
- 4- أيزوفلافونويدات وكومارينات



التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

- 1- لمركب الغليسيريدين Glycyrrhizin في مستخلص جذور العرقسوس تأثير حال للتشنج Spasmolytic و مقشع Expectorant ومضاد للالتهاب وكذلك يظهر له صفة تأثير واقى من القرحة Ulceroprotective effects

- ولذلك يستخدم في حالات التهاب المعدة وأيضاً لقرحة المعدة والاثني عشري
- مركب Carbenoxolone وهو مركب Semisynthetic مشتق من Glycyrrhetic acid على شكل
Glycyrrhetic acid hydrogen succinate والذي يستخدم في أوربا لعلاج القرحة
المعدية gastric ulcers عن طريق الفم في خلال 72 ساعة يستخدم هذا المركب أيضاً في
حالات العدوى بالهرس القموي البسيط

2- مستخلص عرق السوس يستخدم أيضاً في أوربا لعلاج داء اديسون Addison's disease

مع ملاحظة أن المستخلص لا يستخدم:

- مع مرضى التليف الكبدي والفشل الكلوي والقلبي
- مرضى الضغط المرتفع Hypertension وذلك لأن المستخلص له تأثير شبيه بالألدوستيرون
Aldosteron- like action والذي يتعارض مع هذه الحالات المرضية
- لا يعطى لفترة طويلة أكثر من 6 أسابيع، ولا بجرعات عالية (< 20 غ /يوم) خلاصة و (< 50/يوم
مسحوق جاف) لأنه يسبب احتباس السوائل والتي يصاحبها اختزان شوارد الكلور والصوديوم مع طرح كميات
كبيرة من شوارد البوتاسيوم وبالتالي زيادة ضغط الدم مع قلة البول تتجم هذه الأعراض عن حمض
الجليسيريك الذي يتصف بخواص مضادة للالتهاب.

المستحضرات الدوائية والجرعات: مسحوق جاف ، منقوع، مغلي، أشكال صلبة (كبسولات)

الجرعة اليومية: 5-15 غ مسحوق تكافئ (200-600 مغ غليسيرين)

4- الكتان *Linum usitatissimum*

F. Linaceae الفصيلة الكتانية

القسم المستعمل: البذور

المواد الفعالة: مواد لعابية Mucilage ، غليكوزيدات سيانوجينية Cyanogenic glycosides، زيوت

دسمة Fixed oils و أحماض دهنية Fatty acids

التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

نظراً لفاعلية المواد اللعابية والمعروفة بتأثيرها المطري تستخدم البذور الجافة المجروشة مع كمية كافية من

الماء في حالات القرحة Gastric ulcer

بالإضافة إلى أن لها تأثير Laxative ولذلك تستخدم في حالات الإمساك Constipation

- أيضاً البذور الجافة المجروشة تستخدم خارجياً في حالات أمراض التهابات الجلدية

تقييم حدود الأمان: لا يستخدم في حالات ضيق ممرات القنوات الهضمية مثل ضيق المري

- يعمل على تقليل امتصاص بعض المواد الفعالة مثل الغليكوزيدات القلبية

المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات

1- **يستخدم داخلياً Internally** كبسول: منقوع بنسبة 10 غ / ل.

2- **يستخدم خارجياً Externally** على شكل كمادات رطبة

5- لسان الحمل *Plantago psyllium*

من الفصيلة *Plantaginaceae*

القسم المستعمل: البذور الجافة الناضجة.

المكونات الفعالة: لعابات 30%، زيوت دهنية، ستيرويدات، مركبات ايروويد.

التأثير الفيزيولوجي والاستعمال:

1. مسهل، التهاب الكولون التقرحي حيث تعمل المواد اللعابية في حماية الطبقة المخاطية للأمعاء
2. يستعمل مغلي البذور شعبياً لإيقاف النزوف الداخلية.
3. كما يستعمل كمطري للجلد والحروق والتقرحات الجلدية.
4. بالإضافة إلى أن مستخلص لسان الحمل **Psyllium seed** يعمل بفاعلية على تقليل مستوى

الكوليسترول (LDL) Cholesterol levels

التأثيرات الجانبية:

- تفاعلات تحسسية (التهاب أنف - التهاب مفاصل - ربو - طفح جلدي بثري).
 - انسداد البلعوم أو الأمعاء خاصة عند كبار السن إذا لم يتناول معها ماء كافي.
- التداخلات الدوائية: يطول امتصاص الأدوية الأخرى إذا استعملت بشكل متزامن، زيادة تأثيرات الأنسولين أو مضادات السكر الفموية.

الجرعة: 1-2 ملاعق كبيرة من الماء مع 2-3 ملاعق مرات في اليوم.

علاجات إضافية:

- ✓ زيت الزيتون له تأثير وقائي مماثل على بطانة المعدة. تؤخذ ملعقة كبيرة على معدة فارغة في الصباح.
- ✓ يعزز زيت حشيشة القلب *Hypericum* الشفاء في حالات قرحة المعدة أو التهاب المعدة التآكلي أيضاً، تؤخذ ملعقة كبيرة على معدة فارغة في الصباح

العقاقير المستخدمة لتشنج الجهاز الهضمي

Phytotherapy of Gastrointestinal tract (GIT) colic

ست الحسن (البلاذونا) *Atropa belladonna*

الفصيلة الباذنجانية *F.Solanaceae*

القسم المستعمل: الأوراق

المواد الفعالة: قلويدات أهمها الأتروبيين Atropine والهيوسين Hyocine و الهوسيامين Hyocyamine .
التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

مستخلص النبات له تأثير مضاد كوليني Anticholinergic نتيجة لمركبات القلويدية حيث ينتج عن هذا التأثير تقليل الحركة الأمعاء فيعمل على حل التشنج Spasmolytic في حالات تشنجات الجهاز الهضمي و حالات حصى المرارة Gallbladder colic ، مضاد للقيء antiemetic

تقييم حدود الأمان

- لا يستخدم مع حالات ضيق ممرات القنوات الهضمية
- ولا يستخدم مع حالات تضخم البروستات الحميد (Benign prostatic hypertrophy (BPH
- ولا مع حالات الجلوكوما (الزرق العيني) Glaucoma ولا يؤخذ إلا تحت إشراف طبي.
- تظهر بعض الآثار الجانبية مثل جفاف الفم و اضطراب الرؤية

المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات

الجرعة المقررة 1.5 mg من القلويدات بأشكال صيدلانية مختلفة
صبغة البلاونا: 5-8 قطرات ثلاث أو أربع مرات يوميًا بقليل الماء أو في شاي البابونج.
ملاحظة: عادة ما تكون مدة علاج البلاونا 3 أو 4 أسابيع مع وجود تقرحات و التهاب المعدة. ستكون الجرعة المنخفضة كافية للإمساك التشنجي، عادة 5 قطرات ثلاث مرات يوميا لبضعة أسابيع.

المعالجة النباتية لمتلازمة القولون العصبي المتهيج (IBS)

Phytotherapy of Irritable bowel syndrome (IBS)

متلازمة القولون العصبي (IBS) عبارة عن اضطراب شائع يؤثر على الأمعاء الغليظة. تشمل العلامات والأعراض: التشنج وآلام البطن والانتفاخ والغازات والإسهال أو الإمساك، أو كليهما. لا تظهر أعراض وعلامات حادة إلا عند عدد قليل من المصابين بمتلازمة القولون العصبي. يستطيع بعض الأشخاص التحكم في أعراضهم عن طريق إدارة النظام الغذائي ونمط الحياة والتوتر ويمكن علاج الأعراض الأكثر حدة من خلال الأدوية والاستشارة.

لا تتسبب متلازمة القولون العصبي في حدوث تغيرات في أنسجة الأمعاء ولا تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون.

لأعراض: ألم البطن، أو تقلصاتها، أو الانتفاخ والذي عادةً ما يزول تمامًا أو جزئيًا بعد الإخراج، الغازات الزائدة، الإسهال أو الإمساك (في بعض الأحيان تتبادل نوبات الإسهال والإمساك) مخاطًا في البراز
تشمل جوانب العلاج ما يلي:

- أعشاب مهدئة وخاصة حشيشة القطة (الفاليريان). المليسة.
- الأعشاب الحالة للتشنج بما في ذلك البابونج، النعناع الفلفلي

يمكن صنع شاي طارد للريح من أجزاء متساوية من البابونج والشمرة والكروية (3 مرات يوميا)

1- الكراوية *Crawya (Carum carvi)*

الفصيلة الخيمية *Apiaceae*

القسم المستعمل: الثمار والزيت العطري.

المكونات الفعالة: زيوت عطرية (كارفون، ليمونين) ، زيت دسم، عديدات سكار، بروتينات، فورانوكومارينات (آثار).
الاستعمالات الطبية: لعلاج اضطرابات الهضم، حال للتشنج spasmolytic، مضاد للبكتيريا Antibacterial،
مفرز للصفراء، مدر للحليب والطمث،

يستعمل الزيت كمركب في الغسولات الفموية والحمامات العطرية.

2- ثمار اليانسون النجمي *Illicium verum*

من الفصيلة المغنولية *Magnoliacaceae*

القسم المستعمل: الثمار والبذور. (الثمار نجمية الشكل)

المكونات الفعالة: زيت عطري بنسبة 5-8% يحتوي على 80-90% أنيثول إضافة إلى الأدهيد
اليانسون. مواد دسمة، فلافونويدات، تانينات

الاستعمالات الطبية: مقشع expectorant، مضاد للتشنج antispasmodic، محسن للشهية ويعود
التأثير للزيت العطري والفلافونويدات،

تقييم حدود الأمان: النبات آمن في الجرعات المناسبة.

المستحضرات الدوائية والجرعات: عشب، مسحوق، اشكال جالينوسية.

الجرعة اليومية: 3 غ عقار او 0.3 غ زيت عطري

3- الكزبرة *Coriander Fruits*

الكزبرة نبات عشبي سنوي الأوراق مسننة، الأزهار ذات لون زهري وتويج غير متساوٍ، الثمار كروية
صفراء شاحبة قطرها 3-5 ملم.

تستعمل الثمار الجافة للنوع *Coriandrum Sativum* من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*

المكونات الفعالة: تحوي ثمار الكزبرة زيتاً عطرياً غنياً بـ Pinene, coriandrol, linalol.

الاستعمالات الطبية: العقار منشط معدي، طارد للريح ومضاد للتشنج .

العقاقير النباتية المستخدمة لمعالجة الاسهال

Phytotherapy of Diarrhea

يعتبر الاسهال عرض وهو خروج البراز بشكل سائل أو نصف صلب عادة يدوم الاسهال 3-4 أيام وغالباً

أسبابه انتانية ويتوقف لوحده، بينما يدوم الاسهال المزمن لأكثر من 4 أسابيع

العلاج: يجب عدم وصف الأدوية إلا بعد التأكد من سبب الاسهال.

الادوية المستخدمة:

1- العوامل الكتلوية والعوامل المدمصة: حيث تمثل زيادة الألياف في الوارد الغذائي المعالجة المثالية لاضطرابات الأمعاء الوظيفية المترافقة بالإسهال، إلا انه من الممكن استعمال العوامل الكتلوية مثل ميثيل سليلوز والألياف ذات المنشأ النباتي كالفينيل كبدائل لألياف الغذاء ويلاحظ أن هذه العوامل بطيئة التأثير لكنها بالمقابل آمنة جداً وتفيد في السيطرة على تماسك الكتلة البرازية.

2- لاينصح باستخدام العوامل المدمصة مثل الكاؤولين في الحالات الاسهالية الحادة.

3- **الأدوية المضادة للتحرك:** تضم اللوبيراميد، المشتقات الأفيونية مثل فوسفات الكودئين والديفينوكسيلات وهي تستخدم لتخفيف اعراض الاسهال الحاد.

4- مضادات الجراثيم: تعطى في حال وجود انتان جرثومي ويعالج اسهال المسافرين عادة باستخدام سيبروفلوكسامين.

النباتات المستخدمة لعلاج الاسهال: (الميرمية، الشاي، جوز العفص، خميرة الجعة، السنديان)

1- **نباتات حاوية على تانينات:** للتانينات فعل ترسب للبروتينات فعندما تلامس الغشاء المخاطي تسبب خروج البروتينات إلى الطبقة المبطنة للجهاز الهضمي، وهذا يولد طبقة واقية تقلل من ادمصاص التوكسينات ومن فعل المواد المخرشة وكما تنقص من الحركة الحولية للأمعاء مثل الشاي الأسود وقشور السنديان وقشور الرمان.

2- **نباتات حاوية على بكتينات:** البكتينات هي عبارة عن معقدات بوزن جزيئي كبير تتألف من وحدات سكرية غير متجانسة أساسها حمض الغالاكتورونيك التي تشكل مع الماء هلاميات يمكن أن تمر في الكولون دون أن تتأثر بالأنزيمات الهضمية حيث تتحطم بالبكتريا الكولونية.

عنب الأحرش أو عنب الأحرار أو الأويصة

Vaccinium myrtillus من الفصيلة الخنجية Ericaceae

القسم المستعمل: الثمار التي تحتوي أنثوسيانينات، Anthocyanins، تانينات، بكتينات

الاستعمالات العلاجية:

- لعلاج الإسهال، الزحار، الالتهابات معدية معوية

- للحفاظ على صحة جهاز الدوران و لعلاج الاضطرابات في الرؤية بسبب تغير دوران الأوعية الدقيقة في الشبكية، عامل مضاد للصفائح Antiplatelet agent، مضاد للأوكسدة

المستحضرات النباتية والجرعة: مضغوطات، كبسول، منقوعات للاستخدام الداخلي و الموضعي

الجرعة: 20-60 غرام من الثمار يومياً

2- عرق انجبار (*Potentilla tormentilla*) من الفصيلة الوردية Rosaceae

القسم المستعمل: الجذور، الأوراق، الأزهار

المكونات الفعالة: كاتشينات وحمض الالاجيك ellagic acid ، فلوبافينات

الاستعمالات العلاجية: قابضة في حالات الاسهال ، تستخدم كغرائر لعلاج عداوى الفم والبلعوم

وغسول فموي لعلاج قروح الفم واللثة المخموجة ، موقفة للنزيف ومضادة للالتهابات

3- توت العليق *Rubus fruticosus* من الفصيلة الوردية Rosaceae

القسم المستعمل: الأوراق و الثمار ,الجذور

المكونات الفعالة:

- تحتوي الأوراق على تانينات ,حمض العفص ,فلافونويدات.

- تحتوي الثمار على الانثوسيانينات والبكتين وفيتامين ج وتانينات وحمض عضوية وسكاكر.

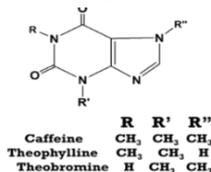
-تحتوي الجذور على تانينات وسابونينات

الاستعمالات العلاجية: كقابض Astringent ومضاد للسرطان Anticancer ، لالتهابات الفم والبلعوم

4- الشاي *Camellia* من الفصيلة الشاهية Theaceae

القسم السمتعمل: الأوراق

المواد الفعالة: قلويدات: بنسبة 2-4% أهمها (Theophylline ،Theobromine ،Caffeine)، مواد عفسية



الاستعمالات الطبية:

- مستخلصات الشاي المائية على شكل منقوع أو مغلي له تأثير منبه للجملة العصبية المركزية

ويرجع التأثير إلى فعالية مركب Caffeine.

- قابضة لعلاج الاسهال كما أنها مدرة للبول ومرخية عضلية ويرجع التأثير لوجود مركب

theobromine

- للمستخلص تأثير موسع قصبي لتأثير مركب Theophylline

✓ ملاحظة: نسبة الكافيين في الشاي أعلى من القهوة ولكن تحرر الكافيين يكون بطيء بسبب

النسبة العالية من التانينات

5- نبات البلوط *Quercus robur*

من الفصيلة الزانية Fagaceae

القسم المستعمل: القشور

المواد الفعالة مواد عفصية

التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

- فعالية المواد العفصية في قشور البلوط لها التأثيرات الطبية قابض Astringent ومطهر Antiseptic ومضاد للالتهاب Anti-inflammatory و مضاد للفيروسات Antiviral ولذلك

النبات مناسب في حالات الاسهال الحاد Acute diarrhea

بالإضافة إلى استخدامه خارجيا Externally في حالات الالتهابات الجلدية Inflammatory of

skin وكذلك في التهابات الفم والحجرة Inflammation of mouth and throat

ويرجع ذلك أيضا إلى فعالية المواد العفصية Tannins

تقييم حدود الأمان: يقلل امتصاص القلوبدات ، وأيضاً تناول جرعة زائدة يسبب تهيج القنوات الهضمية

المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات

- يستخدم داخليا على شكل منقوع وأيضاً مغلي

- يستخدم خارجيا على شكل غسولات Lotions

6- المعالجة بالنباتات الطبية للامساك Phytotherapy of Constipation

علاج الامساك بالأعشاب عن طريق:

1. زيادة كتلة البراز : على سبيل المثال ulmus (الدرار) و لسان الحمل Plantago ovata
2. تحسين تزييت الجهاز الهضمي: على سبيل المثال تعتبر بذور الكتان مناسبة بشكل خاص بسبب محتواها من الزيت والمواد اللعابية
3. استخدام مضادات الامتصاص والماء: الحميض, rumex، طرخشقون ، السنامي ، الكاسكارا.
4. تحسين الوظيفة الحركية باستخدام مضادات التشنج المعدي المعوي مثل (البابونج)
5. تحسين وظائف الكبد بالأعشاب المدرة للصفراء مثل الطرخشقون ، (جذر الهندباء) و السليبين.

المسهلات الحاوية على انثراكينونات:

- تزيد الأنثراكينونات حركية الأمعاء و تقلل إعادة امتصاص السوائل من القولون) مما يؤدي إلى زيادة محتويات الأمعاء مما يحث على الانقباضات الدافعة.

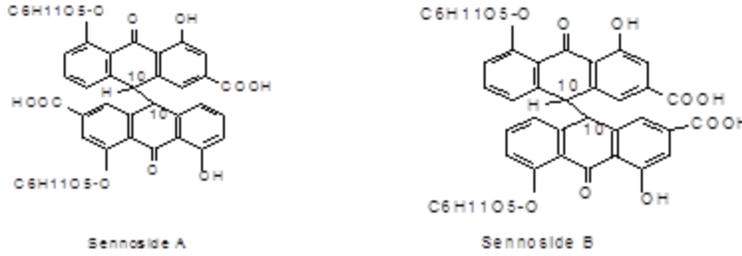
- تستخدم الأنثراكينونات في حالات الإمساك اللاإرادي، السمنة كمواد للتخسيس.
 - موانع استعمال المسهلات الأنثراكينونية: الإمساك المصاحب لتهيج الأمعاء أو انسدادها والحمل
- مثال: الألوفيرا بجرعات عالية له تأثيرات مبهضة

أهم النباتات الحاوية على أنثراكينونات:

1- أوراق نبات السنا (*Cassia angustifolia*) Senna leaves

القسم المستعمل: الأوراق والثمار القرنية.

المكونات الفعالة: أنثراكينونات تتواجد بشكل حر ، ومرتبطة على شكل غليكوزيدات تدعى بالسينوزيدات Sinnosides وتضم Sinnoside A,B,C,D، فلافونويدات Flavonoids، مواد لعابية Musilage، راتنج.



الاستخدامات العلاجية:

1. ملينة سواء أخذت عن طريق الفم أو عن طريق الشرج ولا تؤثر إلا في مستوى المستقيم لذلك فإن تأثيرها عن طريق الفم لا يظهر إلا بعد 10-12 ساعة ويحدث التأثير عن طريق التقليل من امتصاص الماء وزيادة الحركة الحولية للأمعاء.
2. مضادة للفطور والجراثيم.
3. حديثاً جداً تم إبراز فعالية العقار المضادة للسعال.
4. يعد العقار مخرش لذلك يُستحسن غسل العقار بالكحول للتخلص من المواد المخرشة.

الجرعات:

- 1-2 غ يخفف البراز ليصبح عجيناً في غضون خمس إلى سبع ساعات ؛ 2-4 غ يعمل بشكل أسرع ؛ 8-12 غ له آثار جانبية أكثر شدة، مثل ألم المغص الحاد والغثيان والقيء.
- خطة لمعالجة الإمساك: لحاء الفرانغولا وأوراق السنا والبابونج والشمز

2- أوراق الصبر Aloe vera, Aloes Leaves

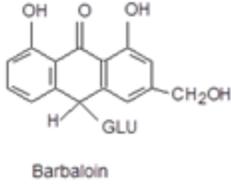
الفصيلة الزنبقية Liliaceae

الضروب الدستورية من الصبر هي صبر الكاب من الصبر المتوحش *Aloe ferax*
صبر الباربادوس من صبر *Aleo barbadensis*

الصبر عبارة عن الرسابة الناتجة عن تبخير العصارة الناتجة عن عصر أوراق الصبر والتي تكون مادة بنية اللون غير متبلورة.

القسم المستعمل: الورقة

المكونات الفعالة:



1. انثراكينونات والجليكوزيد الأساسي فيها غليكوزيد الباربالوين Barbaloin

2. راتنج، تانينات وسكريات متعددة

ملاحظة: يمكن تقسيم النبات إلى منتجين:

1- لاتكس الصبار أو عصير الصبار هو الإفرازات الصفراء المر من القشرة الخارجية للأوراق. المكونات الرئيسية والفعالة لاتكس الصبار هي مشتقات هيدروكسيي انثراسين (15-40%).

2- جل الصبار هو جل مخاطي طازج من الألوّة فيرا (= *Aloe barbadensis*) بشكل أساسي تتكون من الكربوهيدرات في الطبيعة (البكتين والجلوكومانان) ، لا تحتوي على المشتقات الأنثراكينونية يستخدم هذا الجل على نطاق واسع في التئام الجروح وتجميل الجلد

التأثير الفيزيولوجي والاستعمال:

إذا أخذ الصبر بمقادير قليلة بمعدل 20-60 ملغ فإنه يُؤثر كمنشط معدي ومفرز للصفراء، أما إذا أخذ بمعدل 100 ملغ فإنه يُؤثر كملين أما إذا أخذ بمقادير كبيرة 200-500 ملغ فيحدث اسهالاً شديداً . وجد أن التأثير المسهل للصبر لا تعود للمشتقات الأنثراكينونية فقط وإنما تُساهم المركبات الراتنجية بهذا التأثير، إن إعطائه بكميات كبيرة يسبب احتقاناً في أعضاء الحوض لذلك يجب عدم إعطائه للنساء الحوامل وللأشخاص المصابين بمرض البواسير.

دلت الدراسات الحديثة أن عصارة الصبر ذات خواص مضادة لنمو عصيات السل ، كما أنها ذات تأثير جيد في مختلف أمراض الجلد وخاصة الحروق.

3- الفرانغولا أو العوسج الأسود (*Frangula (Rhamnus frangula)*)

الفصيلة النبقية Rhamnaceae

شجيرة بارترفاع 3-5م ، توجد في بريطانيا واوربا وروسيا.

القسم المستعمل: القشور وهي بشكل قطع جافة ذات طعم لعابي وحلو

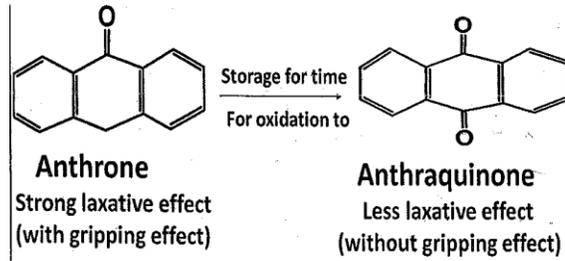
بمرارة خفيفة، الرائحة خفيفة ومميزة

المكونات الفعالة :

1- مشتقات أنثراسينية بنسبة 2-4% تُوجد هذه المواد بأشكال مختلفة:

ملاحظة: في القشور الغضة تكون بشكل أساسي على شكل أنثرونات anthrone وهي تمثل الصيغة المختزلة والتي يكون لها تأثير مخرش Irritant لجدار القناة الهضمية بالإضافة إلى تأثيرها المسهل. ويمكن

توضيح ذلك من خلال توضيح البنية الكيميائية لهذه المركبات: (لتوضيح علاقة التركيب الكيميائي بالفعالية لهذه المركبات) كما يلي:



ولذلك يجب حفظ القشور الحديثة لمدة سنة قبل استعماله او بالتسخين لدرجة 100°م لاعطاء الفرصة للمواد لتخضع لعملية الأكسدة لتتحول الأنثرونات إلى انثراكينونات ليتملك تأثير مسهل بدون تأثيرات قابضة. الاستعمالات الطبية: العوسج عقار مسهل Laxative يُستعمل على شكل منقوع 10 غ/لتر أو مسحوق (1-2 غ) يدخل في العديد من الأشكال الصيدلانية.

تقييم حدود الأمان:

- 1- لا يستخدم العقار في حالات تضيق والتهاب الأمعاء، التهاب الأمعاء
 - 2- لا يستخدم عند الأطفال دون 12 سنة ولا في الحمل والارضاع
- الجرعات وكيفية الاستخدام: توجد بشكل مستحضرات صلبة للاستخدام الفموي
- الجرعة اليومية: 20-180 ملغ من مشتقات الأنثراكينونية.

المسهلات الحاوية على مواد زيتية:

Ricinus communis* من الفصيلة الإفوربية *Euphorbiaceae

القسم المستعمل: البذور التي يستحصل منها على زيت الخروع الذي يتمتع بخواص مسهلة.

المكونات الفعالة:

- 1- تحتوي البذور على زيت زيت الخروع تصل نسبته إلى 56% ويتألف من غليسيريدات لحموض دسمة أشهرها حمض الريسينولييك ricinolic acid (المسؤول عن التأثير المسهل).
 - 2- مواد آزوتية مثل الريسينين Ricinine وهو مادة قلويدية متبلورة قليلة السمية.
 - 3- الريسين ricine: سكر بروتيني سام للحيوانات وجرعة قليلة (0.3 ملغم). يبقى في الثقل بعد الاستخلاص، تتخرب بالحرارة
 - 4- 20% بروتينات (غلوبولين Globulin، ألبومين Albumin...)
 - 5- أنزيمات مختلفة أشهرها الليباز. فيتامينات: مثل فيتامين E (التوكوفيرول)،
- الاستخدامات العلاجية:**

1. مسهل Purgative

2. مستحضرات التجميل للشعر ضد القشرة والجلد كمرطب للزهم (حب الشباب) و التئام الجروح.

3. يستعمل زيت الخروع في الصناعة الصيدلانية كمادة حافظة ومغلقة للأقراص والكبسولات والحبوب الحاوية على الفيتامينات والمواد الأخرى ذات الطعم والرائحة غير المقبولة.
ملاحظة: تناول البذور غير المنقاة من الريسين (مادة شديدة السمية) تسبب تقلصاً شديداً في الأمعاء وبالتالي حدوث إسهال خطيراً مع حدوث قصور كلوي.

7. العقاقير المستخدمة للغثيان والاقياء **Phytotherapy of nausea and vomiting**

العقاقير المستخدمة:

1. الزنجبيل *Zingiber officinalis*: للغثيان ودوار السفر.
2. النعنع الفلفلي *Mentha piperita*: للغثيان والصداع.
3. الكردهان *Conopsis pilosula*: فقد الشهية والاقياء.
4. الفراسيون الأبيض *Ballata alba*: للاقياء والدوار
- 5- الترنجان (المليسة) *Mellisa officinalis*: للغثيان الناتج عن مشكلات عاطفية

الزنجبيل *Zingiber officinale*

الفصيلة الزنجبيلية *Zingiberaceae*

الجزء المستعمل طبياً: الجذور والجذامير

المواد الفعالة: زيوت طيارة: أهمها المركبات (α - Zingiberene, Zingiberol, β -bisabolene)، نشاء

التأثير الدوائي وتقييم استخداماته الطبية.

- يستخدم لعلاج التهاب المفاصل كونه يتمتع بالتأثير الطبي المهيج للجلد (يستخدم موضعياً) تعود الفعالية للزيوت العطرية في المستخلص.

- يستخدم المستخلص كذلك داخلياً في حالات نقص الشهية وحالات الغثيان عسر الهضم: (وذلك يرجع لتأثير الزيوت العطرية التي لها تأثير مضاد للقيء *Antiemetic effect* حيث تعمل على زيادة الحركة المعوية وأيضاً له تأثير مفرز للصفراء *Cholagogic activity*)

تقييم حدود الامان : لا يستخدم مع حالات الحصات المرارية وحالات انسداد القنوات المرارية عند استخدامه فموياً

المستحضرات الدوائية النباتية والجرعات

1- يستخدم علي شكل جذمور جاف أو غصن : 2-4 غ يومياً

2- يستخدم علي شكل كمادات **Compresses** - عندما يستخدم خارجياً **Externally**