

## البابونج (Chamomile)

### راحة للأعصاب والنوم

- البابونج يُعتبر واحداً من أكثر الأعشاب شهرة في العالم لما له من تأثير مهدئ على الجهاز العصبي. يحتوي على مركبات طبيعية مثل الأبيجينين، التي تعمل على مستقبلات الدماغ لتقليل التوتر وتحفيز النوم العميق.
- استخداماته لا تتوقف عند تهدئة فقط، بل يمتد إلى تخفيف آلام المعدة، معالجة عسر الهضم، والتقليل من تقلصات الأمعاء. كما أن غسل الوجه بمنقوع البابونج يساعد على تهدئة التهابات الجلد وحب الشباب. في الطب الشعبي كان البابونج يُعطى للأطفال لتهدئة المغص وللكبار لتحسين جودة النوم.
- تشير الدراسات الحديثة إلى أن شرب البابونج بانتظام قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بفضل خصائصه المضادة للأكسدة. كما يُستخدم زيت العطري في جلسات العلاج بالروائح للمساعدة على الاسترخاء العميق وتحسين المزاج



## الأعشاب... دواء الطبيعة

- الأعشاب الطبية هي من أقدم وسائل العلاج التي استخدمها الإنسان، حيث اعتمد عليها في الحضارات المصرية القديمة، الصينية، والهندية لعلاج الأمراض والوقاية منها.
- تتميز هذه الأعشاب بأنها غنية بالفيتامينات والمعادن والمركبات الفعالة بيولوجياً، مثل الزيوت الطيارة والفلافونويدات، التي تساعد في تحسين صحة الجسم بشكل طبيعي. ومع ازدياد الاهتمام بالطب البديل، عادت الأعشاب تحتل مكانة مهمة في أنماط الحياة الصحية الحديثة. فهي ليست مجرد بديل عن الدواء الصناعي، بل مكمل يمكن أن يرفع مناعة الجسم، يخفف أعراض الأمراض المزمنة، ويحسن من التوازن النفسي والجسدي للإنسان.



## النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة

كلية الصيدلة – جامعة أسيوط

أبريل ٢٠٢٣

### تحت رعاية

أ.د. أحمد محمد كمال المنشاوي

رئيس جامعة أسيوط

أ.د. محمود أحمد محمود عبد العليم

نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة

أ.د. أحمد محمد أحمد عبد المولى

عميد كلية الصيدلة

أ.د. محمد محمود محمد عبد اللطيف

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

## الاستخدام الآمن للأعشاب الطبية

- رغم الفوائد العظيمة للأعشاب الطبية، إلا أن استخدامها العشوائي قد يسبب أضراراً جسيمة.
- بعض الأعشاب تتداخل مع أدوية مثل أدوية القلب والسيولة، وقد تزيد من تأثيرها أو تقلل فعاليتها. على سبيل المثال، الإفراط في تناول العرقسوس قد يسبب ارتفاع ضغط الدم، بينما يمكن أن يؤدي استخدام بعض الأعشاب أثناء الحمل إلى مخاطر على الجنين. لذلك يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل استخدام أي نوع من الأعشاب خاصة لمرضى الأمراض المزمنة.
- من المهم أيضاً شراء الأعشاب من مصادر موثوقة والتأكد من جودتها ونظافتها لتجنب التلوث بالمبيدات أو المعادن الثقيلة.
- وأخيراً، يُنصح بالاعتدال في الكمية وعدم الاعتماد عليها كبديل كامل عن العلاج الطبي الحديث.



## الزنجبيل (Ginger) الزنجبيل وتقوية المناعة

- الزنجبيل من النباتات الجذرية التي استخدمت منذ آلاف السنين في الطب الصيني والهندي. يحتوي على مركبات قوية مثل الجينجيرول والشوجول، وهي مضادات أكسدة طبيعية لها خصائص مضادة للالتهابات. هذه المركبات تجعل الزنجبيل مفيداً في تقليل آلام المفاصل والعضلات، تحسين الدورة الدموية، والوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا.
- كما يُعرف بقدرته على تخفيف الغثيان، خصوصاً عند النساء الحوامل أو مرضى العلاج الكيماوي. إدخال الزنجبيل في النظام الغذائي، سواء عن طريق الشاي أو كتوابل للطعام، يساعد على تقوية جهاز المناعة وتحفيز الهضم. لكن يجب الحذر عند الإفراط في تناوله لأنه قد يزيد من سيولة الدم.



## النعناع (Mint) النعناع وصحة الجهاز الهضمي

- النعناع من الأعشاب العطرية واسعة الانتشار ويتميز برائحة منعشة وطعم مميز. أوراقه تحتوي على مادة المنثول التي لها دور فعال في ارتخاء عضلات الجهاز الهضمي، مما يساعد في تخفيف الانتفاخ والغازات.
- يُستخدم زيت النعناع العطري في علاج القولون العصبي والصداع النصفي من خلال التدليك الموضعي أو الاستنشاق. كما يدخل النعناع في صناعة معاجين الأسنان وغسول الفم لمكافحة البكتيريا ومنح النفس رائحة زكية. في المناخ الحار، يُعتبر شاي النعناع أو إضافته إلى المشروبات الباردة وسيلة طبيعية لتبريد الجسم وإنعاش الحواس.
- الدراسات الحديثة أشارت أيضاً إلى أن النعناع قد يحسن من الذاكرة قصيرة المدى والانتباه.

