

FOPCU



This Issue

نبات الاكنشيا
الثوم
الكركم
النباتات العطرية
الألياف الغذائية

أعشاب ارتبطت بعلاج مرض كوفيد ١٩ .. ولكن ..

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim

Assistant Vice-dean for Community Service and Environment
Development Affairs, FOPCU

أصبح الحديث عن مرض كوفيد ١٩ في الآونة الأخيرة يهيم كل العالم وللأسف انتشر الوباء المعلوماتي (infodemic) مع انتشار الوباء الفيروسي (pandemic) وقد نالت الأعشاب والنباتات الطبية نصيب الأسد من هذا الوباء المعلوماتي وارتفع معها سقف التوقعات بقدرة بعض الأعشاب على قتل الفيروس وقد خصصنا هذا العدد لتصحيح هذه المعلومات المنقوصة أو المغلوطة قبل ان تصبح هي سبب مشاكلنا الصحية أكثر من الفيروس نفسه وحاولنا تصحيح هذه المعلومات استناداً فقط للأدلة العلمية وبعيدا عن المصادر الغير الموثقة.

نبات الاكنشيا او الاشنيسيا

يتردد اسم نبات الاكنشيا او الاشنيسيا (Echinacea) بكثرة في بلادنا وقد انتشر الكلام عنه مع ظهور وباء كوفيد ١٩ حيث أثبتت العديد من الأبحاث قدرته على تنشيط عملية التهام البكتريا (phagocytosis) ودعم الجهاز المناعي ويتوافر في أكثر من صورة في المكملات الغذائية المقوية للمناعة وأحيانا يضاف لمنتجات عسل النحل.

ولكن

هذا النبات تحديداً لا يجب أن يتم تصنيفه من "المكملات الغذائية" ولا يجب اضافته للمنتجات الشائعة مثل عسل النحل حيث ثبت أن تناول جرعات كبيرة منه قد يسبب العديد من المشاكل والأثار الجانبية على الجهاز الهضمي مثل الميل للقيء والاسهال الهضمي ولا يصلح لمرضى التهاب المعدة والقولون كما ظهرت على بعض الأفراد حساسية شديدة منه وبعضها قد يصل لضيق الشعب الهوائية والأخطر من ذلك هو ظهور مشاكل جسيمة لبعض الأشخاص نوى الأمراض المناعية ومرضى السل والايبرز كما أنه لم تتم دراسة أمان استخدام هذا النبات لفترات طويلة لذلك يجب استخدامه فقط تحت اشراف طبي.

الكركم

الكركم من العقاقير الداعمة للمناعة والتي تعمل على تنقية الجسم من السموم نظراً لاحتوائه على مادة الكركومين. يعد الكركم من الأغذية المفيدة جداً كمضادات للأكسدة وتنشيط وظائف الكبد ولكن يفضل استخدامه على المكملات مع إضافة القليل من الفلفل السود لان الأبحاث أثبتت ان مادة البيبيرين الموجودة في الفلفل الأسود تحسن من الإتاحة الحيوية للكركومين وتعمل على زيادة تركيزه في الدم.

ولكن

نظراً لضعف الامتصاص والإتاحة الحيوية للكركومين يجب أن يتم تناول كميات كبيرة منه وهذا قد يسبب مشاكل لجدار المعدة والقولون كما أنه قد يسبب الإجهاض للحوامل في الجرعات الكبيرة



بعض النباتات العطرية

يعد الينسون والزعتر والقرفة والجنزبيل والقرنفل من النباتات التي تحوي زيوت عطرية تستخدم كمواد مطهرة للحلق والجهاز التنفسي مثل الثايمول والايجينول والأنيثول وجميعها تدعم الجهاز التنفسي وتطرد البلغم وتهدي الأم والتهابات الحلق وتتوافر في مستحضرات صيدلية عديدة يمكن استخدامها بصورة يومية.

ولكن

ولكن لا يوجد أي دراسة تؤكد فعالية هذه المواد على فيروس كورونا المستجد بما فيها الينسون الذي ذاع صيته أنه مضاد للفيروسات لارتباطه بتصنيع عقار التاميفلو وقت انتشار مرض انفلونزا H1N1. ولكن حقيقة الأمر ان المادة الفعالة المستخدمة في تحضير التاميفلو والمعروفة باسم حمض شيكيمييك هي مادة مفصولة من الينسون النجمي الصيني وليس الينسون العادي



الألياف الغذائية

تعد الحبوب الكاملة مثل الشوفان والقمح وبذور الشيا والردة من المصادر الرئيسية للألياف الضرورية لتنظيف الجهاز الهضمي وتحسين عمليات الهضم للاستفادة من العناصر الغذائية مما يعكس على وظائف الجسم ومنها المناعة. ان العودة لإدراج بعض الحبوب مثل البلبيلة والشوفان الى الأغذية مثل الزبادي والسلطة قد يزيد من القيمة الغذائية.

ولكن

الاكثار من هذه الألياف قد يؤثر على امتصاص بعض الأدوية التي تؤخذ معها في نفس الوقت. كما ان الألياف ممنوعه تماما على مرضى التهابات او ضيق القولون وقرحة المعدة والأثنى عشر. ان التوازن في تناول هذه الألياف وعدم تناولها بالتزامن مع أي دواء من الأمور الواجبة.



Editors:

Prof. Dr. Mina Tadros

FOPCU Vice dean for Community Service and Environment Development
Affairs.

As. Prof. Dr. Khaled Meselhy

Assistant vice dean for Community Service and Environment Development
Affairs.