



FRILABIOL الدَّورَان الدَّمَوِي

المشتركة

المشتركة نبات ذو خصائص طبية قوية ويمكن استخدامه بطرق متعددة.

توجد عدة أنواع من المشتركة ، لكن الأكثر استخدامًا في الطب التقليدي في الولايات المتحدة هو Hamamelis virginia ، وهو شجيرة موطنها أمريكا الشمالية.

تُستخدم الأوراق واللحاء في شكل منقوعات ومراهم.

يُطبق عادةً على الجلد وفروة الرأس نظرًا لقدراته على تهدئة الالتهاب و

تلطيف البشرة الحساسة.

ويمكن أيضًا إضافته إلى بعض أنواع الشاي وتناوله بكميات صغيرة كعلاج طبيعي لبعض الحالات الصحية الأخرى.



الكستناء الهندية

الكستناء الهندية شجرة موطنها آسيا، وقد أدخلت إلى أوروبا في القرن السادس عشر بواسطة الغزاة الأتراك.

كانت تُعدّ نباتًا طبيًا مهمًا لعلاج البشر والحيوانات (خصوصًا الخيول).

اليوم، تُزرع الكستناء الهندية حول العالم كشجرة زينة.

في العصور الوسطى، استُخدمت أجزاء مختلفة من النبات. ابتداءً من القرن التاسع عشر، اكتسبت البذور أهمية كبيرة في المجال الطبي. وقد استُخدمت مستخلصات البذور بالفعل لأغراض علاجية في أوائل القرن التاسع عشر، لا سيما في علاج البواسير.

المكونات الفعالة في هذه المستخلصات هي الصابونينات.

تقليديًا، تُستخدم مستخلصات كستناء الحصان موضعيًا لعلاج الكدمات والوذمات، كما تُستعمل فمويًا للوقاية وعلاج مختلف الاضطرابات الوعائية الطرفية.



الجنكو بيلوبا

يُعتبر الجنكو بيلوبا، المعروف أيضًا باسم «شجرة الأربعة تاجًا»، شجرة منشؤها الصين، وقد زُرعت منذ آلاف السنين لأغراض متعددة.

وباعتباره الناجي الوحيد من رتبة نباتية قديمة، يُطلق عليه أحيانًا اسم «أحفورة حياة».

تُستخدم أوراقه وبذوره في الطب التقليدي الصيني.

إلا أن الأبحاث الحديثة تركز بشكل رئيسي على مستخلص الجنكو المستخلص من الأوراق.

تُربط المكملات القائمة على الجنكو بالعديد من الادعاءات الصحية، خاصة ما يتعلق بالوظائف الدماغية و

تحسين الدورة الدموية.

الفعالية ودواعي الاستعمال

- قد يُساهم في تقليل احمرار الجلد وتهديئة البشرة المتهيجة والحساسة.
- يُستخدم للتخفيف من الحكّة، والاحمرار، والألم، والنزيف، والتورّم المرتبط بالبواسير.
- يعمل كمادة قابضة حيث يُضيّق المسام ويُهدئ البشرة.
- قد يُقلّل من تهيج التهاب فروة الرأس.
- يُستخدم أحيانًا ضد القشرة وجفاف فروة الرأس (فعاليته ما زالت بحاجة إلى تأكيد).
- استُخدم تقليديًا كعلاج طبيعي لالتهاب الحلق.
- يمكن لمستخلص البذور أن يحسّن الدورة الدموية ويُخفّف الدوالي.
- قد يُقلّل الالتهاب واحتباس السوائل المرتبطين بالقصور الوريدي المزمن أو الإصابات أو العمليات الجراحية.
- قد يُخفّف أعراض البواسير مثل الألم والتورّم.
- يتمتع بنشاط مضاد للأكسدة يحمي الخلايا من الجذور الحرة.
- قد يمتلك تأثيرًا مضادًا للسرطان (يحتاج لمزيد من الدراسات).
- قد يُسبب التهاب الأوردة القريبة من الخصيتين (دوالي الخصية) العقم. وقد يُساهم أحد المركبات الموجودة في كستناء الحصان في تحسين جودة السائل المنوي وتقليل دوالي الخصية.
- يحتوي على العديد من المركبات المضادة للالتهاب المفيدة للصحة.
- يحتوي الجنكو على مضادات أكسدة قوية.
- قوية تُحارب التأثيرات الضارة للجذور الحرة.
- يمتلك القدرة على تقليل الالتهاب المرتبط بعدة حالات صحية.
- قد يُحسّن الدورة الدموية من خلال تعزيز توسع الأوعية الدموية.
- تشير بعض الأبحاث إلى أنه قد يُحسّن الأداء الذهني لدى الأشخاص الأصحاء.
- بفضل تحسين تدفق الدم وتقليل الالتهاب، يمكن أن يكون فعالًا ضد بعض أنواع الصداع.
- قد يُحسّن الأعراض المرتبطة بأمراض الجهاز التنفسي بفضل خصائصه المضادة للالتهاب.
- قد يكون فعالًا على المدى القصير في علاج القصور الوريدي المزمن المسؤول عن الدوالي وتورّم وألم الساقين.

