



### 1. الاسم والمرادفات

***Lavandula angustifolia.***

الاسم: خزامى ضيقة الأوراق لافندر  
الفصيلة: الشفوية.

### 2. الجزء المستخدم

السيفان والزهور الناضجة المجففة

### 3. دواعي الاستعمال

1. فقدان الشهية وعسر الهضم
2. اضطرابات الدورة الدموية
3. اضطرابات المزاج مثل الأرق
4. مشاكل الجهاز الهضمي مثل المغص والتقلصان.
5. الصداع النصفي والربو .
6. مهدئ في حالات التوتر والإرهاق.
7. التئام الجروح .
8. الجلسات العطرية .

### 4. كيفية الاستخدام:

- زهرة ناضجة مجففة كاملة أو مطحونة في أكياس شاي أعشاب مع ماء مغلي.
- التدليك بزيت اللافندر العطري أو الاستنشاق
- يستهلك مسحوق اللافندر المجفف في الأطعمة.

### 5. أمثلة لأدوية في الصيدلية:

1. كالمر لافندر كبسولة يوميا.
2. كالم أيد زيت لافندر كبسولات

### 6. الجرعة والاستخدام:

**الجرعة:** تناول كوب من الشاي ثلاث مرات يوميا أو إضافة 5 إلى 10 مل من الدواء لكل كوب من الماء الساخن (150 مل)  
**للاستخدام الخارجي:** يتم غلي 100 جرام مع 2 لتر من الماء وتضاف إلى الحمام.

### 7. الآثار الجانبية والسمية:

- عند تناوله عن طريق الفم: قد يشمل الإمساك والإسهال والصداع.
- عند وضعه على الجلد في بعض الأحيان يسبب تهيج الجلد.
- عند الاستنشاق: تم استخدامه بأمان كعلاج بالروائح لمدة تصل إلى 12 أسبوعًا.

### 8. موانع الاستخدام:

- الحساسية من المواد الفعالة.
- أمراض الكبد (التهاب الكبد، التليف الكبدي).
- الاضطرابات العصبية.
- مرض كرون.
- مرض الشلل الرعاش والصرع.
- مرض القرحة الهضمية والتهاب المعدة والتهاب القولون العصبي.
- لأطفال أقل من سنتين.

### 9. تحذيرات واحتياطات خاصة للاستخدام:

لا توجد معلومات موثوقة كافية لمعرفة ما إذا كان اللافندر آمناً للأطفال لتناوله عن طريق الفم. وضع زيت اللافندر على جلد الأطفال أمر غير آمن. قد يكون لزيت اللافندر تأثيرات شبيهة بالهرمونات قد يؤثر على الهرمونات الطبيعية مما يؤدي إلى نمو الثدي.

### 10. التفاعلات الدوائية:

قد يبطئ اللافندر الجهاز العصبي المركزي، إذا تم استخدامه مع التخدير والأدوية الأخرى أثناء الجراحة وبعدها لذا يجب التوقف عن استخدام اللافندر قبل أسبوعين على الأقل من الجراحة.

### 11. الخصوبة والحمل والرضاعة:

- لا توجد معلومات موثوقة كافية لمعرفة ما إذا كان اللافندر آمناً للاستخدام أثناء الحمل أو الرضاعة، والبقاء في الجانب الآمن وتجنب استخدامه.

### 12. التأثيرات على القدرة على القيادة واستخدام الآلات:

لم يتم إجراء أي دراسات حول التأثير على القدرة على القيادة واستخدام الآلات.

### 13. المصادر

1. Atanassova-Shopova S, Roussinow KS, (1970) On certain central neurotropic effects of lavender essential oil. Bull Inst Physiol 8:69-76.
2. Buchbauer G, Jirovet L, Jager W, Dietrich H, Plank C, Karamat E, (1991) Aromatherapy: Evidence for Sedative Effects of the Essential Oil of Lavender after Inhalation. Z Naturforsch 46c: 1067-1072.
3. Guillemain J, Rousseau A, Delaveau P. (1989) Effets neurodepresseurs de l'huile essentielle de *Lavandula angustifolia* Mill. Ann Pharmaceutiques Francaises 47:337-343.
4. Herisset A et al., (1971) Plant Med Phytother 5:305.
5. Ianova LG et al., (1977) Khim Prir Soedin 1:111.
6. Kaiser R, Lamparsky D, (1977) Tetrahedron Lett 7:665. Meyer A, Der Duft des Monats: Lavendel. In: DAZ 133(40):3667. 1993.
7. Mukherjee BD, Trenkle RW, (1973) J Agric Food Chem 21:298. Schilcher H, Pflanzliche Psychopharmaka. Eine neue Klasbifizierung nach Indikationsgruppen. In: DAZ 135(20): 1811- 1822. 1995.
8. Schulz V, Hubner WD, Ploch M, Klinische Studien mit Psycho-Phytopharmaka. In: ZPT 18(3): 141-154. 1997.
9. Ter Heide R et al., (1970) J Chromatography 50:127.
10. Timiner R et al., (1975) J Agric Food Chem 23:53.
11. Hansel R, Keller K, Rimpler H, Schneider G (Hrsg.), Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis. 5. Aufl., Bde 4-6(Drogen): Springer Verlag Berlin, Heidelberg, New York, 1992-1994.
12. Hausen B, Allergiepflanzen, Pflanzenallergene, ecomed Verlagsgesellsch. mbH, Landsberg 1988.
13. Madaus G, Lehrbuch der Biologischen Arzneimittel, Bde 1-3, Nachdruck, Georg Olms Verlag Hildesheim 1979.

14. Roth L, Daunderer M, Kormann K, Giftpflanzen, Pflanzengifte, 4. Aufl., Ecomed Fachverlag Landsberg Lech 1993.
15. Schulz R, Hansel R, Rationale Phytotherapie, Springer Verlag Heidelberg 1996.
16. Steinegger E, Hansel R, Pharmakognosie, 5. Aufl., Springer Verlag Heidelberg 1992.
17. Teuscher E, Biogene Arzneimittel, 5. Aufl., Wiss. Verlagsges. Stuttgart 1997.
18. Wagner H, Wiesenauer M, Phytotherapie. Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika, Fischer-Verlag, Stuttgart, Jena, New York 1995.
19. Wichtl M (Hrsg.), Teedrogen, 4. Aufl., Wiss. Verlagsges. Stuttgart 1997.