



## 1. الأسماء والمرادفات

***Foeniculum vulgare* Mill.**

الاسم: الشمر.

الفصيلة: الخيمية.

أسماء أخرى: السنوت أو الشمر المر أو الرازيانج أو البسباس، الشمر الحلو أو الحبة الحلوة.

## 2. الجزء المستخدم

الثمرة المجففة الناضجة.

## 3. دواعي الاستعمال

1. علاج الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والغازات.

2. ألم الدورة الشهرية.

3. طارد للبلغم.

## 4. كيفية الاستخدام:

- ثمار الشمر الناضجة المجففة الكاملة أو المطحونة في أكياس شاي الأعشاب مع 0.25 لتر من الماء المغلي.

- مسحوق الشمر مستخلص الشمر السائل باستخدام الماء كمذيب.

- خلاصة الشمر الجافة باستخدام مزيج من الإيثانول والماء بتركيزات مختلفة.

- زيت الشمر.

## 5. أمثلة لأدوية في الصيدلية:

1. كبسولات هربانا مكمل غذائي

2. أفتر ميلز كبسول

3. داي جيست ايز كبسول

4. أكياس شاي أعشاب رويال ريجيم

## 6. الجرعة والاستخدام:

الجرعة: (12 سنة وما فوق) الجرعة المقبولة / يوم = 10 ميكروغرام × وزن الجسم (كجم).

مدة الاستخدام: لا يجب تناوله لأكثر من أسبوعين للبالغين وأسبوع واحد للأطفال الذين يعانون من أعراض خفيفة مؤقتة وتحت إشراف طبي.

## 7. الآثار الجانبية والسمية:

التفاعلات تحسسية للشمر: قد تؤثر على الجلد أو الجهاز التنفسي وفي حالة حدوثها يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي.

التفاعلات تحسسية لزيت الشمر: قد تؤثر على الجلد والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي قد يحدث نوبات، أو هلوسة، أو غثيان، أو قيء، أو فقدان الشهية.

## 8. موانع الاستخدام:

- الحساسية للمواد الفعالة.

- لا يجب استخدام المستحضرات المحتوية على 0.05 جرام من زيت الشمر للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة.

## 9. تحذيرات واحتياطات خاصة للاستخدام:

- يجب على المرضى الذين يعانون من فرط الحساسية المعروفة تجاه المواد الفعالة للشمر ان يتجنبوا استخدام مستحضراته.
- قد يسبب زيت الشمر العطري التهابات وتهيج الجهاز الهضمي.
- قد يبطئ الشمر تخثر الدم، وقد يؤدي تناول الشمر إلى زيادة خطر النزيف.
- بسبب نشاطه الاستروجيني، الجرعات الزائدة من زيت الشمر قد تؤثر على العلاج الهرموني، حبوب منع الحمل، والعلاج بالهرمونات البديلة.
- يجب استخدام الأطفال تحت 4 سنوات تحت إشراف طبي بسبب خطر تشنج الحنجرة وضيق التنفس وإثارة الجهاز العصبي.

## 10. التفاعلات الدوائية:

- مضادات الاختلاج: قد يزيد الشمر من خطر النوبات.
- سيبروفلوكساسين: يؤثر الشمر على امتصاص والتخلص من سيبروفلوكساسين. إذا تم استخدام الاثنين بشكل متزامن، فيجب فصل جرعاتهما بساعتين على الأقل.

## 11. الخصوبة والحمل والرضاعة:

- يمكن استخدام الشمر أثناء الحمل والرضاعة بالجرعة الموصى بها.
- لا توجد بيانات خصوبة متاحة.

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

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

## 13. المصادر

1. WHO monographs on selected medicinal plants (2007). Monographs on selected medicinal plants, 3, 136-144.
2. Community Herbal Monograph on *Foeniculum vulgare* Miller Subsp. *vulgare*, Fructus (2007). Committee on herbal Medicine Products (HMPC).
3. Faudale, M., Viladomat, F., Bastida, J., Poli, F. and Codina, C. (2008). Antioxidant activity and phenolic composition of wild, edible, and medicinal fennel from different Mediterranean countries. *J. Agric. Food Chem.* **56**, 1912-1920.
4. Community Herbal Monograph on *Foeniculum vulgare* Miller Subsp. *vulgare*, Aetheroleum (2007). Committee on herbal Medicine Products (HMPC).
5. <https://escop.com/wp-content/uploads/edd/2019/03/Foeniculi-fructus-ESCOP2019.pdf>
6. Mosby's Handbook of Herbs and Natural Supplements. 4th ed., ISBN: 978-0-323-05741-7
7. <http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhp/nd-bdipsn/monoReq.do?id=50&lang=eng>
8. <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-311/fennel>
9. [https://www.ema.europa.eu/en/documents/public-statement/publicstatement-use-herbal-medicinal-products-containing-estragole\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/public-statement/publicstatement-use-herbal-medicinal-products-containing-estragole_en.pdf)
10. PV safety report on fennel oil. EPVC-EDA, 12/6/2022.
11. PDR for Herbal Medicines (2002). Montvale, NJ: Medical Economics Company, 2nd ed., ISBN 1-56363-361-2.
12. <https://www.rxlist.com/fennel/supplements.htm>