



الاسم:

Linum usitatissimum

الكتان

الجزء المستخدم:

يتم استخراج الساق و الزيت المستخرج من البذور الجافة و الزهور

الاستخدامات:

الامساك

التهاب الجلد

يستخدم فى الهند كمشروب للكحة و امراض التنفس و الاسهال و خارجيا فى حالات التهاب الجلد و البذور فى الطب البيطرى

يساعد فى تقليل مستوى الكوليسترول

الاعراض الجانبية:

لا يوجد منه اى اعراض جانبية طالما يتم استخدامه بالجرعات المحددة

استخدامه بكميات كبيرة كملين مع الماء قد يؤدى الى انسداد الامعاء

موانع الاستخدام:

يمنع استخدامه فى الحالات الاتية:

انسداد او اختناق فى المرئ ,او الجهاز الهضمى او فى حالات التهاب الامعاء اوالمعدة او المرئ

التداخلات:

تداخلات مع الدواء: امتصاص الادوية مع استخام الكتان قد يتاخر

تداخلات مع الطعام: امتصاص بذور الكتان يصبح اسهل مع الاكل

طرق الاستخدام:

للاستخدام الداخلى : البذور المطحونة يمكن استخدامها

- خارجيا: يمكن استخدام الزيت المستخرج من البذور

الجرعات:

للامساك: ملعقة صغيرة من البذور مع، ١٥٠ مل من السوائل مرتين او اثنيتين يوميا
لتقليل مستوى الكوليستيرول: ، ٣٠ الى ٧٠ جرام يوميا من البذور المطحونة، من الممكن ادخالها فى العجين او الخبز
خارجيا: ٣٠ او ٧٠ جرام

التخزين:

يجب ان يتم تخزينها بطريقة سليمة، البذور اقل عرضة للتلف عند تعرضها للضوء عن الزيوت. البذور يجب ان تحفظ بعيدا عن الشمس فى عبوة مغلقة و فى الثلاجة

أمثلة

1- Herba care cream: for hair care



المصادر

- 1-Allman MA, Pena MM & Pang D: *Supplementation with flaxseed oil versus sunflower seed oil in healthy young men consuming a low fat diet: effects on platelet composition and function.* In: Eur J Clin Nutr 49(3): 169-178, 1995.
- 2-Anonym, Leinol als diätetisches Adjuvans. In: DAZ 135(16): 1501. 1995.
- 3-Anonym, Leinsamen (Semen Lini) ist ungiftig. In: ZPT 5:770. 1984.
- 4-Anonym, Pharmaceutical Care: "Den Mißbrauch von Laxanzien vermeiden helfen." In: DAZ 135(20): 1867-1868. 1995.
- 5-Arjmandi BH, Khan DA, Juma S et al., Whole flaxseed consumption lowers serum LDL-cholesterol and lipoprotein(a) concentrations in postmenopausal women. In: Nutr Res 18(7): 1203-1214, 1998.
- 6-Bisset NG & Wichtl M (eds): Lini semen. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals: A Handbook for Practice on a Scientific Basis. Medpharm Scientific Publishers, CRC Press, Stuttgart, Germany, pp 298-300. 1994.
- 7-Curry CE, (1982) Laxative products. In: Handbook of Nonprescription Drugs. Am Pharmac Assoc, Washington, S 69- 92.
- 8-Ecker-Schlipf B, Ostrogensubstitution mit Leinsamen und Sojamehl. In: DAZ 131(19):953. 1991
- 9-Hiller K, Pharmazeutische Bewertung ausgewählter Teedrogen. In: DAZ 135(16): 1425-1440. 1995.
- 10-Schiebel-Schlosser G, Leinsamen - die richtige Wahl. In: PTA 8(4):300. 1994.
- 11-Schulz V, (1984) Clinical Pharmacokinetics of Nitroprusside, Cyanide, Thiosulphate and Thiocyanate. Clinical Pharmacokinetics 9:239-251.
- 12-Schulz V, Löffler A, Gheorghiu Th, (1983) Resorption von Blausäure aus Leinsamen. Leber Magen Darm 13:10-14.
- 13-Sewing KFR, (1986) Obstipation. In: Fulgraff G, Palm D (Hrsg) Pharmakotherapie. Klinische Pharmakologie, 6. Auflage. Fischer, Stuttgart, S 162-168.