

## الزعتر

- الاسم العلمي

زعتر

- الجزء المستخدم

الأوراق المجففة ؛ الأوراق المجففة. والجزء الجوي الطازج من النبات المزهرة.

- دواعي الاستخدام

- السعال المصاحب للبرد.

- أعراض التهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي ونزلات الجهاز التنفسي العلوي.

- عسر الهضم وانتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص.

- حَبُّ الشَّبَاب.

- موضعياً للتآليل والتورمات الملتهبة

- طرق الإستخدام

- الأوراق المجففة: تضاف الأوراق إلى الماء المغلية

- الزيت العطري للإستخدام الخارجي

- مستخلص جاف



## • الأعراض الجانبية و موانع الاستخدام

- في حالة حدوث ردود فعل سلبية ، يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي.
- داخليا: قد تحدث اضطرابات معدية.
- يمكن أن يسبب زيت الزعتر الغثيان والقيء والصداع والدوخة والتشنجات والسكتة القلبية أو الجهاز التنفسي إذا تم تناوله داخليا. على هذا النحو ، يعتبر العشب الخام أكثر أمانًا.
- موضعياً: قد يكون زيت الزعتر آمناً عند وضعه على الجلد ، ولكن في بعض الأشخاص يمكن أن يسبب تهيجًا للجلد.
- تم الإبلاغ عن تفاعلات التهاب الجلد التماسي مع الاستخدام الموضعي.

## موانع الاستخدام:

- فرط الحساسية للمواد الفعالة والنباتات الأخرى من نفس العائلة.
- يمنع استخدام زيت الزعتر كمادة مضافة للاستحمام.

## • أمثلة لأدوية في السوق المصري



## المصادر •

- <https://www.gbif.org/species/5341442>
- <https://www.gbif.org/species/7793938>
- WHO monographs on selected medicinal plants (2007). Monographs on selected medicinal plants, 3, 259-266
- Community herbal monograph on *Thymus vulgaris* L. and *Thymus zygis* L., herba. EMA/HMPC/342332/2013, Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC).
- Sarfaraz, D., Rahimmalek, M. and Saeidi, G. (2021). Polyphenolic and molecular variation in *Thymus* species using HPLC and SRAP analyses. *Sci. Rep.* 11, 5019.
- Blumenthal, M. (1998). The Complete German Commission E Monographs. Austin, Texas: American Botanical Council.
- <https://www.rxlist.com/thyme/supplements.htm>
- PDR for Herbal Medicines (2002). Montvale, NJ: Medical Economics Company, 2nd ed., ISBN 1-56363-361-2.
- <http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/monoReq.do?id=172>
- European Union herbal monograph on *Thymus vulgaris* L., *Thymus zygis* L., aetheroleum. EMA/HMPC/59032/2017, Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC).
- <https://www.healthline.com/health/thyme-oil#benefits-uses>
- Chevallier, A. (1996). The Encyclopedia of Medicinal Plants. DK Pub., ISBN: 0789410672, 9780789410672.
- Fisher, C. and Painter G. (1996). *Materia Medica for the Southern Hemisphere*. Auckland: Fisher-Painter Publishers.
- Kowalczyk, A., Przychodna, M., Sopata, S., Bodalska, A. and Fecka, I. (2020). Thymol and thyme essential oil—New insights into selected therapeutic applications. *Molecules*, 9, 25(18), 4125. doi: 10.3390/molecules25184125.
- Mosby's Handbook of Herbs and Natural Supplements .4th ed., ISBN: 978-0-323-05741-7.
- Braun, L. and Cohen, M. (2014). *Herbs and Natural Supplements, an Evidence-Based Guide*. 3rd ed. ISBN: 978 0 7295 3910 4.