

# أضرار البردقوش

## أضرار البردقوش



### الفهرس

- 1 ● البردقوش
- 2 ● التّركيب الغذائيّ للبردقوش
- 3 ● الجرعات العلاجية وطريقة الاستخدام
- 4 ● فوائد البردقوش
- 5 ● الأضرار والآثار الجانبية
- 6 ● الاحتياطات الخاصة والتحذيرات
- 7 ● فيديو عن فوائد عشبة البردقوش
- 8 ● المراجع

## البردقوش

يُعرف البردقوش، أو المردقوش، علمياً باسم (Origanum majorana) وهو نبات عشبي مُعمّر، ينتمي للفصيلة الشفويّة، موطنه الأصليّ حوض البحر الأبيض المُتوسّط وشمال أفريقيا وجنوب أوروبا، له ساق صلبة مُتفرّعة، وأوراقه تُشبه شكل اللسان، أزهاره وردية أو بنفسجية، ولها رائحة عطريّة.<sup>[1]</sup>

حظي البردقوش بتقدير كبير عبر التاريخ؛ فقد عرفه قدماء المصريين والرومان قبل الميلاد واستخدموه كأحد التوابل، ووصفه كهناتهم لعلاج الصداع النصفي، كما وصفه ديسقوريدس في القرن الأول الميلادي لتليين الأعصاب، ووصف الفيلسوف الألماني البيير الكبير مُستحلب البردقوش لعلاج الاستسقاء، كما وصفه طبيب فرنسي عاش في القرن السابع عشر لعلاج التشنجات، ووصفه أطباء القرن التاسع عشر للتخلص من الأرق. أثبت الطب الحديث فائدة البردقوش لعلاج كثير من الأمراض؛ ولذلك نصح الباحث بقسم علم الأدوية في المركز القومي للبحوث في مصر، الدكتور مُحي الدين الليثي، بشرب كوب من البردقوش صباحاً ومساءً، وذلك لدوره الفعّال كمُضادّ للالتهابات، وكخافض للحرارة المُرتفعة.<sup>[2]</sup>

## التركيب الغذائي للبردقوش

يوضح الجدول الآتي التركيب الغذائي لكل 100 غرام من البردقوش المُجفّف: <sup>[3]</sup>

العنصر الغذائي	القيمة
الماء	7.64 غم
الطاقة	271 سعراً حرارياً
البروتين	12.66 غم
الدّهون	7.04 غم
الكربوهيدرات	60.56 غم
الألياف الغذائية	40.3 غم
السُكريّات	4.09 غم
الكالسيوم	1990 ملغم
الحديد	82.71 ملغم
المغنيسيوم	346 ملغم
الفسفور	306 ملغم
البوتاسيوم	1522 ملغم
الصوديوم	77 ملغم
الزنك	3.60 ملغم
فيتامين ج	51.4 ملغم
فيتامين ب1	0.289 ملغم
فيتامين ب2	0.316 ملغم

فيتامين ب3	4.120 ملغم
فيتامين ب6	1.190 ملغم
الفولات	274 ميكروغراماً
فيتامين ب 12	0.00 ميكروغراماً
فيتامين أ	403 ميكروغراماً
فيتامين هـ	1.69 ملغم
فيتامين د	0.0 وحدة عالمية
فيتامين ك	621.7 ميكروغراماً
الأحماض الدهنية المشبعة	0.529 غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	0.940 غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	4.405 غم
الكولسترول	0 ملغم
الكافيين	0 ملغم

## الجرعات العلاجية وطريقة الاستخدام

يمكن الاستفادة من البردقوش بأشكاله المتعددة، وفيما يأتي طرق تحضير واستخدام البردقوش:

- يُحضَّر شاي البردقوش أو مُستخلص البردقوش بوضع ملعقة شاي صغيرة من مسحوق البردقوش المُجفَّف في كوب من الماء المغليّ ويُعطى ويُترك لمدّة تتراوح بين 10 - 15 دقيقة، ثم يُصَفَّى ويُشَرَّب صباحاً ومساءً.<sup>[1][2]</sup>
- يُحضَّر مُستحلب البردقوش بغلي 40 غم من أوراق وأزهار البردقوش في لتر من الماء المغليّ لمدة عشر دقائق، ثم يُصَفَّى ويُحَلَّى (الجرعة العلاجية تكون بتناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً).<sup>[2]</sup>
- يُحضَّر زيت البردقوش بوضع 100 غم من أوراق وأزهار البردقوش المفرومة فرماً ناعماً في كوبين من زيت الزيتون، ويُغلى لمدّة ساعة في حمام مائيّ (يوضع وعاء الزيت والبردقوش في وعاء أكبر يحتوي على ماء)، ثم يُصَفَّى الزيت ويُحفظ.<sup>[2]</sup>

## فوائد البردقوش

أثبتت الدراسات أن البردقوش يمتاز بقدرته على علاج الكثير من الأمراض، وله فوائد كبيرة للجسم، منها:

- **مقاومة الالتهابات:** البردقوش غني بالمركبات الكيميائية التي تعمل كمضاد حيوي لبعض أنواع البكتيريا، ومن هذه المركبات إيجانول سابينين، وسامين، وتيربينولين، وتيربينول وغيرها.<sup>[4]</sup>
- **يُعزّز صحة القلب:** يحتوي البردقوش على معادن، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم الضروريين لتنظيم مستوى السوائل في الجسم، وضبط مستوى ضغط الدم، كما أنه يُقلّل من الكولسترول الضارّ في الدم؛ ممّا يُقلّل من فرص الإصابة بتصلّب الشرايين، والجلطات القلبية، والسكتات الدماغية.<sup>[4]</sup>
- **يقي من فقر الدم،** ويُعزّز وظائف كريات الدم الحمراء، وذلك بفضل أوراقه الغنيّة بالحديد.<sup>[4]</sup>
- **تعزيز نضارة البشرة، وتأخير علامات الشيخوخة والتجاعيد:** البردقوش غنيّ بمضادات الأكسدة التي تُحارب الجذور الحرّة المعروفة بدورها في ظهور أعراض شيخوخة البشرة.<sup>[4]</sup>
- **يُحافظ على صحة العيون والشبكية** ويحميها من أمراض العيون المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل مرض التكنس البُقعي.<sup>[4]</sup>
- شرب مغليّ أوراق البردقوش الغنيّة بفيتامين (ج) **يُعالج أمراض البرد** والإنفلونزا، ويكافح التهابات الحلق والبلعوم، والسعال، وسيلان الأنف، كما أنّ تناول زيت البردقوش بانتظام له دور في تعزيز صحّة الرتتين، وتقليل أعراض الربو.<sup>[4]</sup>
- **يُعزّز صحّة الجهاز الهضمي،** ويُعزّز إفراز الإنزيمات الهاضمة، ويفتح الشهية، ويُخفّف من المغص، والغازات، وتقلّصات المعدة، كما أنّ له دور في علاج مشاكل الكبد وحصى المرارة.<sup>[4]</sup>
- **شرب شاي البردقوش يُعالج التقلبات المزاجية،** ويُعالج أعراض انقطاع الدورة الشهرية.<sup>[5]</sup>
- **يُعالج الصداع العصبيّ** والصداع النصفيّ، وآلام الأعصاب، والشّلل.<sup>[5]</sup>
- **يخفض نسبة الإنسولين** والهرمون الذكريّ (ديهيدرو إيبي أندروستيرون) عند السيدات المُصابات بمتلازمة تكيس المبايض.<sup>[6]</sup>
- **يُعزّز عمل جهاز المناعة،** والعضلات، ويزيد من قوّة العظام.<sup>[7]</sup>
- **له دور في تنظيم هرمون البرولاكتين،** وهرمونات غدد جارات الدرقية، مثل هرمون الرنين، والألدوستيرون، والبروستاجلاندين.<sup>[1]</sup>
- **تدليك الجسم بزيت البردقوش يُفيد في علاج المفاصل، وآلام الروماتزم.**<sup>[1]</sup>
- **يُعيد التوازن الطبيعيّ لهرمونات التكاثر عند النساء والرجال،** ممّا يُقلّل من حالات العقم الناتجة عن الاضطرابات الهرمونية.<sup>[1]</sup>
- **يُنَبِّه إفراز مادة الصفراء.**<sup>[1]</sup>

- **يُعالج تسمّم الحمل.**<sup>[1]</sup>
- **يُستخدم كمادّة حافظة طبيعيّة للّحوم المُصنّعة.**<sup>[1]</sup>
- تناول فنجان واحد من مُستحلب البردقوش قبل النّوم **يُعالج الأرق.**<sup>[2]</sup>

## الأضرار والآثار الجانبية

أثبتت الدّراسات التي أُجريت على نبات البردقوش أنّ خلاصته آمنة تماماً عند تناولها بمقدار 5غم لكل كيلوغرام من وزن الجسم، كما أنّ استخدامه لمدة شهرين لم يُؤثّر على وظائف الكبد، والكلّى والدم.<sup>[8]</sup> إلا أنّ له بعض الأضرار والآثار الجانبية، ومنها:

- استخدام البردقوش لفترات طويلة قد يُسبّب السرطان.<sup>[9]</sup>
- تطبيق أوراق البردقوش الطّازجة على العين أو الجلد يُسبّب تهيجهما.<sup>[9]</sup>
- تناول البردقوش بكثرة يُسبّب النّعاس.<sup>[1]</sup>

## الاحتياطات الخاصة والتحذيرات

يجب الحذر عند تناول الجرعات العلاجية للبردقوش في الحالات الآتية:

- **الأطفال:** تناول البردقوش غير آمن للأطفال.<sup>[9]</sup>
- **الإصابة باضطرابات النّزيف:** البردقوش يُبطئ التّخثّر، ممّا يزيد من فرص حدوث الكدمات والنّزيف عند الأشخاص الذين يُعانون من اضطرابات النّزيف.<sup>[9]</sup>
- **الحمل والرّضاعة:** تناول البردقوش قد يُسبّب انقباضات الرّحم والولادة المُبكّرة، والإجهاض.<sup>[9][10]</sup>
- **بطء مُعدّل ضربات القلب:** تناول البردقوش يُبطئ من مُعدّل ضربات القلب، لذا لا يُنصح بتناوله من قبل من يُعانون من بطء ضربات القلب.
- **المصابون بحساسية تجاه أعشاب العائلة الشفوية:** كالبردقوش، والرّيحان، والنّعناع، وغيرها.<sup>[9]</sup>
- **قرحة المعدة:** البردقوش يُفاقم أعراض قرحة المعدة.<sup>[9]</sup>
- **أمراض الرّئة:** يزيد إفراز السّوائل في الرّئة، ممّا يزيد من مشاكل انتفاخ الرّئة، والرّبو.<sup>[9]</sup>
- **انسداد قنوات الجهاز الهضمي:** يُسبّب احتقان الأمعاء، ممّا يُفاقم من مشكلة انسداد القنوات

الهضميّة.<sup>[9]</sup>

- **مرضى السُّكْرِيّ:** يُؤدّي إلى اضطراب مُستوى السُّكّر لدى مرضى السُّكْرِيّ.<sup>[9]</sup>
- **العمليّات الجراحية:** يجب التوقّف عن تناول البردقوش قبل إجراء العمليّات الجراحية بفترة لا تقل عن أسبوعين؛ لتجنّب حدوث النزيف أثناء الجراحة وبعدها.<sup>[9]</sup>
- **التهاب المسالك البوليّة:** قد يعمل على انسداد المسالك البوليّة، ممّا يزيد من الالتهابات.<sup>[9]</sup>
- **التشنّجات:** قد يزيد من نوبات التشنّج.<sup>[9]</sup>
- **تناول البردقوش أثناء تناول مُضادّات الكولين،** مثل الأتروبين، وسكوبولامين، وبعض أدوية الحساسية، مثل مُضادّات الهستامين، وبعض مُضادّات الاكتئاب قد يُقلّل من فعاليّة هذه الأدوية.<sup>[11]</sup>
- **تناول البردقوش أثناء تناول أدوية الزّهايمر والجلوكوما (زرق العين)** قد يزيد من الآثار الجانبية لهذه الأدوية.<sup>[11]</sup>

## فيديو عن فوائد عشبة البردقوش

للتعرف أيضاً على فوائد عشبة البردقوش شاهد الفيديو.

## المراجع

1. **أ ب ت ج ح د ه** “مردقوش” *الطبي*، 17-3-2010، اطّلع عليه بتاريخ 8-1-2017. بتصرّف.
2. **أ ب ت ج ح** سعيد جودة (2012-5-28)، “المردقوش فوائده العلاجية عديدة ومتنوعة” *الطبي*، اطّلع عليه بتاريخ 8-1-2017. بتصرّف.
3. ↑ “marjoram”, *USDA*, Retrieved 8-1-2017. Edited
4. **أ ب ت ج ح د ه** شروق المالكي (2015-1-5)، “فوائد البردقوش عديدة، ولكن قد لا تناسب البعض” *ويب طب*، اطّلع عليه بتاريخ 8-1-2017. بتصرّف.
5. **أ ب ح** “MARJORAM”, *Web Md*, Retrieved 8-1-2017. Edited
6. ↑ Joseph Gonzales (12-4-2015), “What does the research say about dietary interventions on women with PCOS” *NutritionFacts.org*, Retrieved 8-1-2017. Edited
7. ↑ “Marjoram” *Better Health* Updated 10-2015” اطّلع عليه بتاريخ 8-1-2017.

بتصرّف.

8. ↑ سهام خضر (2008)، معجم الأعشاب والنباتات الطبية (الطبعة الأولى)، القاهرة : مجموعة النيل العربية، صفحة 576،578. بتصرّف.

9. **أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش** "Marjoram", *MedicineNet.com*, Retrieved 8-1-2017. Edited

10. ↑ pregnancy "Herbal remedies in pregnanc", *Baby Centre*, Reviewed on 11-2015. Edited Retrieved 8-1-2017.

11. **أ ب** "Marjoram", *e Medicine Health*, Retrieved 8-1-2017. Edited

مجلوبة من "http://baytdz.com/أضرار\_البردقوش/?id=771285"

<<<

**##البردقوش, أضرار**

**##أعشاب ونباتات برية**