

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

### فاليرين

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

### - ما هي جذور فاليريان ؟

جذر فاليريان هي عشبة استخدمها الناس منذ عدة قرون لمعالجة القلق وكمساعدة للنوم .  
يأتي من جذر نبات فاليريان أو ( حشيشة الهر ) أو الناردين المخزني الموجود في مناطق أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا .  
يوجد حوالي 200 نوع معروف من جذر فاليريان إلا أن الصنف الأوراسي هو الذي يتم استخدامه في أغلب الأحيان كدواء .



ومن المعروف امتلاك جذر فاليريان رائحة كريهة شبيهة برائحة الجوارب .  
يباع جذر فاليريان كمنتج طبيعي صحي وهو متاح كمستخلص على شكل مسحوق أو سائل أو عشبة  
مجففة أو حتى حبوب .  
كان استخدام جذور فاليريان شائعاً خلال الحرب العالمية الأولى والثانية ولم يكن حكرًا على الجنود  
ولكن أيضاً للمتضررين من الحرب .  
استخدمه الناس خصيصاً لعلاج الصدمات النفسية والإجهاد العصبي كما اعتاد الناس على استخدامه  
لتهدئة أعصابهم في القرن الثامن عشر حيث كان الفرس والصينيون يصنعون أدوية طبيعية منه لعلاج  
الجروح أيضاً .



- ما فوائد جذور فاليريان ؟

- مضاد للأرق :

يؤثر الأرق بشدة على أداء الشخص وحياته مما يؤدي في النهاية إلى التأثير سلباً على حياته المهنية  
والشخصية .

من أهم فوائد جذور فاليريان هي استخدامها كمضاد للأرق حيث يمكن أخذ 300-600 ملليغرام من  
جذر فاليري قبل الذهاب إلى النوم حيث يساعد على النوم .

هناك طريقة أخرى لتناول جذور فاليريان هي عن طريق شربه كالمشاي من خلال وضع 2-3 جرامات من جذور فاليريان المجفف في كوب من الماء الساخن .  
تحتوي جذور فاليريان على العديد من مضادات الأكسدة وحمض الأيزوفالريك وحمض الفاليريك وقد ثبتت الدراسات مساعدتها على معالجة الأرق .

### - تخفيف القلق والتوتر :

يسبب القلق غير المعالج نوبات فزع والعديد من المضاعفات النفسية الأخرى ويمكن أن يؤدي القلق أيضاً إلى قلة النوم والأرق .  
تساعد جذور فاليريان على التخفيف من القلق وراحة الأعصاب كما يعالج حالة القلق والرهاب الاجتماعي .  
كما تساعد جذور فاليريان على التخفيف من التوتر لذلك ينصح به الأطباء كبديل طبيعي لأدوية القلق والتوتر .

### - تخفيف أعراض فرط النشاط ونقص الانتباه (ADHD) :

يعد اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه والمعروف باسم (ADHD) شائعاً بين الأطفال وإذا لم يتم تشخيصه وعلاجه في الوقت المحدد فقد يستمر المرض إلى مراحل لاحقة في حياتهم .  
وتشمل أعراض فرط النشاط عند الأطفال في عدم القدرة على التحكم في الدوافع وصعوبة الانتباه .  
يتم وصف الأدوية القوية لعلاج هذا الاضطراب من قبل الاطباء والتي يمكن أن تملك عواقب وخيمة على المدى الطويل .  
لذلك ينصح باستخدام جذور فاليريان كبديل طبيعي حيث تعمل جذور فاليريان على تهدئة الأطفال ورفع التركيز .  
تملك جذور فاليريان القدرة على تنشيط ناقل GABA العصبي المسؤول عن تخفيف من أعراض فرط النشاط ونقص الانتباه .  
التخفيف من أعراض انقطاع الطمث .

انقطاع الطمث هو أمر تواجه جميع النساء فوق سن الأربعين .  
إذا كنت تعاني من أعراض انقطاع الطمث فإن إحدى فوائد جذور فاليريان أنها تستخدم لتخفيف  
الأعراض .  
والتخفيف من آلام بسبب احتوائه على العديد من الزيوت الطيارة المفيدة في معالجة أعراض انقطاع  
الطمث .

### - علاج متلازمة تملل الساق :

جذور فاليريان مفيدة بشكل كبير لمتلازمة تملل الساق وتخفف من أعراضها بشكل كبير .  
وأكد العديد من الأشخاص الذين يعانون من متلازمة تملل الساق من فائدة هذه العشبة على علاج  
هذه المتلازمة .

### - التخفيف من أعراض علاجات السرطان :

أثناء علاج مرض السرطان وخاصة باستخدام العلاجات الكيميائية يمكن للمرضى استخدام جذور  
فاليريان لتقليل أعراض العلاجات بسبب طبيعته المهدئة .

### - يعالج الوسواس القهري :

اضطراب الوسواس القهري (OCD) هو مرض عقلي يسبب نشاط متكرر بشكل وسواس .  
إحدى أكثر فوائد جذور فاليريان هي مساعدة الأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري على  
التصرف بشكل طبيعي من خلال تهدئة الوسواس وتجاهل تلك الأفكار والهواجس غير المرغوب فيها .  
أثبتت الدراسات أن استخدام جذور فاليريان لمدة أسبوعين ساعدت المرضى على التخفيف من  
أعراض الوسواس القهري .

### - الأعراض الجانبية الناتجة عن استخدام فاليريان :

- على الرغم من أنها من أنواع النباتات العشبية التي لم يتوصل العلماء إلى الآن إلى آلية عملها تحديداً، إلا أنهم توصلوا إلى مجموعة من الآثار الجانبية الضارة الناتجة عن استخدامها ، ومن بينها :
- آلام حادة في الرأس ، ناتجة عن الإصابة بالصداع المزمن .
- التأثير السلبي على الكبد .
- الشعور بالرغبة في النوم في أغلب الأوقات، وخاصة في الصباح .
- حدوث اضطرابات في ضربات القلب .
- في حالة الاستمرار عليها لفترة طويلة، ثم التوقف عنها يُصاب الإنسان بما يُعرف بمتلازمة الانسحاب. وهي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تظهر نتيجة التوقف عن تناول الدواء لفترة ما ، بعدما يعتاد عليه الجسم .

### - موانع استخدامها :

- هناك العديد من الحالات التي يُعتبر بها استخدام تلك العشبة يُمثل خطر كبير على حياة البعض ، وهي :
- في حالة إن كان المريض يُعاني من حساسية مفرطة تجاه الأعشاب ، أو المواد التي تتكون منها .
- على المرأة الحامل ، والمرضعة أن لا تتناول هذه العشبة ، أو المستحضرات الطبية التي تعتمد عليها، وذلك نظراً لعدم توافر الدراسات الكافية التي تُفيد بسلامة الأمر .
- يُحظر تناولها مع الأدوية والعلاجات التي تحتوي على مواد مخدرة ، حتى لا ينتج عنها أي مشكلات على الأعصاب .
- يُنصح بالتوقف عن استخدامها قبل أسبوعين من إجراء العمليات الجراحية .

### - ما هي التداخلات الدوائية لمستخلص جذر الفاليريان الجاف عشبة ناردين ؟

- أخبر طبيبك قبل استخدام الدواء إذا كان من ضمن أدويةك أي من الأدوية المسكنة ( البنزوديازيبينات ، الفينوباربيتال ، الفينيتوين ، المورفين ، الفاليوم ) والتي تسبب النعاس والدوخة مما يزيد من تأثير نية الفاليريان في تثبيط الجهاز العصبي المركزي .