

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

نبذة الجنكة

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على أكاديمية : FG-Group Academy-Turkey

- سنتحدث اليوم بعونه تعالى عن نبذة الجنكة :

جنكو أو الجنكة أو جنكو ذو الشقين أو جنكو ذو الفصين أو شجرة المعبد أو المعبلة أو الجنكو الثنائي

الفلقة الاسم العلمي Ginkgo biloba

هو نوع من النباتات يتبع جنس الجنكو من فصيلة الجنكوية وهو النوع الوحيد المتبقي من صف الجنكويات ، وكانت النباتات المنسوبة إلى هذا الصف منتشرة في الحقبة الوسطى ، لذا يعتبر هذا النوع من المستحاثات الحية .

والتي تعرف أيضا باسم شجرة كزبرة البئر وهي نوع فريد من الشجر ، وهي الصنف الوحيد الباقي من قسم الجنكوفايثا .

عرفت أيضا ب شجرة الحياة لانها الشجرة الوحيدة التي بقيت باليابان بعد تفجير القنبلة الذرية . لها استخدامات عديدة في الطب التقليدي .



- الوصف :

الجنكو هي أشجار كبيرة ، عادة يبلغ ارتفاعها 20-35 متر ، وبعض العينات في الصين بلغت أكثر من 50 متر .

الشجرة تملك قمة تاجية بارزة وطويلة ، و أفرع غير منتظمة إلى حد ما ، وعادة تكون ذات جذور عميقة ومقاومة للرياح والتضرر بالثلج .

الأشجار الشابة تكون غالبا طويلة ونحيلة ، وقليلة التفرع ، التاج يصبح أوسع كلما تقدمت الشجرة بالعمر .

خلال فصل الخريف الأوراق تتبدل إلى اصفر مشرق ، وبعد ذلك تسقط، وأحيانا خلال فترة قصيرة من الزمن (يوم إلى 15 يوم) .

تقاوم الامراض بأكثر من طريقة ، الخشب مقاوم للحشرات ، والقابلية لتشكيل الجذور الهوائية والبراعم تجعل الجنكو يعيش أطول ، و تبين من بعض العينات ان تكون عاشت أكثر من 2500 سنة . الجنكو من الأنواع قليلة التحمل للظل نسبياً التي تنمو أفضل في البيئات التي تسقى جيدا وترشح جيدا. الأنواع تبين تفضيلها للمواقع المضطربة ، بعض العينات وجدت على طول ضفاف التيار ، والمنحدرات الصخرية ، وحواف المنحدرات .

وفقا لذلك الجنكو تحتفظ بقدرة هائلة للنمو الخضري .

الأفراد الكبار بالسن أيضا قادرين على إنتاج جذور هوائية على الجانب السفلي للفروع الكبيرة استجابة للاضطرابات مثل تضرر التاج هذه الجذور يمكن أن تؤدي إلى استنساخ نسيلي ناجح عبر الاتصال مع التربة .

- الاوراق :

الأوراق فريدة بين النباتات ذات البذور ، تبدو مروحية الشكل مع عروق تنبثق للخارج خلال نصل الورقة ، أحيانا انقسام (انشقاق) ، لكن ليست تفاعرية (بُنيَّة تَشْرِيحِيَّة أو نَسِيجِيَّة أو جَنِينِيَّة تَصِلُ بَيْنَ عَضْوَيْن) لتشكيل شبكة . اثنان من العروق تدخل في قاعدة نصل الورقة وتتشعب بشكل متكرر في ثنائيات هذا يعرف بتوزع العروق الثنائي .

الأوراق تكون غالباً 5-10 سم ، لكن أحيانا يصل طولها إلى 15 سم .
الاسم الشعبي القديم " شجرة كزبرة البئر " هو بسبب الأوراق التي تشبه بعض الريش لسرخس
كزبرة البئر .



الجنكو قيمة بسبب أوراقها الخريفية ، التي تكون صفراء زعفرانية غامقة .



أوراق البراعم الطويلة عادة تكون مسننة وذات فلفقات ، لكن فقط من السطح الخارجي، بين العروق .
هم كلاهما يحملان على قمم متفرعة تنمو بسرعة ، حيث يكونون متناوبين ومتباعدين ، وأيضاً على
براعم محفزة قصيرة وغلبيظة ، حيث تتجمع على القمم .
فوائد عشبة الجنكة بالرغم من استخدام أوراق عشبة الجنكة وبذورها في الطب الصيني التقليدي ، إلا
أن الأبحاث الحديثة تركز على مستخلصها المصنوع من الأوراق .

- فوائد هذه النبتة :**- المساعدة على مكافحة الالتهابات :**

حيث إنها استجابةً مناعيةً طبيعية ، ومن الجدير بالذكر أنّ بعض الأمراض تسبب استجابة التهابية دون مرض أو إصابة ، وبمرور الوقت يؤدي هذا لتلف الأنسجة والحمض النووي الصبغي ، وقد أظهرت العديد من الأبحاث التي أجريت على الحيوانات وعلى أنابيب الاختبار ، أنّ مستخلص الجنكة قد يُقلّل من مؤشرات الالتهاب في كلٍ من الخلايا البشرية والحيوانية عند الإصابة بمجموعة من الحالات المرضية ، مثل ؛ التهاب المفاصل ، وداء الأمعاء الالتهابي ، والسرطان ، وأمراض القلب ، والسكتة الدماغية .

- المساعدة على علاج الصداع والصداع النصفي :

إذ إنها تمتلك خواصاً مضادة للالتهابات والأكسدة ، وهذا يُساعد في حال كان الإجهاد هو سبب الصداع كما تساهم في تمدد الأوعية الدموية ، مما قد يُحسّن أعراض الصداع إذا كان مرتبطاً بانخفاض تدفق الدم ، أو تضيق الأوعية الدموية .

- المساعدة على تحسين أعراض الربو :

حيث تبين بعض الأبحاث أنّ الجنكة قد تحسن من أعراض الربو ، وأمراض الجهاز التنفسيّ الالتهابية الأخرى ، مثل ؛ مرض الانسداد الرئوي المزمن ؛ ويُعزى ذلك إلى المركبات المضادة للالتهابات الموجودة فيها ، والتي تقلّل من التهاب الشعب الهوائية ، وتزيد من سعة الرئة .

- التخفيف من أعراض المتلازمة السابقة للحيض :

فقد تساعد نبتة الجنكة على علاج الأعراض الجسدية والنفسية لمتلازمة ما قبل الحيض إذ أظهرت دراسةً شملت 85 شخصاً ، انخفاضاً بنسبة 23% في أعراض الدورة الشهرية بعد تناول هذه النبتة ، ومع ذلك ، ما زال هنالك حاجةً إلى مزيدٍ من الدراسات لفهم العلاقة بين الجنكة وأعراض الدورة الشهرية .

- المساهمة في الحفاظ على صحة الدماغ :

حيث بينت الدراسات دور نبتة الجنكة في علاج الأمراض التي تصيب الدماغ ؛ كمرض ألزهايمر؛ حيث تساعد على حماية الخلايا العصبية من التلف ، وتحسن الذاكرة ، كما أنها تُعزز الوظيفة الإدراكية لأنها تعزز الدورة الدموية في الدماغ ، ومع ذلك ، يحتاج هذا التأثير إلى مزيدٍ من الدراسات .

- المساهمة في علاج الزرق (Glaucoma) :

ففي دراسة صغيرة أجريت وُجد أنّ هناك تحسناً في النظر عند الأشخاص المصابين بالزرق ، وذلك بعد تناولهم لـ 120 مليغراماً يومياً مدة 8 أسابيع من نبتة الجنكة .
وفي دراسات أخرى بينت أنها يمكن أن تكون فعالةً في علاج الضمور البقعي المرتبط بالسن .

- المساهمة في التحسين من الحالة المزاجية :

فقد تساعد الجرعات العالية من مستخلص نبتة الجنكة على التخفيف من الاكتئاب والقلق ، بالإضافة إلى التقليل من التوتر .

- محاذير استخدام نبتة الجنكة :

يُعتبر مستخلص أوراق نبتة الجنكة آمناً للاستهلاك عن طريق الفم في جرعاتٍ صحيحة ، إلا أنّه من المحتمل أن يتسبب في حدوث بعض الأعراض الجانبية ، مثل ؛ اضطراب المعدة ، والصداع ، والدوخة، والإمساك ، والحساسية ، وازدياد قوة نبضات القلب ، كما قد ترفع مستخلصها من خطر الإصابة بالغدة الدرقية وسرطان الكبد ، ومع ذلك ، فقد حدث هذا فقط في الحيوانات التي أُعطيت جرعاتٍ عاليةٍ منها ، حيث لا توجد معلومات كافيةً لمعرفة ما إذا كان يمكن أن يحدث هذا عند البشر ، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تتسبب ثمار الجنكة ولبّها في حدوث تفاعلاتٍ تحسسيةٍ جلديةٍ شديدة ، وتهيجٍ في الأغشية المخاطية .

ومن الجدير بالذكر أن بذورها الطازجة تُعتبر سامةً ولا يجدر استخدامها ، وقد يؤدي استهلاك أكثر من 10 بذورٍ محمصَةٍ يومياً إلى حدوث صعوبةٍ في التنفس ، وضعف النبض ، والتشنجات ، وفقدان الوعي ، والصدمة .. ونذكر من المحاذير الأخرى ما يأتي :

- الحمل والرضاعة الطبيعية :

حيث تُعدّ عشبة الجنكة غير آمنةٍ للاستهلاك عن طريق الفم أثناء الحمل ؛ فقد تُسبب الولادة المبكرة أو قد تؤدي إلى نزيفٍ إضافي أثناء الولادة عند استخدامها عند اقتراب موعد الولادة ، ومن جهةٍ أخرى لا تتوفر معلوماتٌ كافيةٌ فيما إذا كان من الآمن استخدام النبتة خلال فترة الرضاعة الطبيعية ، ولذلك يجدر على كلٍ من الحامل والمُرضع تجنب استخدامها .

- الرُّضع والأطفال :

إذ يُعتبر مستخلص نبات الجنكة آمناً عند تناوله عن طريق الفم فترةٍ زمنيةٍ قصيرة ، إلا أنه من غير الآمن تناول بذور نبتة الجنكة ، حيث إنها قد تتسبب في حدوث نوباتٍ تشنجيةٍ وقد تؤدي إلى الوفاة .

- الاضطرابات النزفية :

حيث تؤدي عشبة الجنكة إلى تفاقم اضطرابات النزيف ، ولذلك يجدر تجنبها عند الإصابة بتلك الاضطرابات .

- مرض السكري :

فقد تؤثر نبتة الجنكة في القدرة على تنظيم مرض السكري ، ولذلك يجدر على مرضى السكري الذين يستخدمون هذه النبتة مراقبة مستويات السكر لديهم .

- الصرع :

حيث يمكن أن تتسبب نبتة الجنكة في حدوث نوبات الصرع ، ولذلك يجدر على المصابين بهذا المرض تجنب استخدامها .



- العقم :

فقد يتداخل استهلاك نبتة الجنكة مع القدرة على الحمل ، ولذلك يجب استشارة الطبيب قبل استخدامها.

- الجراحة :

إذ يمكن أن تؤدي نبتة الجنكة إلى إبطاء عملية تخثر الدم ، مما قد يُسبب نزيفاً إضافياً أثناء وبعد الجراحة ، ولذلك يُوصى بالتوقف عن استخدامها قبل أسبوعين على الأقل من موعد الجراحة المحدد .