

ما مدي صحة وسلامة أعلي عشرة مواد غذائية مضافة ؟

ما مدي سلامة هذه المواد الغذائية العشبية المضافة العشرة والأكثر شهرة ؟ هنا تجد ما تريد معرفته ولكن تذكر أن أغلب الأفعال العكسية نادرة الحدوث ، وفي بعض الحالات تركز علي تقرير أو تقريرين من الاختصاصيين.ولحين إجراء المزيد من البحوث عليها من الحكمة أن لا يتناول الأطفال والحوامل والمرضعات أيًا من هذه المواد.

المادة	ما يتوقعه المستهلك	الأفعال العكسية المعروفة	من الذي يأخذ الحذر من تناوله	قد يتفاعل مع
Black Cohosh	التخفيف من أعراض سن اليأس	اضطراب بسيط بالجهاز الهضمي	النساء اللاتي كان لديهن سرطان الثدي (في دراسة علي الحيوان وجد أن هذا العشب يعمل على إنتشار السرطان	لا يتفاعل مع أي عقار
الكرز	منع أو علاج التهابات الجهاز البولي	تناول الكرز المنتظم يعمل علي تركيز الحبوب الذي يمكن أن يزيد من احتمال تكون حصي الكلي	الأفراد المعرضين للإصابة بحصي في الكلي	مضادات الاكتئاب والوصفات المسكنة للألم
Echinacea	منع أو علاج البرد أو التهابات أخرى	اضطراب خفيف بالجهاز الهضمي، يزيد التبول ،حساسية	الأفراد المصابون بأمراض المناعة الذاتية مثل التصلب المتعدد والذئبة (مرض جلدي) والتهاب المفاصل الروماتيزمي، التهاب ينتج عنه عقد حساسة تحت الجلد	لا يتفاعل مع أي عقار
الثوم	التخفيف من مستوى الكوليسترول	رائحة التنفس غير طيبة ،حرقان ، غازات	الأشخاص الذين أجروا أو يريدون إجراء عملية جراحية ،(الثوم يزيد من إسالة الدم) ، النساء قبل أو بعد المخاض أو الولادة	الأدوية التي تعمل علي إسالة الدم مثل كومادين (وارفرين) هيبارين ، أو أسبرين .والمواد المضافة التي تعمل علي إسالة الدم مثل الجنكو أو جرعة عالية من فيتامين E . كلوروزاكسون الذي يستعمل في علاج آلام العضلات ،وأدوية الأيدز .
الجنكو Ginkgo Biloba	تحسين الذاكرة	صداع خفيف اضطراب المعدة (seizures) يمكن أن يحدث نتيجة التلوث ببذور الجنكو التي تعتبر سامة	الأشخاص الذين يعانون من أمراض الدم مثل الهيموفيليا ، الأشخاص الذين أجروا أو يريدون إجراء عملية جراحية، النساء قبل أو بعد المخاض أو الولادة ، مرضي السكري	الأدوية التي تعمل علي إسالة الدم مثل كومادين (وارفرين) هيبارين ، أو أسبرين .والمواد المضافة التي تعمل علي إسالة الدم مثل الجنكو أو جرعة عالية من فيتامين E ، مضادات الاكتئاب والسيبازين مدر البول .والأدوية المضادة للسكري
الجنسينج	يزيد الطاقة يخفف الإجهاد	الأرق ، اضطراب الدورة الشهرية ، يزيد من حساسية الثدي عند	النساء اللاتي كان لديهن سرطان الثدي (يحفز الجنسينج نمو الخلايا السرطانية في أنبوب الاختبار)	أي دواء يمكن أن يتفاعل بواسطة انزيم CYP 3A4 (أسال طبيبك) الأدوية المثبطة(MAO ، يمكن أن

		استعماله لفترة طويلة	الأفراد المصابون بارتفاع ضغط الدم ولا يتناولون الأدوية لتخفيضه .	تزيد من نشاط الأنسولين ونقص السكر المتناول وتقلل من نشاط كومادين (وارفرين) وتيكلويدين .
البلميط المنشاري Saw Palmetto	منع أو تخفيف أعراض تضخم البروستات	اضطراب خفيف بالجهاز الهضمي	الأشخاص الذين يعانون من أمراض الدم مثل الهيموفيليا ، الأشخاص الذين أجروا أو يريدون إجراء عملية جراحية	الأدوية التي تعمل على إسالة الدم مثل كومادين (وارفرين) هيبارين، أو أسبرين . المواد المضافة التي تعمل على إسالة الدم مثل الجنكو أو جرعة عالية من فيتامين E .
الصويا Soy Isoflavones	تخفيف أعراض سن اليأس ، منع سرطان الثدي أو البروستات ، تقوية العظام	لا آثار عكسية	النساء اللاتي كان لديهن أو اللاتي لديهن قابلية عالية للإصابة بسرطان الثدي (فإن هذه المادة تزيد من تكاثر الخلايا) ، النساء الحوامل ، الأفراد المصابون بقصور في وظائف الغدة الدرقية	لا يتفاعل مع أي عقار
نبته القديس جون St. John,s Wort	التخفيف من الاكتئاب	اضطراب خفيف بالجهاز الهضمي، إرهاب ، طفح جلدي ، قلق	الأفراد ممن لديهم حساسية من أشعة الشمس، الأشخاص الذين يتناولون علاج بالأشعة فوق البنفسجية ومن هم مصابون بأمراض القطبين (bipolar)	ريتاين ، أفيردين ، كافيين ، ربما تزيد من نشاط مثبطات الخثرات (بالنسبة لمرضى الأيدز) الديجيتال (مرض القلب) استاتين (كولسترول مرتفع) وارفرين (إسالة الدم) عقار العلاج الكيميائي ، حبوب منع الحمل ، مضادات الاكتئاب ، أولانزابين و كلوزابين (لفصام الشخصية) ثيوفالين (للأزمة) ربما تزيد من الحساسية لأشعة الشمس إذا أخذت مع أدوية السلفا ، فلدين (مضاد للالتهاب) أو بريلوسك أو بريفاسيد (لإرتجاع الحامض)
الفالرين	إحداث النوم أو الإسترخاء	ضعف الإنتباه لساعات	الأفراد الذين يعملون في تشغيل الآلات الثقيلة أو القيادة	يمكن أن يزيد من اكتئاب الجهاز العصبي المركزي مثل البريبينوريت مثل (سكونال) بنزودايبين مثل (الفاليوم والهالكون .