



تعتبر وحدة طب الأعشاب و الطب البديل من الوحدات ذات الطابع الخاص بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، والتي تقوم بتقديم خدمات لكل فئات المجتمع كالطلاب والجمهور والوكالات والمؤسسات مشاركة منها في الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية بالمملكة وحتى يتحقق الهدف المنشود الذي تسعى إليه الكلية والجامعة .

نشرة الطب البديل

هي نشرة دورية تصدر كل أربعة أشهر من وحدة طب الأعشاب و الطب البديل بقسم العقاقير، كلية الصيدلة، جامعة الملك سعود. ترحب الوحدة بالمقالات التي تتناول الموضوعات الخاصة بطب الأعشاب و الطب البديل و التي تقدم كل جديد يخدم الجهات المعنية و المهتمين بمهنة طب الأعشاب و الطب البديل.

هيئة التحرير

المشرف العام

أ.د. عدنان بن جذلان الرحيلي

(رئيس قسم العقاقير—كلية الصيدلة)

رئيس هيئة التحرير

د. وائل مصطفى عبد المجيد

(المشرف على وحدة طب الأعشاب و الطب البديل)

أعضاء هيئة التحرير

أ.د. منصور بن سليمان السعيد (استاذ العقاقير)

سامي عبدالله السقياني (فني صيدلي)

محمد صالح الزهراني (فني صيدلي)

للتواصل

وحدة طب الأعشاب والطب البديل

قسم العقاقير—كلية الصيدلة

جامعة الملك سعود

ص.ب ٢٤٥٧ - الرياض ١١٤٥١

ت: ٤٦٧٩٦٠٨

ف: ٤٦٧٩٦٠٨

بريد الكتروني:

hamu@ksu.edu.sa

الكركديه

للقااية من ارتفاع ضغط الدم

عند شربه قبل الافطار, وكذلك يفيد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص الذين عندهم قابلية لذلك, كما يمكن ان يكون عنصراً فعالاً في النظام الغذائي الموصوف لهؤلاء الأشخاص.^{٥٤}



الكركديه



شاي الكركديه

الكركديه هي شجيرة ذات أزهار حمراء جميلة, تزرع للزينة والجزء المستعمل منها هو السبلات (الأوراق) التي تحيط بالزهرة وتكون بعد تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة. تغلى هذه الأوراق الجافة ذات اللون الأحمر ويشرب منقوعها ذو الطعم الحامض ساخناً أو بارداً.

يحتوى النبات (السبلات) على أحماض عضوية مثل المالك والطرطريك و الستريك بالإضافة الي مواد جليكوسيدية و أملاح (أكسالات الكالسيوم) وفيتامين ج.

أظهرت الكثير من الأبحاث أن الكركديه يعمل كمضاد للأكسدة. كما أظهرت التجارب علي الحيوانات ان له القدرة علي خفض الكوليسترول و ضغط الدم.^{٣١}

ولقد أظهرت دراسة اكلينيكية نشرت في مجلة التغذية عن تأثير الكركديه علي الاشخاص الذين يعانون من الضغط المرتفع, ان شرب الكركديه ربما يساعد في تخفيض الارتفاع الطفيف في ضغط الدم (٩٠/١٤٠) و

References

1. Tsai P, McIntosh J, Pearce P, Camden B, Jordan BR. Food Res Int. 2002, 3, 351-6.
2. Chen CC, Hsu JD, Wang SF, Chiang HC, Yang MY, Kao ES, Ho YC, Wang CJ. J Agric Food Chem. 2003, 51, 5472-7.
3. Odigie IP, Ettarh RR, Adigun SA. J Ethnopharmacol. 2003, 86, 181-5.
4. McKay DL, Chen CY, Saltzman E, Blumberg JB. J Nutr. 2010, 140, 298-303.
5. Herrera-Arellano A, Flores-Romero S, Chávez-Soto MA, Tortoriello J. Phytomedicine, 2004,11, 375-82.
6. Ajay M, Chai HJ, Mustafa AM, Gilani AH, Mustafa MR J Ethnopharmacol. 2007, 109, 388-393.

الثوم المعتق يقلل مدة نزلات البرد والأنفلونزا



على مدى قرون عديدة، وعبر مختلف الثقافات، قد تم دراسة و تقييم الخواص و الفوائد العلاجية للثوم. لكن رائحته القوية ونكهته اللاذعة منعت البعض من استخدامه. لكن الثوم المعتق يخلو من الرائحة القوية والطعم اللاذع وبه جميع الخواص العلاجية.

يتم تعتيق الثوم بنقعه في أي من الماء أو الكحول على مدى ٢٠ شهراً في درجة حرارة الغرفة. الثوم المعتق يشتمل على العديد من المركبات التي لا تتوفر في الثوم الخام، ويحمل خصائص الشفاء المتنوعة. وقد ثبت أن مستخلص الثوم المعتق يقي إلى حد كبير من شدة ومدة نزلات البرد والأنفلونزا.

ولقد سعت دراسة نشرت على الانترنت في دورية التغذية السريرية لتحديد تأثير الثوم المعتق علي بعض خلايا ووظائف الجهاز المناعي، حيث قام الباحثون من جامعة فلوريدا بتجنيد ١٢٠ شخصاً بمتوسط اعمار ٢٦ وتم تقسيمهم الي مجموعتين، قامت الأولى بتناول كبسولات من مستخلص الثوم (٢,٥٦ غرام) لمدة ٩٠ يوماً ،

الثانية فلقد تناولت كبسولات خالية من مستخلص الثوم. وأظهرت النتائج أن عدد الخلايا المناعية زادت أكثر في المجموعة التي تناولت كبسولات مستخلص الثوم، مقارنة مع المجموعة الثانية التي لم تتناوله.^١

ولقد ظهر أيضاً ان استهلاك الثوم لمدة ٩٠ يوماً أدى الي انخفاض الأعراض بنسبة ٢١٪ وبنسبة ٦١٪ في عدد الأيام التي يعاني منها الشخص من البرد أو الأنفلونزا. وأظهرت الدراسة أيضاً أن عدد أيام العمل الضائعة بسبب المرض تقل بنسبة ٥٨٪ في مجموعة الثوم.^١

يقول الباحثون: "إن هذه النتائج تشير إلى أن مكملات النظام الغذائي من مستخلص الثوم المعتق قد يؤدي إلى تعزيز المناعة" مما ينعكس علي انخفاض في شدة وعدد نزلات البرد والأنفلونزا.^{٢,١}

فما هو الثوم المعتق؟

يؤدي تعتيق الثوم لمدة ٢٠ شهراً إلي ضياع جزء كبير من رائحته و طعمه مع الاحتفاظ بمستويات عالية من مضادات الأكسدة. كما تؤدي عملية التعتيق أيضاً الي تكون بعض المركبات الكبريتية و التي ليست موجودة في الثوم الخام.

و في هذه الدراسة يعتقد الباحثون أن المركبات المختلفة و المحتوية على الكبريت تؤدي إلى زيادة مستويات الجلوتاثيون في الخلايا، وهذا بدوره له تأثير مفيد على الخلايا المناعية وهو مفيد أيضاً لصحة القلب كما يمكنه أن يبطئ تطور تصلب الشرايين (انسداد الشرايين) ويؤدي الي تحسين الدورة الدموية.

عشر نقاط للعلاج بالضغط الإبري

تساعد في حياة صحية سليمة

الضغط الإبري يعتبر من مشتقات العلاج بالإبر الصينية. حيث يهدف إلى تنشيط نقاط الطاقة الحيوية في الجسم عن طريق الضغط عليها بالأصابع مما يؤدي إلى إعادة التوازن للطاقة الداخلية للجسم وبالتالي تخفيف الألم مما يساعد في علاج الكثير من الحالات المرضية والنفسية.

وفقاً لمبادئ الطب الصيني التقليدي، فإن الطاقة تتدفق عبر الجسم في ١٢ خطاً طويلاً أو قناة. ولتعزيز تدفق الطاقة، وإزالة الانسداد في خطوط الطول، تم إدراج الوخز بالإبر تحت الجلد أو الضغط بالأصابع مباشرة على نقاط معينة (تسمى نقاط الوخز) على طول القنوات لمدة ٣-٥ دقائق، مع العلم أنه يوجد ٤٠٠-٥٠٠ نقطة متركزة على طول خطوط الطول، وبعضها مرتبط بالأعضاء الداخلية وأجهزة الجسم.

النقط الذهبية

يوجد هناك ١٠ نقطة ذهبية من أصل أكثر من ٣٥٠ والتي هي أهم النقاط التي قد تساعد في الوقاية أو في علاج بعض الأمراض، وهي:

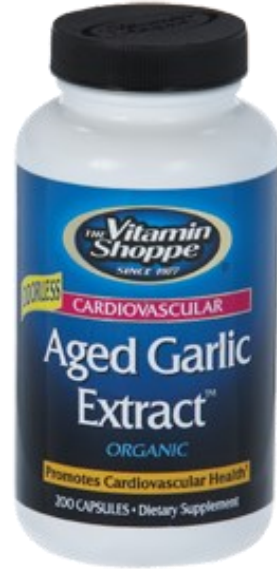
١. المعدة ٣٦

هذه هي النقطة ٣٦ على خط المعدة. و يظهر تأثيرها في أنها تساعد في توازن قوة الهضم في الجسم، كما انها قد تفيد في الوقاية من مرض السكري، و في تأخير ظهور أعراض الشيخوخة والضعف مبكراً و يشيع استخدامها في الصين بكثرة. كما أن لها أيضاً تأثير وقائي من التهاب المفاصل.

لهذا يمكنك أن تأخذ الثوم المعتق كمكمل غذائي كما يمكنك أيضاً طبخه و استعماله كجزء من نظام غذائي صحي^٢.

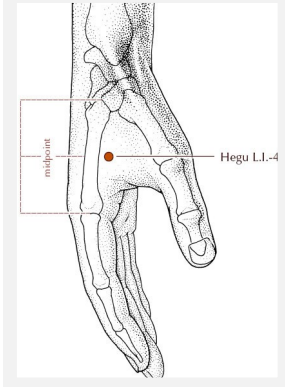
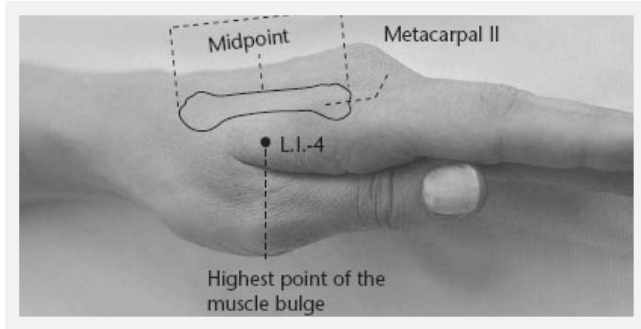


كبسولة مستخلص النوم



References

- 1- Ana LC, Ricardo AS, Carlos AS, Maria EC, Abel S, Perla DM. Oxid Med Cell Longev. 2012, 2012, 907162.
- 2- Meri PN, Cheryl AR, Catherine EM, Rebecca AC, Joy MS, Susan SP. Clinical Nutrition 2012, 31, 337-344.



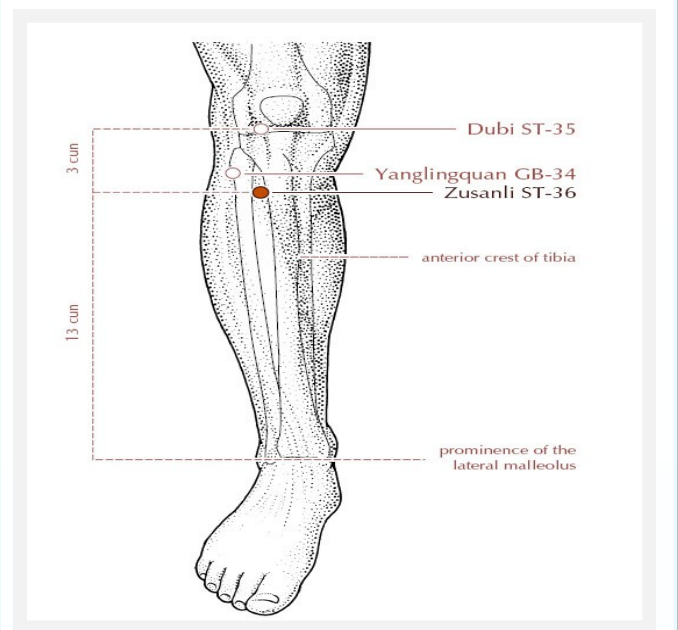
٤. المثانة البولية ٤٠

وهذه النقطة قد تكون مفيدة في آلام الظهر و خاصة آلام اسفل الظهر، وكذلك في تصلب الركبة و التهاب المفاصل .



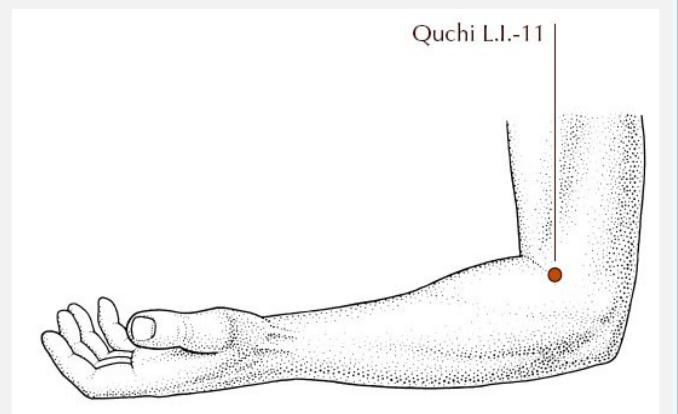
٥. الكبد ٣

هذه النقطة تعتبر من أفضل النقاط التي قد تساعد في حالات ارتفاع ضغط الدم والسكري، الأرق، الصرع و التشنجات وآلام الثدي. بالضغط على هذه النقطة بشكل منتظم قد يلاحظ المرء تحسن في ضغط الدم.



٢. الأمعاء الغليظة ١١

وهذه هي النقطة الحادية عشر في خط الأمعاء الغليظة، وهي من النقاط التي ربما قد تساعد في تحسين المناعة، مما يؤدي الي التقليل من حدوث العدوي. كما انها تساعد في تخفيف الالتهابات مثل التهابات الحلق، كما تستخدم أيضاً في حالات تصلب المفاصل .

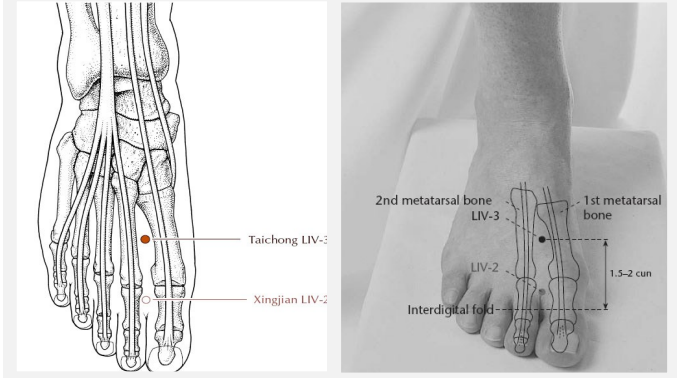
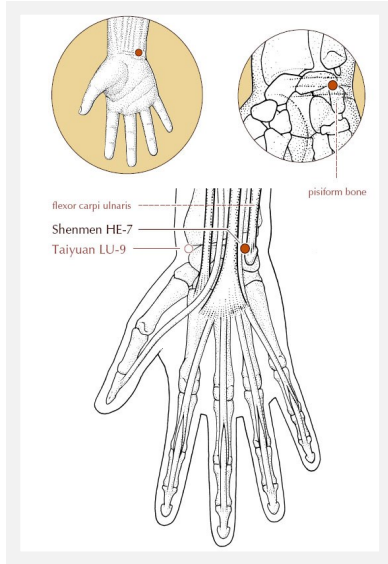


٣. الأمعاء الغليظة ٤

وهذه واحدة من أفضل النقاط التي قد تساعد كمسكن في حالات الألم و الصداع، كما انها مفيدة جدا في التخلص من الحرارة الزائدة في الجسم والتي تؤدي الي نزيف الأنف، والحمى. كما تساعد هذه النقطة في تنظيم الحيض و تساعد في الولادة .

٨. القلب ٧

هذه النقطة ربما تكون مفيدة في تنظيم وتنسيق وظائف القلب, مثل ألام القلب و الخفقان .



٦. المرارة ٣٤

هذه النقطة قد تساعد في السيطرة على حالات الأرق، والصداع النصفي والقلق. كما قد تساعد في الوقاية من تكون حصي المرارة وفي حالات تورم الركبتين بسبب التهاب المفاصل.



٩. الطحال ٦

تدليك هذه النقطة ربما يحسن عملية الهضم ويخفف من الشعور بالانتفاخ بعد تناول الغذاء, كما أنها تنشط الطحال وتزيد من إنتاج الدم وتقلل من الشعور بالثقل والتعب. الضغط على هذه النقطة قد يفيد في حالات الحيض الغير منتظمة, النزيف من الرحم, العقم و العجز الجنسي.



٧. الرئة ٧

هذه النقطة ربما تساعد في حالات التنفس والربو والصداع النصفي.



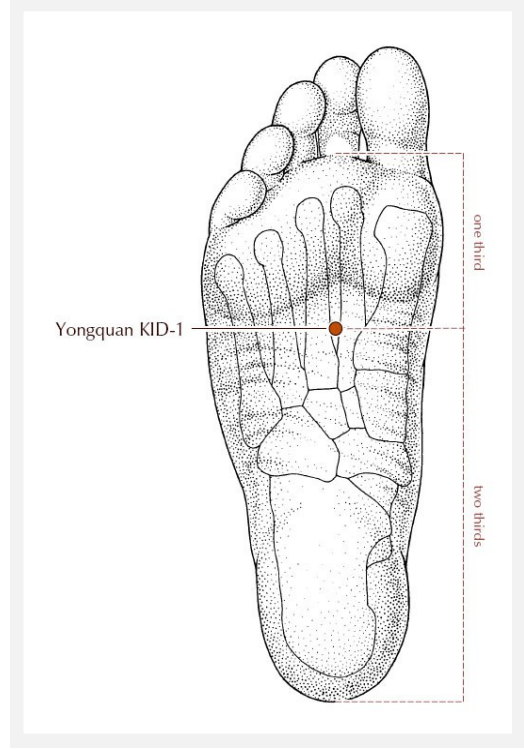
أدلة قليلة على الفوائد الصحية للأغذية العضوية

عندما تكون في السوبر ماركت, و تتطلع عينك لشراء نوع من الفاكهة فإنك ستجد نوعين منها: (١) نوع مزروع بالطريقة التقليدية, (٢) نوع مزروع بدون مبيدات صناعية او مضادات حيوية او هرمونات وهو ما يسمى بالغذاء العضوي. و عند التفكير قليلاً سوف تقرر بالطبع شراء الغذاء العضوي بالرغم من ارتفاع سعره عن الغذاء العادي معتقداً انك قد قمت بالاختيار الصحيح و الأقرب الى صحتك, ولكن النتائج الجديدة المنشورة من جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة تلقي بعض الشكوك على تفكيرك.

في أحدث الأبحاث المنشورة عام ٢٠١٢, قامت مجموعة بحث من جامعة ستانفورد بمراجعة الاف الابحاث المنشورة في هذا الموضوع, وبعد تحليل البيانات وجد الباحثون اختلاف بسيط في الفوائد الصحية الهامة بين الأغذية العضوية والتقليدية. ولم تظهر أية فروق ملحوظة في محتوى الفيتامينات في المنتجات العضوية, ولكن الاختلاف الوحيد فقط كان في عنصر الفوسفور حيث كان أعلى بكثير في المنتجات العضوية عن التقليدية. وأشار الباحثون أنه نظراً لأن قلة من الناس لديها نقص في الفوسفور, فان هذا الفرق ليس له أهمية تذكر. كما لم يلاحظ أن هناك أي اختلاف في نسبة البروتين أو الدهون بين الحليب العضوي والتقليدي, على الرغم من ان عدداً محدوداً من الدراسات اظهرت ان الحليب العضوي قد يحتوي على مستويات أعلى بكثير من أحماض أوميغا-٣ الدهنية. كما ذكر الباحثون ايضاً ان خطر المبيدات يقل بنسبة ٣٠% مع استهلاك الأطعمة العضوية, مع العلم انه ليس من الضروري ان تكون الأطعمة العضوية خالية ١٠٠% من المبيدات

١٠. الكلى ١

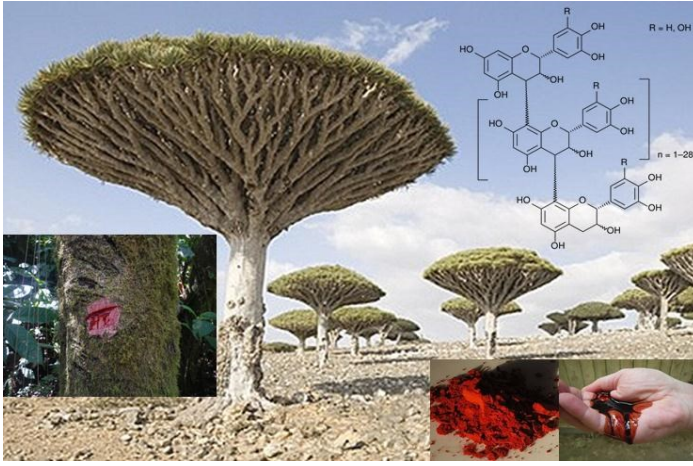
هذه النقطة مهمة جداً لكبار السن, حيث انه مع زيادة السن تصبح الكلى أضعف. جنباً إلى جنب مع العلاج بالضغط, يفضل تسخين هذه النقطة بأي نوع من أنواع الحرارة أو غمر القدمين في الماء الدافئ لمدة ١٥ دقيقة يومياً .



و كنصائح عامة يفضل تجنب العلاج بالضغط علي المعدة خاوية او ممتلئة, و يمكن تطبيق الضغط بعد الأكل بنصف ساعة. وينبغي تجنب الضغط علي نقاط الأمعاء الغليظة ٤ و الطحال ٦ اثناء الحمل.

References

- Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker. A Manual of Acupuncture. Sung in Printing America, Inc. England, 2007.
- Xie Zhufan. Practical Traditional Chinese Medicine. Foreign Language Press, Beijing, China, 2000.



شجرة الدراغو دي سانغري

وأوضحت جولي بيتز، مدير مكتب المخدرات في مركز التقييم الثالث التابع لهيئة الأغذية والدواء الأمريكية، أن العقار الجديد يُستخدم بصورة آمنة بين مرضى الإيدز الذين يعانون نوبات متكررة من الإسهال، ويتم تعاطيه مرتين في اليوم لعلاج الإسهال المائي، نتيجة إفراز الشوارد الحرة والماء في القناة الهضمية.

وشددت بيتز على أنه لا توجد في الوقت الراهن عقاقير مماثلة، وافقت عليها الهيئة لعلاج الإسهال بين مرضى نقص المناعة المكتسبة الإيدز.

والجدير بالذكر فأن مستوي المبيدات عموماً في الأطعمة العضوية او التقليدية وجد انه في حدود المسموح به. وقال الباحثون أن هدفهم هو تثقيف الناس، وليس ثنيهم عن عمليات شراء الأطعمة العضوية. ولقد اضاف الباحثون انه بصرف النظر عن التأثيرات الصحية، فإن هناك الكثير من الأسباب الأخرى الدافعة لشراء المنتجات العضوية مثل الطعم، بالإضافة الى التقليل من المخاوف الناتجة عن ممارسات الزراعة التقليدية مثل استخدام المبيدات الحشرية او الهرمونات. فالهدف من هذه الدراسة هو القاء الضوء و على المستهلك اتخاذ القرار بناء على مستوي قلقهم بشأن المبيدات، وكذلك الميزانية، أو أي اعتبارات أخرى.

Reference

Crystal S., Margaret LB, Grace EH, Clay B, Maren P, Paul JE, Vandana S, Hau L, Patricia S, Christopher S, Ingram O, De-na MB. Ann Intern Med. 2012,157, 348-366

هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تصادق على عقار جديد لعلاج الإسهال

صادقت هيئة الأغذية والدواء الأمريكية على إنتاج عقار (فوليزاج) الجديد لعلاج نوبات الإسهال بين مرضى نقص المناعة المكتسبة الإيدز الذين يتناولون العلاج المضاد للفيروسات. و يعتبر فوليزاج ثاني علاج نباتي يحصل علي موافقة هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية و أول علاج نباتي يؤخذ عن طريق الفم.

و يستمد هذا الدواء من اللاتكس المستخرج من شجرة دراغو دي سانغري و تعرف أيضاً بدم التنين, و يشبه هذا اللاتكس الدم من حيث اللون و يستخرج من الشجرة بعد قطع اللحاء الخارجي.^{٢،١}

References

1. FDA approves first anti-diarrheal drug for HIV/AIDS patients [press release]. Silver Spring, MD: US Food and Drug Administration; December 31, 2012. Available at: www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm333701.htm?source=govdelivery.
2. Mader L. FDA delays decision on crofelemer for second time. HerbalEGram: Volume 9, Number 11, November 2012. Available at: http://cms.herbalgram.org/heg/volume9/11November/Crofelemer_2ndFDAdelay.html



للتواصل

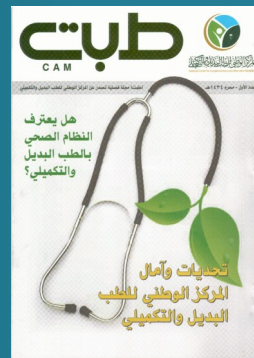
ترحب وحدة طب الأعشاب و الطب البديل باستفساراتكم على

هاتف: ٤٦٧٩٦٠٨

فاكس: ٤٦٧٩٦٠٨

بريد الكتروني: hamu@ksu.edu.sa

اصدارات حديثة



مجلة (طببت) تصدر عن المركز الوطني للطب البديل و التكميلي في المملكة العربية السعودية. ترحب المجلة بالدراسات و الأبحاث و المقالات التي تتناول الموضوعات الخاصة بالطب البديل و التكميلي و التي تقدم كل جديد يخدم الجهات المعنية و المهتمين بمهنة الطب البديل و التكميلي





The unit of Herbal and Alternative Medicine is considered one of special units in the College of Pharmacy - King Saud University.

It provides services to all segments of society such as students, institutions, agencies and public to share in improving the level of health services

in the Kingdom in order to achieve the desired goal from establishing the college and the university.

About

The news of herbal & alternative medicine is quarterly news issued by the unit of herbal and alternative medicine, Department of Pharmacognosy, College of Pharmacy, King Saud University.

The unit welcomes articles dealing with issues related to herbal & alternative medicine, which offers all-new for stakeholders and interesting people in the profession of herbal and alternative medicine.

Editorial Board

Supervisor: Prof. Dr. Adnan J. Al-Rehaily

Chairman of Pharmacognosy Department

Editor-in-chief: Dr. Wael M. Abdel-Mageed

**Supervisor of Herbal & Alternative Medicine Unit
(HAMU)**

Editors:

Prof. Dr. Mansour S. Al-Said

Professor of Pharmacognosy

Samy A. Al-Sofyani (Technician)

Mohamed S. Al-Zahrany (Technician)

Address/Correspondence:

Herbal and Alternative medicine Unit

College of Pharmacy, King Saud University.

P.O. Box 2457 Riyadh 11451 Saudi Arabia

Tel: 4679608 Fax: 4679608

E-mail: hamu@ksu.edu.sa

***Hibiscus Sabdariffa* Tea (karkade)**

May Lower Blood Pressure in Prehypertensive and Mildly Hypertensive Adults

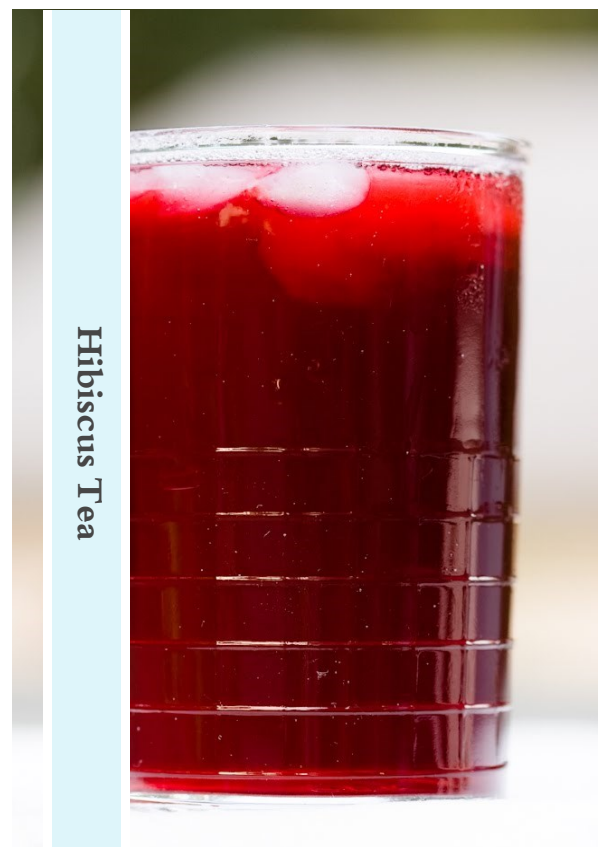
Hibiscus tea is a herbal tea consumed both hot and cold by people around the world. The drink is an infusion made from crimson or deep magenta-colored calyces (sepals) of *Hibiscus sabdariffa* (HS) flower. Hibiscus tea contains 15-30% organic acids, including citric acid, malic acid, and tartaric acid. It also contains vitamin C, minerals as well as acidic polysaccharides and flavonoid glycosides, such as cyanidin and delphinidin, that give it its characteristic deep red color.

In vitro studies showed it has antioxidant properties, and in animal models, it demonstrated hypocholesterolemic and antihypertensive properties.¹⁻³

A clinical study published in *Journal of Nutrition* examined the antihypertensive effects of hibiscus tea consumption in humans. A randomized, double-blind, placebo controlled clinical trial was conducted in 65 pre- and mildly hypertensive adults, age 30–70 y, not taking blood pressure (BP)-lowering medications, with either three 240 ml servings/d of brewed hibiscus tea or placebo beverage for 6 wk. A standardized method was used to measure BP at baseline and weekly intervals. At 6 wk, results showed that hibiscus tea lowered systolic BP (SBP) compared with placebo (-7.2 ± 11.4 vs. -1.3 ± 10.0 mm Hg; $P = 0.030$). Diastolic BP was also lower, although this change did not differ from placebo (-3.1 ± 7.0 vs. -0.5 ± 7.5 mm Hg; $P = 0.160$).



The change in mean arterial pressure was of borderline significance compared with placebo (-4.5 ± 7.7 vs. -0.8 ± 7.4 mm Hg; $P = 0.054$). Participants with higher SBP at baseline showed a greater response to hibiscus treatment ($r = -0.421$ for SBP change; $P = 0.010$). No effects were observed with regard to age, gender, or dietary supplement use.



Hibiscus Sabdariffa Tea

May Lower Blood Pressure



These results suggest daily consumption of hibiscus tea may lower BP in pre- and mildly hypertensive adults (140/90 Hg) especially if it is drunk before breakfast (10g dry calyx on 0.5 L water), and may prove an effective component of the dietary changes recommended for people with these conditions.^{4,5}

To explore the mechanisms of the anti-hypertensive effect of the HS, we examined the effects of a crude methanolic extract of the calyxes of HS (HSE) on vascular reactivity in isolated aortas from spontaneously hypertensive rats.

Results demonstrated that HSE has a vasodilator effect in the isolated aortic rings of hypertensive rats. These effects are probably mediated through the endothelium-derived nitric oxide-cGMP-relaxant pathway and inhibition of calcium (Ca^{2+})-influx into vascular smooth muscle cells. The present data further supports previous *in vivo* findings and the traditional use of HS as an anti-hypertensive agent.⁶



References

1. Tsai P, McIntosh J, Pearce P, Camden B, Jordan BR. Food Res Int. 2002, 3, 351–6.
2. Chen CC, Hsu JD, Wang SF, Chiang HC, Yang MY, Kao ES, Ho YC, Wang CJ. J Agric Food Chem. 2003, 51, 5472–7.
3. Odigie IP, Ettarh RR, Adigun SA. J Ethnopharmacol. 2003, 86, 181–5.
4. McKay DL, Chen CY, Saltzman E, Blumberg JB. J Nutr. 2010, 140, 298-303.
5. Herrera-Arellano A, Flores-Romero S, Chávez-Soto MA, Tortoriello J. Phytomedicine, 2004,11, 375–82.
6. Ajay M, Chai HJ, Mustafa AM, Gilani AH, Mustafa MR J Ethnopharmacol. 2007, 109, 388-393.

Aged garlic supplement

shortens cold & flu duration

Aged garlic and its extract (AGE) differ from dietary garlic and most types of garlic supplements in that it is naturally aged for 20 months. This ageing process changes the garlic in some important ways. Apart from making it milder and less garlicky smelling, it also concentrates certain beneficial chemicals in the bulb, such as antioxidants. AGE contains higher levels of certain antioxidant phenols than cooked or raw garlic.

Aged garlic supplement shortens cold & flu duration



Also, the ageing process allows certain sulphur-containing substances that are not present in raw garlic to develop. These substances – gamma-glutamyl cysteine, S-allyl cysteine, S-allyl mercaptocysteine and S-methyl cysteine – are thought to be responsible for the unique health benefits ascribed to AGE.¹

Supplements of aged garlic extract may reduce the severity and also the duration of the common cold and flu according to a recent study published online in the journal *Clinical Nutrition*, 2012. The study demonstrates that aged garlic could modify the immune system cells, such as NK cells (natural killer) and gamma-delta T cells, a group of immune cells found in large quantities in the gut.²

After 45 d of consuming an encapsulated aged garlic extract, $\gamma\delta$ -T cells and NK cells were shown to proliferate better compared to placebo.

After 90 d of supplementation, illness diary entries showed that the incidence of colds and flu, a secondary outcome, were not statistically different; however, the group consuming the aged garlic extract appeared to have reduced severity as noted by a reduction in the number of symptoms reported (21% fewer, $p < 0.001$, z-test of proportions), a reduction in the number of days (61% fewer, $p < 0.001$, z-test) and incidences (58% fewer $p < 0.001$, z-test). These results suggest that supplementation of the

diet with aged garlic extract may enhance immune cell function and that this may be responsible, in part, for reduced severity of colds and flu.²

In fact, the researchers speculate that the various sulfur-containing compounds in the extract, including how these lead to increases in levels of glutathione in cells and this, in turn, had a beneficial effect on immune cells.²



Aged Garlic Extract (AGE) capsules

References

- 1- Ana LC, Ricardo AS, Carlos AS, Maria EC, Abel S, Perla DM. *Oxid Med Cell Longev*. 2012, 2012, 907162.
- 2- Meri PN, Cheryl AR, Catherine EM, Rebecca AC, Joy MS, Susan SP. *Clinical Nutrition* 2012, 31, 337-344.

Ten acupressure points

help in a healthy wholesome life

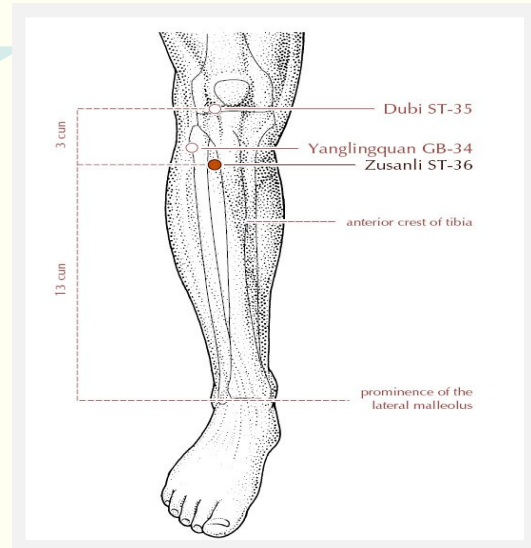
Traditional Chinese Medicine (TCM) is a science dating back thousands of years. This medical science is based on the understanding of the energetic make up of the body. It classifies all the organs and functions of the body into a manifestation and interaction of 5 basic energies, which are wind, heat, humidity, dryness and coldness.

These energies flow through their respective meridians (energy channels) all over the body. There are specific points on these meridians through which these energies enter or exit the body. Diseases are caused as a result of imbalance in the energies of the body, and this imbalance can be corrected by application of pressure at these specific points on the body which are the gateways of the five energies. Pressure is applied for 3 to 5 minutes with your finger or a blunt object, which activates these points and balances the energies.

Golden Points

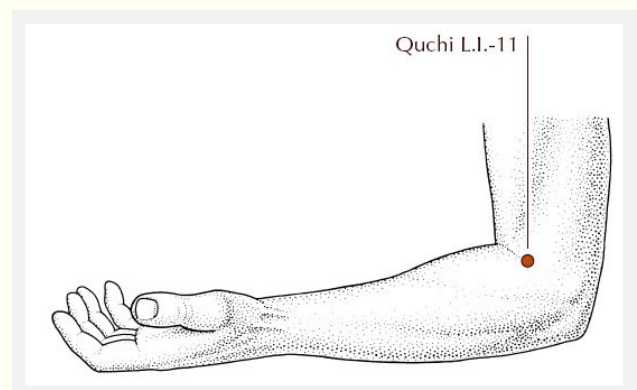
There are 10 golden points out of more than 350 which are the most important for preventing and treating all illnesses. The 10 golden acupressure points are:

1. Stomach 36 (ST 36): This is the 36th point on the stomach meridian. It may balance the digestion power of the body. According to TCM, diabetes begins with increase of stomach fire, so this point may help in protection from diabetes. It may also delay aging and weakness for which it is commonly used in China. Locally it is good for arthritis.



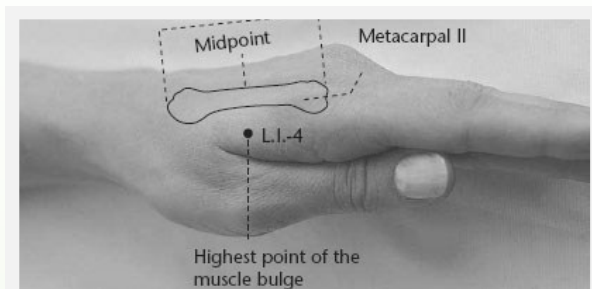
Location: Below the knee, 3 cun (1 palm width) inferior to the lower border of patella, one fingerbreadth lateral to the anterior crest of the tibia. If you run your hand along the outer side of the tibia, you can feel a depression.

2- Large intestine 11 (LI 11): This is 11th point on the LI meridian which is one of the best for improving immunity and relieving inflammation, sore throat, toothache. Also it may use for elbow stiffness and joints soothing.

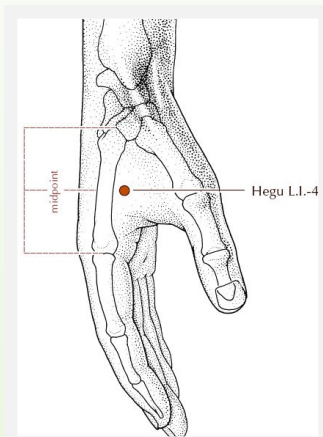


Location: At the elbow, at the lateral end of the transverse cubital crease. Bend the elbow and mark the point at the end of the crease line on outer side.

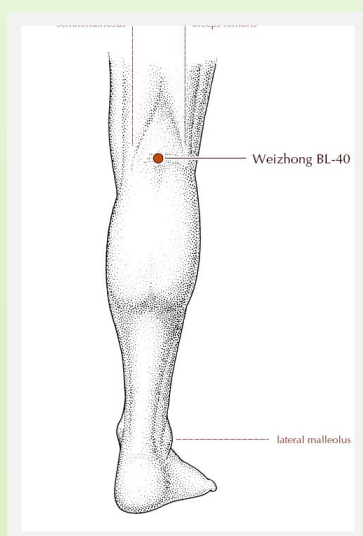
3. Large intestine 4 (LI 4): This is one of the best analgesic points for any type of pain, for e.g. headache, body ache ... etc. It may be helpful to clear excess heat in the body which causes nose bleeds and fever. It also regulates menstruation and induces labor.



Location: Press the thumb and first finger together and it will form an elevation. The point is at the highest point of the mount.

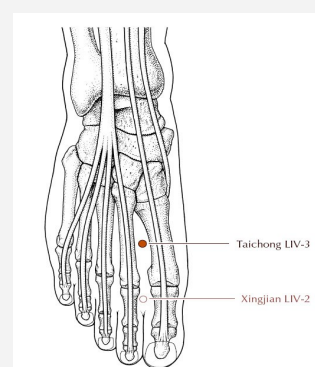
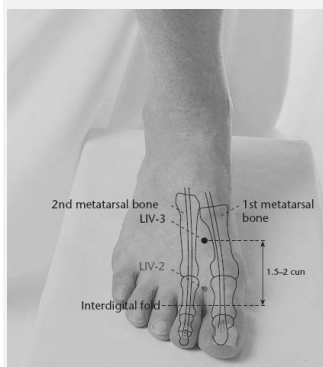


4. Urinary Bladder 40 (BL 40): This point may be useful in back pain, lumbago and knee stiffness in arthritis.



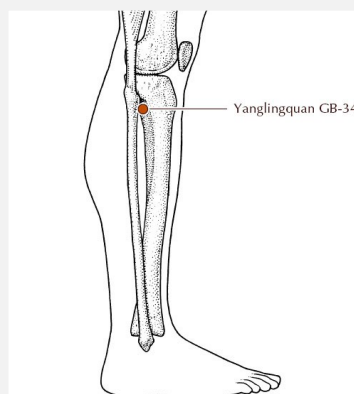
Location: Behind the knee joint, at the center of the crease line

5. Liver 3 (LV 3): This point may be useful for hypertension, insomnia, diabetes, convulsion, epilepsy and painful breasts. By regularly pressing this point one may help in improvement of hypertension for good.



Location: On the dorsum of the foot, between the 1st and 2nd metatarsal bones, in the depression proximal to the metatarsophalangeal joints and the proximal angle between the two bones.

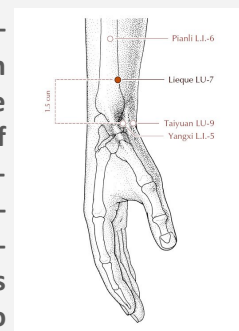
6. Gallbladder 34 (GB 34): This point may help in control the wind rising up to the head that causes insomnia, migraine and anxiety. Also it may help in preventing gallstones and in cases of swollen knees due to arthritis.



Location: Below the lateral aspect of the knee, in the tender depression slightly (approximately 1 cun) anterior and inferior to the head of the fibula.

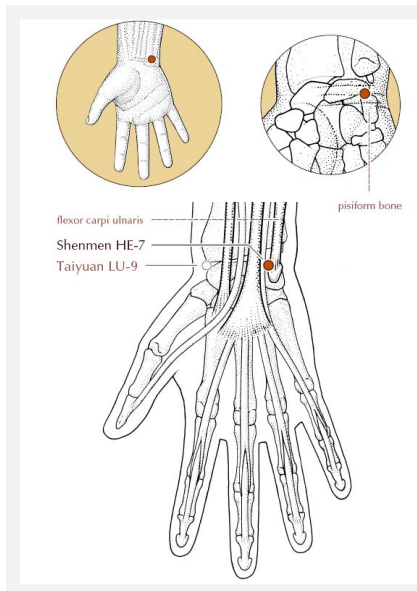
7. Lung 7 (LU 7): This point may be helpful in asthma, breathlessness and migraine.

Location: This point can be easily located using the “tiger mouth grip”. It is at the point where the index finger touches the hand. If the forefinger is placed in the anatomical snuffbox, and moved directly proximally over the full extent of the radius, the finger falls into the cleft between the two tendons.

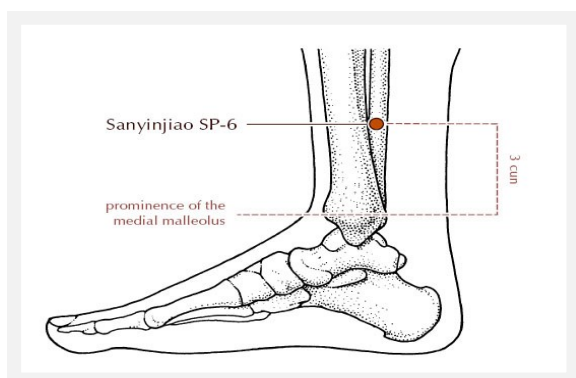


8. Heart 7 (HE 7): This point may balance all the emotional issues in the heart and harmonizes its function. So, it may be useful in cardiac pain, palpitation, irritability, insomnia, hysteria and mania.

Location: At the wrist joint, on the inner side, in the depression at the side of the pisiform bone.



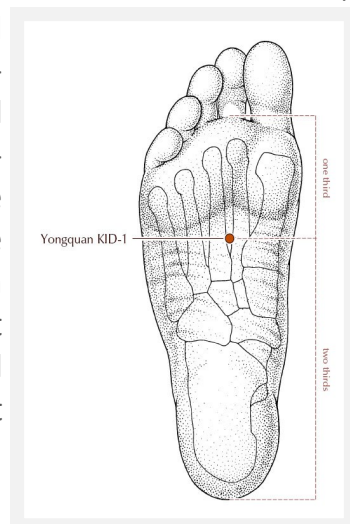
9. Spleen 6 (SP 6): Massaging this point may improve digestion and relieves feeling of distention after having food which many people experience. Also, it may nourish the spleen and increase blood production. Also, it may relieve feeling of heaviness and tiredness. It also regulates the uterus and may be used in irregular menstruation, uterine bleeding, infertility and impotence.



Location: On the inner side of the lower leg, 3 cun (1 palm width) above the prominence of the medial malleolus, in a depression close to the medial crest of the tibia.

10. Kidney 1 (KID 1): This point is very important for the elderly. As we age the kidney becomes weaker according to TCM and its fire dwindles. Along with acupressure, warm this point with any kind of heat or immerse feet in warm water for 15 minutes daily.

Location: This is the only acupuncture point on the sole of the foot. On the sole of the foot, between the second and third toes, approximately one third of the distance between the base of the second toe and the heel, in a depression formed when the foot is plantar flexed (extended or bent downwards).



Acupressure is best avoided on empty or full stomach. Pressure can be applied on these points 30 min after meals. SP 6 and LI 4 should be avoided during pregnancy. Thus, regular application of pressure on the above mentioned 10 acupressure points is very good for maintaining overall health of body and mind.

References

- Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker. A Manual of Acupuncture. Sung in Printing America, Inc. England, 2007.
- Xie Zhufan. Practical Traditional Chinese Medicine. Foreign Language Press, Beijing, China, 2000.

Little evidence of health benefits from organic foods

You're in the supermarket eyeing a basket of sweet, juicy plums. You reach for the conventionally grown fruit, then decide to spend extra money for its organic cousin. You figure you've just made the healthier decision by choosing the organic product — but new findings from Stanford University cast some doubt on your thinking.

A team led by Dena sifted through thousands of papers and did the most comprehensive meta-analysis to date of existing studies comparing organic and conventional foods. After analyzing the data, the researchers did not find strong evidence that organic foods are more nutritious or carry fewer health risks than conventional alternatives, though consumption of organic foods can reduce the risk of pesticide exposure “published in *Annals of Internal Medicine*.”

For nutritional value, no consistent differences were seen in the vitamin content of organic products, and only one nutrient — phosphorus — was significantly higher in organic versus conventionally grown produce (and the researchers note that because few people have phosphorous deficiency, this has little clinical significance). There was also no difference in protein or fat content between organic and conventional milk, though evidence from a limited number of studies suggested that organic milk may contain significantly higher levels of omega-3 fatty acids. The review yielded scant evidence that conventional foods posed greater health risks than organic products.

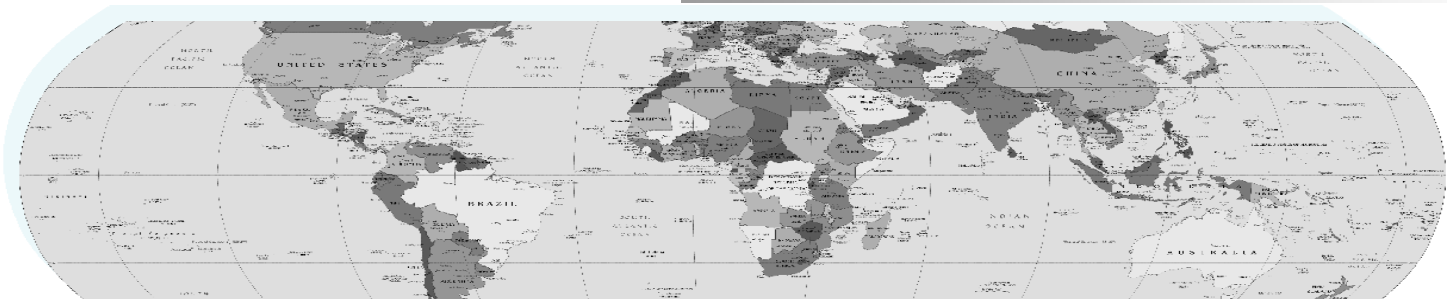


While researchers found that organic produce had a 30 percent lower risk of pesticide contamination than conventional fruits and vegetables, organic foods are not necessarily 100 percent free of pesticides. What's more, as the researchers noted, the pesticide levels of all foods generally fell within the allowable safety limits.

"Our goal was to shed light on what the evidence is, and to educate people, not to discourage them from making organic purchases. If you look beyond health effects, there are plenty of other reasons to buy organic instead of conventional " researchers said. They listed taste preferences and concerns about the effects of conventional farming practices on the environment and animal welfare as some of the reasons people choose organic products. This is information that people can use to make their own decisions based on their level of concern about pesticides, their budget and other considerations."

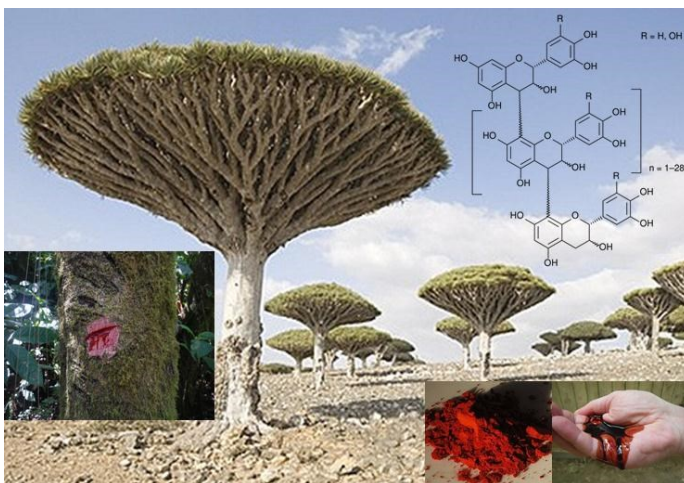
Reference

Crystal S., Margaret LB, Grace EH, Clay B, Maren P, Paul JE, Vandana S, Hau L, Patricia S, Christopher S, Ingram O, Dena MB. *Ann Intern Med*. 2012,157, 348-366



More News

FDA Approves Crofelemer as First-Ever Oral Botanical Drug



Sangre De Drago Tree and latex

(AUSTIN, Texas, January 2, 2013) On New Year's Eve of 2012, the US Food and Drug Administration (FDA) announced its approval of crofelemer (Fulyzaq™, Salix Pharmaceuticals, Ltd., Raleigh, North Carolina) — marking the second time a botanical, and the first time an orally administered botanical, has received drug approval from the Administration.¹ The first botanical drug to be approved in the United States was a topical green tea extract, Veregen®, in 2006.² Both botanical drugs meet all US pharmaceutical requirements and can be dispensed only by prescription.

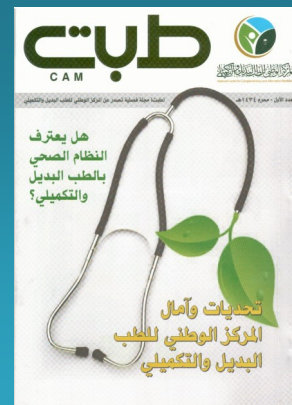
Crofelemer is the first drug to be approved in the United States to treat HIV-associated diarrhea.¹ It is derived from the latex of the South American sangre de drago tree (dragon's blood, *Croton lechleri*).² A red, blood-resembling latex leaks from the tree when its

bark is cut, and it contains the novel poly-molecular structure crofelemer, originally developed and standardized by Shaman Pharmaceuticals.

References

1. FDA approves first anti-diarrheal drug for HIV/AIDS patients [press release]. Silver Spring, MD: US Food and Drug Administration; December 31, 2012. Available at: www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm333701.htm?source=govdelivery.
2. Mader L. FDA delays decision on crofelemer for second time. HerbalEGram: Volume 9, Number 11, November 2012. Available at: http://cms.herbalgram.org/heg/volume9/11November/Crofelemer_2ndFDAdelay.html

New Issues



National Center For Complementary And Alternative Medicine, Ministry of Health Issued the first issue of the magazine (TEBT). It is scientific magazine dealing with the different complementary and alternative medicine (CAM) subjects, and provides reliable scientific information about CAM. Also, it welcome to publish the research articles and scientific studies related to CAM. Liberalization is headed by Dr. Abdullah bin Mohammed Al-Baddah Executive Director of the National Center.