



مستخلص الكركم مضاد للاكتئاب

بينت دراسة نشرت في دورية أبحاث العلاج بالنباتات أن البوليفينول (المكون الرئيسي في الكركم) المعروف باسم الكركمين **curcumin** آمن وفعال على حد سواء في علاج حالات خطيرة من الاكتئاب.

أُجريت الأبحاث في قسم الصيدلة، بكلية الطب، بولاية جوجارات بالهند، وكان الهدف من هذه التجربة مقارنة فعالية وسلامة الكركمين مع عقار فلوكستين (بروزاك) على 60 مريضاً مصاباً بالاضطراب الاكتئابي MDD. اختيرت العينات لتلقي إما العلاج لمدة ستة أسابيع بعقار فلوكستين (20 ملغرام) والكركمين (1000 ملغرام)، كل منهما بشكل منفرد أو مجتمعين. تم تقييم نجاح العلاج باستخدام مقياس هاميلتون للاكتئاب (HAM-D17). وكانت النتائج على النحو التالي:

لوحظ أن الكركمين كان جيد التحمل من قبل المرضى، وكانت نسبة المستجيبين لمقياس هاميلتون أعلى في حالة الجمع مع عقار فلوكستين (77.8%) مما كانت عليه بالنسبة لعقار فلوكستين [بروزاك] منفرداً (64.7%)، والكركمين منفرداً (62.5%)، ومع ذلك، لم تكن هذه البيانات ذات دلالة إحصائية. وتقدم هذه الدراسة أول دليل على أن الكركمين يمكن أن يستخدم بمثابة طريقة فعالة وآمنة لعلاج المرضى الذين يعانون من الاضطراب الاكتئابي دون التفكير في الانتحار أو اضطرابات نفسية أخرى.

على الرغم من أن هناك بالفعل مجموعة لا بأس بها من البحوث تشير إلى أن الكركمين مضاد للاكتئاب فعال في حيوانات التجارب، لكن هذا لم يكن كافياً لإقناع معظم الأطباء الذين يمارسون ما يسمى بـ "الطب المبني على الأدلة" للتوصية به للمرضى بدلاً من بروزاك أو بديل مضاد للاكتئاب. وهذا أمر مفهوم، لعدم وجود دليل سريري بشري يدعم استخدام مادة طبيعية بديلاً عن عقار كيماوي وهي ليست مسألة هيئة من وجهة نظر قانونية تنظيمية. إلا إذا اجتازت تلك المواد عدة مراحل من التجارب السريرية المطلوبة للحصول على موافقة الهيئات الطبية المعتمدة دولياً على هذه العقاقير، وهناك حماية قانونية ضئيلة بالنسبة لأولئك الذين يستخدمون الأدوية الطبيعية لمنع أو علاج المرض، مما قد يعرضهم لدعاوى قضائية للمطالبة بتعويض عن الإصابة.

مع دراسة سلامة الكركمين للمرحلة الأولى وُجد أن جرعات عن طريق الفم تصل إلى 8 غرامات يوميا تعد جيدة. أما عقار فلوكستين **Fluoxetine** فهو مثير للجدل نظراً لسميته المعروفة، وآثاره الجانبية التي تشمل ارتباطه بالتفكير في الانتحار (وهو الأثر السيء لمريض يعاني من الاكتئاب).

على الرغم من أن الدراسة وجدت أن الكركمين يعادل البروزاك في الفعالية، إلا أن الكركمين يتميز بعدم ارتباطه بالتفكير في الانتحار أو الاضطرابات النفسية الأخرى المصاحبة لبروزاك. وهناك أيضا مجموعة واسعة من الفوائد الجانبية الإضافية لاستعمال الكركمين، بما في ذلك تقوية الاعصاب.

هناك بعض المعلومات النهائية مثل:

▪ الكركمين يمثل حوالي 3-4% من الوزن الكلي لمسحوق الجذور.

▪ الكركمين ضعيف الامتصاص بيولوجيا، لذلك يجب أن يؤخذ بكميات أعلى، أو بالاشتراك مع جزيئات ناقلة مثل **phospholipid phosphatidyl choline** أو مكسبات للطعم مثل الفلفل الأسود، أو يخلط مع المكون الأساسي للفلفل الأسود وهو مركب الببيرين **piperine** المسؤل عن زيادة معدل الامتصاص.

المراجع: [1] □ [2]

الصورة: [Wikipedia](#)