

لم يتم ادخالها في المستودع الرقمي



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الشيخ عبد الله البدرى

كلية العلوم الصحية

قسم الصيدلة



بحث تكميلي لنيل درجة دبلوم الصيدلة التقني بعنوان :

تقييم فعالية النباتات الطبية المستخدمة شعبيا في علاج ارتفاع ضغط الدم بمدن بربر، عطبرة والدامر خلال مارس 2018م

اعداد :

1. ابوبكر عثمان احمد ابراهيم
2. احمد عثمان احمد ابراهيم
3. احمد هجو مضوى
4. أيمن عوض أحمد عبد الله
5. بدرالدين عباس الوديع
6. حسام محمد ابراهيم
7. عبدالله عبدالغني عبدالله
8. مصعب إدريس محمد
9. موسى انجلو مودى لاکو
10. هشام الدين ابراهيم بهاء الدين

إشراف :

د. رباب الفكي كرار

ماجستير الصيدلة السريرية



الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله .

إلي من بلغ الرسالة وادي الأمانة ونصح الأمة إلي نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.

إلي من كلفه الله بالهبة والوقار إلي من علمني العطاء بدون انتظار إلي من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله إن يمد في عمرك لتري ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلمتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والي الأبد والدي العزيز.

إلي ملاكي في الحياة إلي معني الحب والحنان والتفاني إلي بسمه الحياة وسر الوجود إلي من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلي اغلي الحبايب أمي.

إلي من بهم اكبر وعليهم اعتمد وبوجودهم اكتسب قوة ومحبة لا حدود لها إخواني.

إلي الإخوان والأخوات الذين لم تلدهم أمي إلي من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلي ينابيع الصدق الصافي إلي من معهم سعدت وبرفقتهم في درب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلي من كانوا معي علي طريق النجاح والخير إلي من عرفت كيف أجدهم وعلموني إن لا أضيعهم

أصدقائي.

الشكر والعرفان

(كن عالما فان لم تستطع فكن متعلما فان لم تستطع فأحب العلماء فان لم تستطع فلا تبغضهم)

بعد رحلة بحث وجهدا واجتهادا تكللنا بإنجاز هذا البحث ،نحمد الله عز وجل علي نعمته التي من الله بها علينا وهو العلي القدير ،كما لا يسعنا إلا إن نخص باسمي عبارات الشكر والتقدير لجامعة الشيخ عبد الله البدري و الاصفاف العامل بكلية العلوم الصحية

كما نخص بالشكر أجزلة للدكتور فاروق فيصل و رئيس القسم واليسع الماحي كلمة الشكر لا تكفي لو بأيدينا العمر لأعطيناه لا نعبر عن مدي شكرنا لمشرف هذا البحث الدكتورة رباب الفكي كرار التي عندما أخطانا نبهتنا وأرشدتنا وكانت الأم الروحية لنا وكان إمامنا جسر كبير من المشاق والمتاعب لولا هذا العملاقة الفز لما استطعنا عبوره وكان لنا المرجع والقاموس والمكتبة العلمية القيمة

محتويات البحث

I.....	الإستهلال
II.....	الإهداء
III.....	شكر و عرفان
IV.....	محتويات البحث
V.....	الأشكال
VI.....	ملخص البحث
VII.....	Abstract
1.....	الفصل الأول: (المقدمة)
2.....	المقدمة
4.....	منطقة الدراسة
	أهمية وأهداف البحث
5.....	الفصل الثاني: (أدبيات البحث)
8.....	الدراسات السابقة
	المادة العلمية
18.....	الفصل الثالث: (منهجية البحث)
	منهجية البحث
19.....	الفصل الرابع: (النتائج)
	النتائج
32.....	الفصل الخامس:
34.....	مناقشة النتائج
35.....	الخاتمة
	التوصيات
36.....	الفصل السادس:
37.....	المراجع
	الملاحق

الأشكال

الأشكال :	
19.....	الشكل(1): يوضح منطقة الدراسة لمرضى ضغط الدم المستخدمون لنباتات الطبية
20	الشكل(2): يوضح العمر لمرضى الضغط المستخدمون للنباتات الشعبية
21	الشكل(3): يوضح نوع وجنس المرضى المستخدمون للنباتات الشعبية
22	الشكل(4): يوضح المستوى التعليمي للمرضى المستخدمون لنباتات الطبية
23	الشكل(5): يوضح ضغط الدم مرتفع دائما أو منتظم عند المرضى
24	الشكل(6) : يوضح المريض المستخدم لنبات هل يشكو من أمراض أخرى
25	الشكل(7) : يوضح الأعشاب المستخدمة عند المرضى
26	الشكل(8) : يوضح الجزء المستخدم من النبات عند المرضى
27	الشكل(9) : يوضح طريقة الاستخلاص للنباتات عند المرضى
28	الشكل(10) : يوضح كمية الجرعة المستخدمة من النبات عند المرضى
29	الشكل(11) : يوضح هل توجد أعراض سلبية مصاحبة لاستعمال النبات لدى المرضى
30	الشكل(12) : يوضح الأعراض السالبة من استخدام النبات لدى المرضى
31	الشكل(13) : يوضح ما هي ملاحظاتك عند استخدام النباتات لدى المرضى

ملخص البحث

ما زالت المواد الدوائية ذات المنشأ الطبيعي تحتل مكان الصدارة بين جميع المواد والمستحضرات المستخدمة في الوقاية والعلاج في ضغط الدم حيث وجد ان عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم الذي يزيد عن ١٤٠/٩٠ ملم زئبق، انتقل من ٥٩٤ مليون في عام ١٩٧٥م الي اكثر من ١.١ مليار شخص عام ٢٠١٥م بسبب زيادة كبيرة في جنوب آسيا و افريقيا جنوب الصحراء .

تقيم فعالية النباتات الطبية المستخدمة شعبيا في خفض ضغط الدم ، و معرفة النباتات الاكثر شيوعا لخفض ضغط الدم والجزء المستخدم منها وجواهرها الفعالة والاستعمالات الطبية وتقصي الآثار الجانبية لتلك النباتات . حيث تمت هذه الدراسة في شهر مارس وكانت في الأسواق (أماكن العطارة) والمستشفيات والأحياء الشعبية وضمت كل من مدن بربر ، عطبرة ، الدامر عن طريق دراسة وصفية تحليلية عن طريق إستبيانات عشوائية (٣٠٠ عينه) بالمقابلة الشخصية لمرضى ضغط الدم.

وجد ان تقسيم الدراسة التي اجريت علي مرضى الضغط في المدن بربر ١١% و عطبرة ٣٥% والدامر ٥٤% اي ان اعلي نسبة استخدام لنباتات في مدينة الدامر وعدد الذكور ٤٠.٣% وعدد الاناث ٥٩.٧١% اي أن الإناث اعلي استخدام من الذكور وكانت اعلي نسبة نباتات مستخدمة هي القرنفل ٢٥,٧٠% والكردي ٢٠,٣٠% والثوم ٢٢,٧٠% واقل نسبة هي الريحان ١٤,٣٠%.

علي الجهات المختصة تنظيم ندوات لتوعيه مرضى في المجتمع بالنباتات وكيفية استخدامها الصحيح والسلطات المختصة تنظيم نشرات ومؤتمرات لصيادلة والاطباء لتوعيتهم بتلك النباتات لنشر الاستخدام الصحيح بين فئات المجتمع.

تمت هذه الدراسة لمعرفة كيفية الاستخدام الشعبي لنباتات الضغط لدى المرضى عن طريق إجراء إستبيانات عشوائية ودراسات سابقه لتلك النباتات ومعرفة مدى انتشارها بين المرضى في المجتمع.

Abstract

Natural-derived substances continue to be at the forefront of all substances and preparations used in the prevention and treatment of hypertension. The number of people with hypertension above 90/140 mmHg has moved from 594 million in 1975 to more than 1.1 billion. Due to a significant increase in South Asia and Sub-Saharan Africa.

Evaluating the effectiveness of medicinal plants used in lowering blood pressure, and identifying the most common plants used to reduce blood pressure, the part used, their active essences, medicinal uses and the detection of the side effects of these plants. This study was conducted in March and was in the markets (places of perfume), hospitals and popular neighborhoods and included the cities of Berber, Atbara, Damer through an analytical descriptive study through random questionnaires (300 sample) interview personal blood pressure patients.

It was found that the division of the study conducted on pressure patients in the cities of Berber 11% and Atbara 35% and Aldamr 54%, which is the highest proportion of the use of plants in the city of Damer and the number of males 40.3% and the number of females 59.7% that the highest female use of males was the highest proportion of plants used are cloves 25, 70%, 20.9%, 20.6% and garlic 22.70% and the lowest percentage is basil 14,30%.

The competent authorities should organize seminars to educate patients in the community about plants and how to use them properly and the competent authorities to organize brochures and conferences for pharmacists and doctors to raise awareness of these plants to spread the correct use among the groups of society.

This study was conducted to determine how popular use of pressure plants in patients by random questionnaires and previous studies of these plants and knowledge of the extent of prevalence among patients in the community.

الفصل الأول

- المقدمة
- منطقة الدراسة
- أهمية وأهداف البحث

الفصل الأول

المقدمة

ما زالت المواد الدوائية ذات المنشأ الطبيعي تحتل مكان الصدارة بين جميع المستحضرات الدوائية المستخدمة في الوقاية والعلاج، والقسم الأعظم من هذه المواد يستمد من النباتات، كما تبين المعلومات ان العالم النباتي مصدر لأنواع العديد من المعلومات الدوائية، وتتوجه انظار العلماء في كافة انحاء العالم في العالم النباتي لإيجاد مواد دوائية لعلاج الامراض شبيه المستعصية كالسرطان وغيره .

كما ان معرفة الإنسان للنباتات الطبية والعطرية كانت تأتي بالصدفة البحتة والمراقبة الدقيقة، من خلال الاف السنين ظل الإنسان يعالج نفسه بالأعشاب والنباتات، وجرب الخلط بينهما وتعديل نسب الخلط للوصول لأفضل نتيجة علاجية وافضل تأثير قوي .

كان لقدماء المصريين الفضل في اكتشاف اهمية العديد من النباتات وزرعوا كثير من النباتات البرية وعرفوا القيم الطبية، وايضا كان للإغريق فضل كبير في نشأة علم النبات، ونجد ان سر التداوي بالنباتات يعود للأسباب عديده منها الطرق التي تستعمل بها النباتات، قد تطورت الي حد كبير فالنباتات التي تستخدم بحالتها الطبيعية كالأزهار والمساحيق وغيرها، اصبحت تستعمل كمواد أولية لاستخلاص عناصر فعالة كالقلويات والمضادات الحيوية (١) .

يعتبر ارتفاع ضغط الدم احدى المشاكل الصحية التي يتم معالجتها بتناول النباتات والأعشاب الطبية، مثل الاغذية التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم مثل الجزر ومركبات البروكلي التي تحتوي على الفلوركلوزينات، التي تساعد على ضبط مستوى الضغط في الجسم، وهو من افضل الاغذية التي تخفض ضغط الدم عند ارتفاعه (٢)، ويعتبر كل من نبات الثوم والقرنفل والكركية والدوم من اكثر النباتات المستخدمة شعبيا في علاج ارتفاع ضغط الدم.

منطقة الدراسة :

مدينة بربر:

تقع بين دائرة عرض (18-39) (17-32) وخطي طول (34-52) (32-34)

الناحية الصحية
مدينة بربر بها مستشفى بربر التعليمي وعدد من المراكز الصحية وعدد من الصيدليات

الناحية التعليمية:

بها عدد من المدارس الابتدائية والثانوية والتي تعتبر من اقدم المدارس واعرقها علي مستوي ولاية نهر النيل كما ان بها جامعة الشيخ عبدالله البديري وفرع جامعة وادي النيل (كلية العلوم الاسلامية والعربية وكلية الشريعة والقانون) كما نجد بها المعاهد الدينية .

الناحية الثقافية:

نجد بها عدد من الاندية ومسرح النيل ، ويعتبر سكان بربر متقنين حيث اخرجت المدنية عدد من الادباء والفنانين ، وتشهد المدينة حاليا تقدم كبير وواضح في مجال التنمية حيث قامت العديد من المصانع والشركات منها مصنع الاسمنت ومشروع الراجحي للزراعة والاستثمار.

مدينة عطبرة :

تقع مدينة عطبرة بين دائرة العرض (14-17) شمالا وبين خطي الطول (33-59) شرقا عند التقاء نهر النيل برافده العطبراوي .

الناحية الصحية :

مدينة عطبرة بها عدد من المستشفيات مثل :

- مستشفى عطبرة التعليمي
- مستشفى الشرطة
- المستشفى العسكري
- مستشفى السلام الجامعي
- بالإضافة للعديد من العيادات والمجمعات الطبية و المراكز الصحية

الناحية الثقافية:

تعتبر عطبرة من اعرق المدن من الناحية الثقافية والفكر حيث اخرجت العديد من الادباء والفنانين والعلماء ويعتبر سكان عطبرة ذوي ثقافة عالية

الناحية التعليمية:

تحتوي علي العديد من المؤسسات التعليمية وبها جامعة وادي النيل التي تعتبر من اقدم جامعات السودان .

الناحية الاجتماعية :

سكانها متداخلين فيما بينهم ،يسود بينهم التواصل ويساعدهم علي ذلك توفر الطرق التي تربط بين اجزاء المدينة .

مدينة الدامر:

تقع وسط ولاية نهر النيل وتحدها من الشمال محلية عطبرة ومن الجنوب محليتي شندي والمتمة، ولها حدود مع ولايات كسلا والبحر الاحمر وهي تمتد علي ضفاف نهر النيل ونهر عطبرة شرقا وغربا ، تقع بين خطي طول (33.5-33.59) شرقا وخطي طول عرض (17.28-17.40) شمالا .

الناحية الصحية:

بها مستشفى الدامر التعليمي وعدد من المراكز الصحية والصيدليات .

الناحية التعليمية:

من المنشآت التعليمية الدينية :الخلاوي والمساجد ورياض الاطفال وعدد من المدارس الثانوية وعدد من مدارس الاساس .

الناحية الثقافية:

تتميز المدينة بنشاطها الثقافي حيث يوجد بها نادي ثقافي بشكل ملتقي لشعراء المدينة ومحبي الشعر والادب وهناك ايضا نادي لشبكة التواصل الاجتماعي عبر الانترنت الي جانب موقع محلية الدامر الذي يهتم بأخبار المحلية.

أهمية وأهداف البحث

مشكلة البحث :

تضاعف عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم في العالم خلال السنوات الاربعين الاخيرة ليصل الي اكثر من مليار شخص يقيم غالبيتهم في الدول النامية ونصفهم في آسيا . وقد كان ارتفاع ضغط الدم يطال خصوصا الدول الغنية، الا ان الوضع تغير بشكل جزري منذ ذلك الحين مع انتشار هائل لهذه الظاهرة في الدول المتدنية ومتوسطة الدخل .

وتظهر الدراسة ان عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم الذي يزيد عن 140/90 ملم زئبق ،انتقل من 594 مليون في عام 1975م الي اكثر من 1.1 مليار شخص عام 2015م بسبب زيادة كبيرة في جنوب آسيا و افريقيا جنوب الصحراء .

اكدت الدراسات علي ان ضغط الدم هو العامل الرئيسي لخطر الإصابة بجلطات دماغية وامراض قلبية وعائية ويتسبب بوفاة نحو 7.5 ملايين شخص سنويا في العالم وخصوصا في الدول النامية (3).

أهداف البحث

الهدف العام :

تقييم فعالية النباتات الطبية المستخدمة شعبيا في علاج ارتفاع ضغط الدم .

الأهداف الخاصة :

- معرفة النباتات الاكثر شيوعا لخفض ضغط الدم .
- معرفة الجزء المستخدم من النباتات.
- معرفة الجواهر الفعالة المستخدمة في النباتات.
- تقصي الاثار الجانبية للنباتات.

الفصل الثّانى

– أدبيات البحث (الإطار النظرى للبحث)

الفصل الثاني

أدبيات البحث

ضغط الدم:

هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذية لكافة أنسجة الجسم وأعضائه.

ارتفاع ضغط الدم الشرياني أو فرط ضغط الدم واحد من أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية شيوعاً وخطورة على أعضاء الجسم ويدعى بـ"القاتل الصامت"، وذلك لأنه لا يوحى بأي عوارض مميزة، لا يسبب أعراض ولكن البعض قد يشعر بالصداع وإحمرار الوجه الدوار أو الدوخة أو طنين الأذن أو الإغماء وكل أعراض ارتفاع الضغط تحدث بنسبة متقاربة في مرضى ضغط الدم المرتفع وغير المرضى على حد سواء، ولذلك يجب ألا يعتمد الشخص على الأعراض أو ما يشعر به لكي يعرف مستوى ضغط دمه ويمكن أن تصاب به لسنوات دون أن يعلم المريض ذلك.

قياس ضغط الدم :

أما ضغط الدم فهو مقياس لقوة ضخ القلب للدم عبر جدران الشرايين (الأوعية الدموية) في الجسم، ويتم قياس ضغط الدم عن طريق جهاز قياس الضغط المحتوي على ذراع قابل للنفخ توضع على اليد ومقياس للضغط.

قراءة ضغط الدم تتكون من رقمين:

- الأول أو العلوي : ويقاس الضغط في الشرايين عندما يدق القلب (الضغط الإنقباضي).

- الثاني أو السفلي : ويقاس الضغط في الشرايين بين ضربات القلب (الضغط الإنبساطي).

ضغط الدم يعتبر مرض شائع 0 ولا يعاني المريض أحياناً من أي أعراض لارتفاع الضغط، إذ قد تمر فترة طويلة قبل إكتشافه وتشخيصه ، يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تهدد حياة الإنسان حيث يسرع مراحل تصلب العصيدى الذي يؤهب لحدوث إصابات الشرايين الإكليلية والحوادث الوعائية الدماغية والقصور

الكليوي وأمراض الأوعية المحيطية كما يعد من العوامل المهمة التي تؤهب لقصور القلب ، قد يتحول إلى إرتفاع ضغط الدم الخبيث عند المصابين بإرتفاع ضغط الدم والذي يعد من الحالات الإسعافية وتشمل تظاهراته بالإضافة إلى إرتفاع الضغط الشديد ونزوف الشبكية ،إضطراب الرؤية، الصداع الشديد، التروف الوعائية الدماغية والسبات.

أنواع إرتفاع ضغط الدم :

- إرتفاع الضغط الأساسي أو الأولي ويمثل نحو 85-90% من حالات إرتفاع الضغط الشرياني ولا يكون السبب معروفا في هذه الحالة.
- إرتفاع الضغط الثانوي ويمثل نحو 10-15% من حالات إرتفاع الضغط الشرياني ويكون في هذه الحالة عرضا ثانويا لحديثة مرضية معروفة.

أسباب إرتفاع ضغط الدم:

- أمراض الكلى المزمنة.
- إضطرابات في الغدة الكظرية(متلازمة كوشينغ).
- الحمل(تسمم الحمل).
- فرط نشاط الغدد جارات الدرقية.

العوامل المؤثرة على إرتفاع ضغط الدم:

- كمية الماء والملح في الجسم يؤدي إضطرابها لإرتفاع ضغط الدم.
- حالة الكليتين والجهاز العصبي والأوعية الدموية.
- الحامل وإرتفاع الضغط.
- مستويات هرمونات الجسم المختلفة تؤدي لإرتفاع ضغط الدم.

عوامل الخطر التي تزيد احتمالية الإصابة بإرتفاع ضغط الدم، هي :

- العرق، الأمريكيين من أصل أفريقي.
- السمنة المفرطة.

- التوتر أو القلق.
- شرب الكثير من الكحول (أكثر واحد شرب يوميا للنساء وأكثر من اثنين من المشروبات للرجال).
- التاريخ العائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- التدخين.
- مرض السكري.

تشخيص ارتفاع الضغط :

الطريقة الوحيدة لمعرفة ضغط الدم هي قياسه بواسطة الجهاز المعد لذلك لأن أغلب مرضى ارتفاع الضغط لا يعانون من أعراض ارتفاع ضغط الدم. وفي حالة الحاجة لقياس الضغط بصفة متكررة يمكن قياسه بجهاز القياس المتواصل لضغط الدم لمدة 24 ساعة.

إذا كان لديك أي نوع من ارتفاع ضغط الدم، قد يوصي طبيبك بإجراء اختبارات روتينية ، مثل:

- اختبار البول .
- اختبارات الدم.
- رسم القلب : وهو الاختبار الذي يقيس النشاط الكهربائي للقلب ، قد يوصي الطبيب أيضا باختبارات إضافية مثل اختبار الكوليسترول ، للتحقق من علامات أكثر من أمراض القلب.

التعايش مع ارتفاع ضغط الدم:

طرق لخفض ضغط الدم وطرق الوقاية من ارتفاع الضغط :

- الإمتناع التام عن التدخين وشرب الكحول لتجنب فرط ضغط الدم.
- المراقبة الدقيقة لضغط الدم وتنظيمه ومراقبة أعراض ارتفاع الضغط .
- تغيير نمط حياة صحي وذلك عن طريق ممارسة العديد من التمارين الرياضية بانتظام.
- خفض الوزن الزائد لأنه من أهم أسباب ارتفاع الضغط.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:

- تصلب الشرايين.

- تشوش الرؤيا وأحيانا فقدان النظر. صحة العيون والسكري الضغط وأمراض الكلى.

- نزيف الدماغ والجلطة الدماغية (بسبب تأثير إرتفاع ضغط الدم على شرايين الجهاز العصبي).

- فشل القلب.

- الفشل الكلوي.

- الإصابة بأمراض القلب إحتشاء عضلة القلب أو الجلطة القلبية.

- صعوبة التفكير ،مشاكل وصعوبة التعلم.

- الإصابة بأمراض المتلازمة الأيضية.(4)

امثله لبعض النباتات المستخدمة في خفض ضغط الدم :

الزنجبيل

English name: Ginger

Latin name: Zingiber officinal

Family name: Zingiberaceae

Zingiberaceae الفصيلة الزنجبيليات من Zingiber officinale عبارة عن جزامير نبات

المصدر الجغرافي :

شرق الكرة الأرضية ، يزرع في الصين والهند وماليزيا وجامايكا والنيجر.

الاجزاء المستخدمة منه : الجذر

الوصف الخارجي Description:

نبات معمر يحتوي علي سيقان جزرية تنمو بصورة افقية علي مستوي الارض ، وترتفع ارتفاع ثم تنحرف. واوراقها شكلها رمحي الازهار مخروطي تتجمع في

شكل عنقودي ويكون الجذمور متشعباً سطحه الخارجي يكون رمادي ، رائحته عطرية ، طعمه حار ولازع .

الجواهر الفعالة Active ingredients :

يحتوي علي زيت طيار بنسبة (3-3.8%) رائحته كافورية وطعمه عطري ايضاً ، يحتوي علي زيوت ثابتة وهو مركب قوامه زيتي وطعمه لازع ، ورائحته معدومة يحتوي علي جينجروول Gingerol .

الهيئات المتوافرة منه :

جزر طازج، شاي ، برشومات ، اقراص ، اصباغ ، مستخلصات سائلة ، شرائح مجففة ومغمسة بالسكر .

الاستعمالات الطبية Medicinal uses :

الزنجبيل لمرضى ضغط الدم

يعد من ابرز الاعشاب الطبيعية التي تساعد علي التقليل من الضغط ، ويكون ذلك بالشكل التالي :

- يقلل من مستوى ضغط الدم ، ويساعد علي تنشيط الدورة الدموية .

- يساعد علي انسداد قنوات الكالسيوم التي تعتمد عليها عضلات القلب والأوعية الدموية للانقباض ، وبالتالي يقلل نبضات القلب .

- يقلل من انتاج مادة الفينايلايفرين بالدم ، مما يساعد علي توسيع الأوعية الدموية ، يعطي شعوراً بالراحة والبرودة ، لأنه يقلل من الاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم .

- يقلل من نسبة الدهون والكوليسترول الضار بنسبة عشرة في مائة في الدم ، ويحرق الدهون المتراكمة في الجدر الأوعية الدموية ، وبالتالي يساعد علي توسيعها .

- يزيد من سيولة الدم ، ويمنع تخثره ، ويقلل من الاصابة بالجلطات ، ويقلل من ضغط الدم الذي يحيط بالأوعية الدموية .



- يحمي من حدوث التجلطات الدموية ، والتي بدورها تقيّد مرور الدم في الشرايين
ولأوعية الدموية والذي بدوره يؤدي الي ارتفاع ضغط الدم .

ومن هنا نستنتج ان الزنجبيل يشكل وسيلة مهمة وفعالة في تقليل ضغط الدم ، كما
ويحمي الجسم من امراض القلب ، وانسداد الأوعية الدموية وتصلبها ، والجلطات
، كما ويقوي من المناعة الجسم ، ويساهم في قتل البكتريا والفيروسات ، يحارب
انتشار الخلايا السرطانية .(5)

الثوم :

English name:garlic

Latin name:Allium Sativum L

Family name:Liliceae

هي أبصال لنبات الثوم والمعروف علميا *alium sativum* .

مصدره : لا يعرف عن الثوم كونه برياً فقد تطور منذ 5000سنة من خلال
الزراعة.

الجزء المستخدم : الثمار.

الوصف الخارجي Description :

عبارة عن بصلة توجد داخل الأرض مقسمة إلى فصوص، الأوراق تنمو على
سطح الأرض شكلها مستطيل داكنة الخضرة .

الجواهر الفعالة Active ingredients :

تحتوي على مركب يعرف بإسم اللينز (Allins) وهو عبارة عن الكايل سسيتين
سلفاكبايد (Alkylcystatinesulfoxides) وعند قطع أو هرس فصوص الثوم
يتحول هذا المركب الي آخر هو اليسين (allicine) الذي يعرف بإسم راي
اللايل راي سلفايد مونو إس أوكسبايد (diallul-disyylphid-mono-s-oxide)

راي سلفايد مونو إس أوكسايد (di-allyl-disulfide) والثوم
إذا جف ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات
المعروفة باسم dithiols, ajoenes, oligosulfides, vinyl
على مواد عديدة التسكر (polysaccharides) ومواد صابونية (saponins)، كما
يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات (أ، ب، ج، هـ).

الهيئات المتوفرة منه :

فصوص طازجة أو مجففة وبرشامات وأقراص وأصباغ ومستخلصات معتقة .

الإستعمالات الطبية Medicinal uses:

يتميز الثوم بفوائد علاجية جمة للكثير من الأمراض؛ فقد استخدم منذ قديم الزمان
وأدخل في الكثير من العلاجات، وفي وقتنا الحالي أثبتت الدراسات أن للثوم فوائد
جمة ومختلفة وخاصة بالنسبة لارتفاع ضغط الدم؛ فهو يُقلل كمية الكوليسترول
والدهون المتركمة في الدم، وبالتالي فإنه يخفض ضغط الدم العالي بنسبة تصل
إلى 10 بالمئة، نظراً لاحتوائه على مادة الأليسين.

وأثبتت الدراسات أيضاً أن الثوم يجب تناوله طازجاً غير مطبوخ لعلاج الضغط،
فإذا ما تم تناوله بأي شكل آخر، فإنه لن يُعطي نتائج فعّالة كالثوم الطازج، وتجدر
الإشارة إلى أن الثوم إذا ما تمّ طبخه على النار، فإنّ المادة التي تُخفض ضغط الدم
ستختفي، وبالتالي يبطل مفعوله.

الكركية:

English name: Roselle

Latin name: Hibiscus Sabdarriffal

Family name: Malvaceae

المصدر الجغرافي :

جنوب آسيا (الهند - أندونيسيا) وأفريقيا.

الوصف الخارجي Description :

نبات شجري حولي وأحياناً معمر ، يصل إرتفاع النبات إلى 1.5-2م والأوراق بسيطة جالسة مفصصة تفصيص راحي وتخرج متبادلة على الساق .

الجواهر الفعالة Active ingredients :

يحتوي النبات على أحماض عضوية مثل المالك والطرطريك والستريك وجليكوسيدكلوريد الهيبسين كما يحتوي على بعض المواد المخاطية وكذلك زيت ثابت في البذور تبلغ نسبة 0.6-1.6% وكذلك على مواد جليكوسيدية وأملاح (أكسالات الكالسيوم) وفيتامين ج .

الإستعمالات الطبية Medical uses :

عصير الكركديه مفيد جداً للضغط المرتفع ، فهو يعتبر من مدرات البول وينصح به لمن يعانون من الضغط المرتفع ، حيث يتم نقع كمية من الكركديه في ماء عادي لفترة من الوقت حوالي خمس ساعات تقريباً ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ العصير ، ويضاف إليه القليل من السكر ليصبح طعماً مستساغاً ويشرب ثلاث مرات يومياً بعد أو قبل وجبات الطعام وهنا يتم مفعولة ، ويبدأ بعد فترة من

الوقت بإدراك البول ويجب عدم تناول اصحاب الضغط المنخفض من عصير الكركدية.

الدوم:

English name: Doum

Latin name: Hyphaene

Family: Egypcian

المصدر الجغرافي : مصر.

الجزء المستخدم:- الثمار.

الوصف الخارجي: Description

ثمار صلبة جدا في حجم التفاحة تقريبا أشجاره معمرة وهو الجزء الذي يؤكل فيها الجزء الخارجي الإسفنجي للثمرة، لكن نواتها شديدة الصلابة وتكون بحجم بيضه دجاجة.

الجواهر الفعالة Active ingredients :

يحتوي على مضادات الأكسدة، الفينول والفلافونويدات وفيتامينات A و B1 و B2 و B3 و C وبعض المعادن مثل الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم وبالتالي فهو ينظم ضغط الدم.

الإستعمالات الطبية Medical uses :

مفيد لمرض ضغط الدم لأنه يحتوي خاصية من النادر أن تجمع في غذاء، وذلك لإحتوائه على العديد من العناصر المعدنية والفيتامينات المتنوعة.

English name: Basil

Latin name: Ocimum

Family: Basilicum

المصدر الجغرافي: مصر

الجزء المستخدم : الأوراق.

Description: الوصف

نبات عشبي معمر غزير التفريع، والأوراق بسيطة معنقه متقابله الوضع منها الكبير والصغير يتراوح طولها من 1.5-5سم وعرضها من 0.5-3سم بيضاوية الشكل حافتها مسننه إلى حد ما لونها أخضر أو مشوب باللون الأرجواني والأزهار صغيرة الحجم في نورات سنبلية.

Active ingredients الجواهر الفعالة

ocimene ، الأوسيمين linalool ، الينالول Goeraniol الجيرانبول
Methylchavicol الميثيل شافيكول ، Camphor ، الكامفور Eugenol اليوجينول،

Medical uses الإستعمالات الطبية

تحتوي أوراق نبات الريحان على مركب يسمى أوجينول والذي لديه القدرة على خفض ضغط الدم في وقت قصير جدا وتقوية الذاكرة والعلاج من الحصى وتخفيف المغص عند الأطفال .

القرنفل:

English name: clove

Latin name: Syzygium aromaticum

Family: Myrtaceae

المصدر الجغرافي : جزر مولوكا بإندونيسيا وجنوب الفلبين.

الجزء المستخدم : الجذور.

الوصف الخارجي Description :

شجرة دائمة الخضرة ، لها شكل مخروطي مزهرة ذات زهر رباعي الأجزاء ، ولها رائحة عطرية قوية يبلغ متوسط ارتفاع شجرة القرنفل من 10 إلى 12 متراً ويصل أحياناً إلى 20 متراً ، جذورها تشبه المسامير وهي أكثر أجزاءها استعمالاً وتسمى كذلك بعود النوار ويكون لونها أحمرًا ويتحول إلى البني عندما تصبح يابسة.

الجواهر الفعالة Active ingredients :

يحتوي علي نسبة عالية من المعادن بما فيها الحديد والفسفور و الصوديوم والكالسيوم وحمض الهيدروكلوريك والبوتاسيوم، والفيتامينات أ ، سي ، ك كما انها غنية بالمنجنيز ، وبعض المركبات مثل الجالويتانين والتريتيربين والفلافونيد واحماض فينولية .

الاستعمالات الطبية Medical uses:

يخفض القرنفل ضغط الدم المرتفع وذلك لاحتوائه علي مضادات الاكسدة ، ومواد اخرى تزيد من توسع الاوعية الدموية والشرابين ، مما يؤدي الي تخفيض ضغط الدم بشكل تدريجي الي ان يصبح في حدوده الطبيعية كما يستعمل لوقاية مرضى الضغط المرتفع من التعرض للعديد من المخاطر والمضاعفات التي يسببها هذا المرض .