

ضعف الأعصاب

ضعف الأعصاب من الإعياء الجسمي والعقلي المزمن ولم يعرف له سبب، ويشعر الشخص الذي يعاني من هذا المرض بأنه متعب عقلياً وبدنياً عند أدائه لأي عمل في الحياة، وهذا المرض حالة عصبية مصحوبة بأي تغيير عضوي في الجسم. ويشعر المصاب عادةً بصداع كما لو كان يحمل ثقلاً كبيراً على رأسه ولا يستطيع التخلص من هذا الشعور. ويكون هناك تعب وهبوط عصبي بكل أنواعه، فبعض المرضى يشكون من التعب بعد أي مجهود بسيط، وبعضهم يشعر بأنه لا يستطيع أن يزاول أي عمل، وثالث يببالغ فيما يحسه من ألم حتى يخيل له أنه لا يستطيع رفع نفسه على مرفقيه. وقد يضرب المريض عن الغذاء إضراباً كاملاً. ويعاني مرضى ضعف الأعصاب من قلة النوم والأرق وخفقان القلب وعسر الهضم وغير ذلك من الأعراض التي ليس لها في الواقع أي سبب عضوي. بل سببها في ذلك إلى انخفاض الطاقة العصبية إلى معدلات أقل من معدل درجة تحمل المصاب.

يجب أن يكون علاج المريض بضعف الأعصاب بدنياً وعقلياً. وعندما يقرأ المريض يلاحظ عليه ألم في العينين مع ظهور بقع أمام العينين.

ويجب مراعاة ما يلي لدى المريض المصاب بضعف الأعصاب وهي:

- منع أي شيء يثير المريض عاطفياً ونفسياً، فالحد من الزائرين العاطفيين أمر مهم للغاية، حيث إن إحساس المريض بهذه الفئة وما يبذونه من شفقة وألم يعد سبباً يزيد حالته سوءاً ويباعد بينه وبين الشفاء.

- الراحة النفسية للمريض لمدة أسابيع قليلة حتى يتحرر المريض من أي قلق.

- ممارسة التمارين الرياضية التي تتناسب مع نوعية وكمية الغذاء المتوازن التي يتناولها المريض.

- إذا كان المريض لا يستطيع مزاوله التمارين الرياضية فيكتفي بالتدليك المنتظم للجسم.

- يجب على المريض تغيير بيئته ما أمكن وقضاء رحلات للتنزه بعيدة عن مكان إقامته كلما سنحت الظروف له ولأقاربه.

هل هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب وهي:

جذور حشيشية الملاك *Angelica*: سبق الحديث

عن حشيشة الملاك في مواضع سابقة والجزء المستعمل من الحشيشة جذورها، حيث يؤخذ ٢٥٠ جراماً من المسحوق وتغلى في ٥ لترات ماء معدني الخالي من الكربونات وذلك لمدة ساعة كاملة ثم يصفى ويضاف الماء إلى المغطس الدافئ ثم يتحمم فيه المريض يومياً ويجب التدليك الجيد مع هذا الحمام ثم يعمل الرياضة المحببة للمريض بعد الحمام.



حصا البان *Rosmary*: سبق الحديث عن حصا البان أو ما يسمى بإكليل

الجبيل في عدة مواضع سابقة، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق نبات حصا البان ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم ققلب جيداً ويشرب منه فنجان بعد الفطور مباشرة وآخر عند النوم. وتستخدم هذه الوصفة لضعف الأعصاب.

جذمور عرق الوج Sweet Flag: ويسمى عود الإيkra أو عود الوج ويعرف بالإنجليزية بعدة أسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرته الحلوة والجذر الحلو، أما علمياً فيعرف باسم *Acorus calamus* من الفصيلة النجيلية.

جذمور عرق الوج هو لنبات معمر ينمو في المناطق الرطبة من أوروبا وشمال أمريكا. يحتوي الجذمور على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على مادة تعرف باسم *Isoasarone* ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة، وهذه المادة لا توجد في عود الوج الأمريكي وإنما توجد في بعض الأنواع الأخرى، وعود الإيkra له استعمالات كثيرة منها لضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالأخص في سن الشيخوخة والنزلات الشعبية وضد حصى الكلى ولعلاج البجه عند المدرسين والخطباء والمغنين، وأهم شيء في علاج ضعف الأعصاب. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذمور وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وأخرى عند النوم. كما يمكن استعمال مغلي الجذمور على الحمام المائي وذلك بأخذ ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى حوالي لتر ماء وغليها لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويصب إلى ماء المغطس. ويتحمم فيه المصاب مع التدليك.



الكرفس Celery: سبق الحديث عن الكرفس في مواضع سابقة، ويعد الكرفس يعتبر من الخضار التي تؤكل مع السلطات، ويؤكل عادة غصاً طازجاً بعد غسله وذلك بمعدل رأسين يومياً. ويستمر عليه لفترة لا تقل عن ستة أشهر وذلك لعلاج ضعف الأعصاب، كما يستخدم الكرفس لأمراض أخرى منها النقرس والروماتيزم والضعف الجنسي (ضعف انتصاب العضو الذكري) والشذ النفسي، كما أن بذور الكرفس تستخدم لعلاج أمراض الكبد غير الفيروسية وعلاج المثانة واضطرابات الكلى واحتقانات القلب وكذلك لتخفيض معدل سكر الدم وكذلك لتخفيض ضغط الدم المرتفع، ويوجد حوالي خمسين وصفاً إنجليزية تستعمل لعلاج الالتهابات يدخل فيها الكرفس.



البلوط Oak: سبق الحديث عن البلوط في مواضع سابقة والجزء المستعمل ضد ضعف الأعصاب هو قشور البلوط Oak Bark والبلوط عبارة عن نبات شجري كبير معمر يعرف علمياً باسم Quercus alba يحتوي لحاء قشور البلوط على كمية كبيرة من المواد العفصية القابضة وأهمها حمض الكوبرستانيك. تستعمل قشور البلوط على نطاق واسع، حيث يقال إنها تستخدم لعلاج أمراض

الجسم من أخصم القدم إلى الرأس إذ تستخدم على هيئة غسول لالتهابات الجلد وللجروح والأكزيما الزاحفة وللنزف وللدوالي وأمراض العيون والتهابات اللثة والحنجرة. كما تستخدم ضد الإسهال الحاد. وتستعمل قشور البلوط كحمام مائي لعلاج ضعف الأعصاب، حيث يؤخذ نصف كيلو من مسحوق قشور البلوط وتضاف إلى حوالي ثلاثة لترات من الماء ويغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى بعد ذلك ويضاف إلى ماء المغطس الدافئ، ويظل المريض في المغطس لمدة نصف ساعة مع الملاحظة أن يكون ماء المغطس دافئاً. ويفضل عدم خروج المصاب من المنزل بعد الحمام حتى لا يصاب بالبرد. ويفضل أن يكون الحمام قبل العشاء وليس بعده كي لا يعيق عملية الهضم.

التنوب Cilician: ويعرف بالشوح، وهو شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً ولها أغصان بنية مخضرة أو مصفرة لامعة، لا يوجد عليها حراشيف ويوجد على جذع الشجرة قشر رمادي اللون. وللنبات أزهار ذكرية صفراء والأنثوية خضراء مصفرة والمخروط الثمري للنبات بني محمر. يزهر نبات التنوب في الصيف ويشكل غابة كبيرة في المناطق التي ينمو فيها.

يحتوي النبات وخاصة قمم الأفرع -وهي الجزء المستخدم- على زيت طيار بنسبة ما بين ٣ إلى ٣,٣، ويحتوي هذا الزيت على كمية من الكافور، ولهذا فهو مصدر للكافور ويحتوي الزيت على خلات البورنيول والكامفين والفاويبتا باينين وداي بنتين وسانتين. كما تحتوي الأوراق على التربنتين وفيتامين ج وزيت ثابت، وتحتوي البذور على فيتامين E، يستعمل الزيت في علاج التهاب الحلق،

أما الكافور فيستخدم في علاج انفصام الشخصية ومهدئ ومنشط للقلب.. ويستخدم الكافور خارجياً في حالات روماتزم المفاصل. أما التربنتين فهو مهيج للجلد وينشط



الدورة الدموية، كما أنه مطهر وطارد للبلغم ومقو جداً لضعف الأعصاب، كما يفيد في مرض النقرس والروماتزم. ويستعمل مغلي الأوراق والبراعم لعلاج داء الأسقربوط، والطريقة أن توضع ثلاث حفنات من العشبة في حوالي ٣ لترات ماء ويوضع على نار لدرجة الغليان، ثم بعد ذلك يصب المزيج في ماء المغطس الدافئ، ويمزج جيداً ثم يستحم المريض فيه لمدة نصف ساعة. ويجب تجفيف الجسم جيداً وبذلك بواسطة خبير في المساج، أو يقوم المريض بحركات رياضية إلى أكبر مدة يستطيعها دون أن يحدث له أي إجهاد.

الجويسة العطرة Sweet Woodruff: وتعرف أيضاً بالفاليون العطر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٥سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضاوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء. موطنها الأصلي أوروبا، وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو عادة في الغابات الظليلة. والأجزاء المستعملة جميع أجزاء النبات عدا الجذور. تحتوي الجويسة على إيريدييدات وكومارينات وحمض العفص وانثراكينونات وفلافونيدات وتعمل الفلافونيدات على دوران الدم ومدرة للبول.

تستخدم الجويسة العطرة على نطاق واسع، حيث كانت توضع بين الملابس من أجل تعطيرها. ويقول كابوغ في كتابه "الأعشاب الطبية الإيرلندية" المنشور سنة ١٧٣٥: إنها جيدة في آلام الجروح وإذا دقت ثم وضعت عليها، وكذلك في علاج التهابات، وفي ألمانيا يصنع منها شراب يدعى "مايفين" ويشرب احتفاءً بأول شهر أيار.



تعد الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات مهمة مدرة للبول ومضادة للالتهابات. وحيث إنها تحتوي كمية جيدة من الكومارين والفلافونيدات فإنها مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد، وتستخدم

مضادة للتشنج وتعطى عادة للأطفال والبالغين من أجل الأرق، وأهم استخدام لها هو ضعف الأعصاب. كما أنها تسكن آلام الحيض، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق العشب وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويستمر المريض باستخدام هذا المغلي حتى تتحسن حالته.

الراتانيا Rhayhny: وهي نبات دائم الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٩٠ سم لها جذور وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة. الموطن الأصلي لهذا النبات الإكوادور والبيرو وبوليفيا. والمنحدرات الغربية لجبال الأنديز.

الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على ما بين ١٠ إلى ٢٠٪ من حمض العفص التي تشمل الغلوبانين والبنزوفوران والارميتيل تيروزين. والراتانيا علاج أمريكي جنوبي مأثور استخدمته الشعوب المحلية كمادة قابضة للأسنان ومضادة للجراثيم ولشاكل الجهاز الهضمي، وتستعمل عادة للإسهال والزحار، بالإضافة إلى ذلك يصنع منها غسول جيد للضم وكفرغرة للثة النازفة. ويمكن استعمالها لوقف النزف في حالة الجروح وفي وقف نزف الدوالي. ومن أهم استخداماتها لعلاج ضعف الأعصاب، حيث تؤخذ ٣ حفنات من الجذور المسحوقة وتوضع في حوالي ثلاثة لترات من الماء وتترك تغلي لمدة ساعة ثم يصفى ويضاف إلى المغطس الدافئ، ثم يستحم فيه المريض لمدة ١٥ دقيقة يجفف بعدها ويدلك الجسم جيداً أو يقوم بحركات رياضية.



ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم هو القوة أو الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين، وعادة تتوقف كمية الضغط على قوة ومعدل سرعة تقلصات القلب وكذلك حجم الدم أو كمية الدم في الجهاز الدوري وأيضاً مرونة الشرايين.

ويمكن قياس ضغط الدم بألة تعرف باسم مقياس ضغط الدم، وتتكون من ثلاثة أجزاء هي: طوق المعصم، وهو رباط مطاطي واسع ومجوف حيث يمكن أن يملأ بالهواء، بالون مطاطي به هواء يمكن أن يضخ الهواء في الطوق. مقياس أنبوبي زجاجي يحتوي على زئبق.

كيف يتم قياس ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم بلف الطوق المطاطي حول ذراع الشخص، وتوضع سماعة الطبيب على الشرايين أسفل الطوق مباشرة ، ويمكن سماع نبضات الدم في الشرايين. يتم ضخ الهواء من بالونة الهواء المنتفخة داخل الطوق فيضغط على الشرايين، ويتوقف سريان الدم، ولا يمكن سماع النبضات بالسماعة، ثم يفرغ الهواء من الطوق ببطء، وعندما يصبح ضغط الطوق أقل من ضغط الدم، يعود سريان الدم في الشرايين ويسمى الضغط الذي يبدأ فيه سريان الدم "الضغط الانقباضي". وهو يمثل ضغط الدم عند انقباض القلب. ويحدد هذا الضغط بقراءة المقياس الذي يحتوي على الزئبق، وكلما خرج الهواء من الطوق المفلوف على الذراع تصبح الأصوات خامدة أو ضعيفة، ويسمى الضغط عند هذه النقطة "الضغط الانبساطي" وهو يمثل ضغط الدم عند ارتخاء القلب.

ويتكون قياس ضغط الدم من رقمين مثلاً ١٢٠/٨٠. ويشير الرقم الفوقي أو الأولي إلى الضغط الانقباضي، والرقم الثاني الأسفل إلى الضغط الانبساطي ويكون الضغط الانقباضي عادة ١٢٠ ملليمترًا للكبار. وبعض الأطباء يعدون أن الضغط الذي يزيد عن ١٤٠ ملليمترًا (مم) عاليًا. كما يعدون أيضاً أن الضغط الانبساطي الذي يزيد عن ٩٠ ملليمترًا (مم) عاليًا أيضاً، أما الأطباء الآخرون فيعتقدون أن القراءة التي تزيد على ١٥٠/٩٥ ملليمتر (مم) تشير إلى ضغط دم عال.

لماذا يرتفع ضغط الدم؟

يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً مؤقتاً عند حدوث الانفعالات الشديدة مثل الغضب والخوف والصدمة القوية، ويمكن أن يحدث هبوطاً حاداً في ضغط الدم. ويرتفع ضغط الدم عادة عند كبار السن، حيث إن مرونة الشرايين تقل فينخفض جريان الدم. وقد يسبب ضغط الدم العالي إخفاق القلب أو السكتة أو الفشل الكلوي، ويسمي الأطباء ضغط الدم العالي الذي لم تعرف أسبابه باسم "فرط ضغط الدم الأساسي". وقد تمكن العلماء في عام ١٩٥٧م من توليف مادة في الدم يُعتقد أنها تتسبب في ضغط الدم العالي. ويستخدم الباحثون هذه المادة التي تسمى الانجيوتنسين لدراسة أسباب فرط ضغط الدم. ويسمى ضغط الدم المنخفض "هبوط ضغط الدم". وفي بعض الأحيان لا يحتاج ضغط الدم المنخفض للعلاج.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

هو الارتفاع الشاذ في ضغط الدم للإنسان، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض حيث تبدأ من الأشكال الخفية للمرض إلى أصعب أنواعه الذي قد يتسبب في الوفاة السريعة المفاجئة، ويطلق عليه اسم "فرط ضغط الدم الخبيث". والواقع أن ضغط الدم المرتفع ليس فقط حالة خطيرة في حد ذاتها، وإنما يعد السبب الرئيس وراء السكتات القلبية أو الدماغية أو الفشل الكلوي.. كما أن كثيراً من الناس من جميع الأعمار يعانون من هذا المرض.

وقياس ضغط الدم يوضح عادة برقمين، فضغط الدم العادي عند الشباب البالغ على سبيل المثال يعادل ١٢٠/٨٠، والرقم الأول يشير إلى الضغط الانقباضي (وهو ضغط الدم عند انقباض عضلة القلب). أما الرقم الثاني فيشير إلى الضغط الانسيابي (وهو ضغط الدم عند ارتخاء عضلة القلب). ويعتقد كثير من الأطباء أن قراءة قياس ضغط الدم الزائد على ١٥٠/٩٥ بالنسبة للبالغين يعني ارتفاعاً في ضغط الدم.

ما هي أسباب أو مسببات ارتفاع ضغط الدم؟

من المعروف أن ضغط الدم يرتفع عند كبار السن عادة؛ وذلك لأن شرايينهم تصبح أقل مرونة مما كانت عليه في عهد الشباب، وبالتالي يتدفق الدم فيها ببطء أكثر. وتحدث بعض حالات ارتفاع ضغط الدم بسبب أمراض الكلى والغدد الكظرية المفرطة في النشاط. ولا يستطيع الأطباء معرفة سبب ارتفاع ضغط الدم في حوالي ٩٠٪ من الحالات التي تعرض عليهم. ويسمون مثل تلك الحالات "فرط ضغط الدم الأساسي".

وهو ارتفاع مجهول المنشأ لضغط الدم... ويكون الذين ينحدرون من والدين مصابين بارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من غيرهم.. كما أن السمنة أو الإجهاد أو التدخين أو الإفراط في تناول الملح قد تسبب ارتفاع ضغط الدم لهؤلاء الذين ورثوا هذه الميول المرضية.. وقد تسوء هذه الحالة لدى الناس الذين أصيبوا بها فعلاً.

وهناك أنزيم يسمى الرينين يؤدي دوراً مهماً في تنظيم ضغط الدم، وتفرز الكليتان هذا الأنزيم تحت ظروف معينة، كأن يكون هناك انخفاض في ضغط الدم المتدفق عبر الكليتين. ويسبب هذا الأنزيم تكوين مادة كيميائية تسمى الأنجيوتنسين التي تزيد من ضغط الدم بأن تسبب ضيقاً في الأوعية الدموية، وتقوي هذه المادة الغدد الكظرية لتفرز هرمون الأندوستيرون.. ويكون هذا الهرمون سبباً في احتفاظ الجسم بعنصر الصوديوم، الذي يتسبب بدوره في

احتفاظ الجسم بالسوائل من كمية الدم، مما يسبب بالتالي ارتفاعاً في ضغط الدم.. وبعد أن يرتفع ضغط الدم إلى حد معين تتوقف الكليتان عادة عن إفراز أنزيم الرينين.. ولكن بالنسبة لكثير من الناس الذين يعانون من فرط ضغط الدم الأساسي فإن شيئاً ما يتدخل في هذا النظام الضابط.. وفي مثل هذه الحالات يظل ضغط الدم مرتفعاً.. وعندما يكون الضغط مرتفعاً داخل القلب فإن هذا الأخير يفرز هرموناً يسمى "عامل التغذية الأذيني"، ويساعد هذا الهرمون على خفض ضغط الدم عن طريق منع إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوستيرون.

ما هي التأثيرات أو الأعراض التي تنتج عن ارتفاع ضغط الدم؟

في معظم الحالات لا ينتج عن ارتفاع ضغط الدم أي أعراض إلى أن تحدث المضاعفات الخطرة.. فقد يسبب ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال انفجار شريان في الدماغ مما يؤدي إلى سكتة دماغية.. كما أن ضغط الدم المرتفع يجبر القلب على أن يعمل بطريقة أكثر إجهاداً، مما قد يسبب بالتالي سكتة قلبية. وقد يسبب مرض ارتفاع ضغط الدم فشلاً كلياً أيضاً عندما يعمل على تدفق الدم إلى الكليتين.. وبالإضافة إلى ذلك يعد ارتفاع ضغط الدم سبباً رئيساً لحدوث تصلب الشرايين.

ما العلاج لمرض ضغط الدم؟

يجب على جميع الناس من مختلف الأعمار التحقق من ضغط الدم لديهم من وقت لآخر.. فكثيرة هي الحالات المرضية التي يكون فيها ضغط الدم مرتفعاً بنسبة قليلة ويمكن علاجها والتحكم فيها عن طريق تقليل الوزن وتجنب تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة، وممارسة التمرينات الرياضية، ويستطيع الأطباء التحكم تقريباً في جميع الحالات الأخرى عن طريق الأدوية، بما في ذلك بعض أنواع المداواة التي تعمل على تقليل إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوستيرون، ويمكن منع التأثيرات الأكثر خطورة الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم مثل السكتات الدماغية والقلبية، عن طريق علاج ضغط الدم المرتفع قبل أن يصل إلى مستويات خطيرة. وهناك علاج مكون من مواد كيميائية وآخر من مواد عشبية ومن أهمها:

بذور الشعير Bariey: ونبات الشعير عبارة عن نبات عشبي حولي ويزرع في جميع أنحاء العالم والجزء المستخدم منه هو البذور.

تحتوي بذور الشعير على بروتين وسكر ونشا ودهون وفيتامين "ب"، والبذر التي لم يكتمل نموها تحتوي على قلوئدين هما هوردينين وجرامين، وكذلك مادة تدعى توكوتسرينول وتشبه هذه المادة في تأثيرها فيتامين "E" وبالتالي فهي تخفض ضغط الدم.



الكرفس Celery: يعد الكرفس من الخضراوات المشهورة من الخضر الموزنة لألوان الطعام الحارة الغنية بالتوابل.. ويعد النبات بكامل أجزائه منشطاً لطيفاً ومغذياً. ويحتوي الكرفس على زيت طيار وجلوكوزيدات وكومارينات وفلافونيدات.

الكرفس من النباتات التي استخدمت من أزمنة طويلة لتخفيض ضغط الدم، وعادة يحتفظ به المصابون بضغط الدم في ثلاجاتهم دوماً.. ويقوم الكرفس بإرخاء العضلات الملساء المبطنة للأوعية الدموية وهذا يوسع الأوعية فينخفض ضغط الدم.

الشبث Dill: نبات عشبي حولي عطري، يزرع بكثرة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب روسيا وفي بريطانيا وألمانيا وشمال أمريكا، يستخدم من الشبث البذور والأوراق. وتحتوي بذور الشبث على زيت طيار وأهم مركب فيه هو



الكارفون، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات واکزانثون وكالسيوم، يستخدم الشبث بمقدار ملعقة مع كوب ماء مغلي مرة في اليوم لتخفيض الضغط.

الثوم Garlic: استخدم الثوم من مئات السنين وبالأخص في الصين لعلاج كثير من الأمراض. واستعمل في ألمانيا لتخفيض ضغط الدم، ويعمل الثوم على توسيع الأوعية الدموية حيث إنه يعمل ارتخاء للعضلات الملساء المغلفة للأوعية الدموية. ويعد الثوم الطبيعي الطازج أفضل من الثوم المطبوخ.

الزعرور Hawthorn: نبات الزعرور عبارة عن شجرة لها ثمار غنية حمراء اللون جميلة المنظر، الجزء المستخدم من نبات الزعرور الرؤوس المزهرة وكذلك الثمار الجميلة.

تحتوي الأزهار والثمار على بايوفلافونويدز وأهم مركباته روتين وكوريسين وتربينات ثلاثية وأمينات ثلاثية وكومارينات ومواد عفصية.

لقد بحث التأثير الدوائي للثمار والأزهار ووجد أن المواد المعروفة بالبأيوغلا فونويدز ترخي وتوسع الأوعية التاجية في القلب، وهذا التوسع يسمح للدم بالانسياب إلى عضلات القلب، وهذا بالطبع يخفف من أعراض الذبحة الصدرية، كما أن هذه المركبات تعد من أشهر مضادات الأكسدة، وهذا التأثير يساعد على منع تلف الأوعية الدموية. وفي دراسة إكلينيكية أثبتت أن الزعرور ذو فائدة في علاج هبوط القلب المزمن. وفي عام ١٩٩٤م قامت دراسة إكلينيكية في ألمانيا على أزهار وثمار الزعرور وأثبتت الدراسة أن النبات له تأثير قوي على تحسين ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم.

وفي تقرير جاء عن طريق المجلة الطبية البريطانية أن ثمار الزعرور تخفض ضغط الدم المرتفع الناتج عن أمراض الكلى والأوعية التاجية.



الجنسنج والزنجبيل

Ginseng and Ginger: في دراسات تمت على مزيج من الجنسنج والزنجبيل في كل من روسيا والصين أثبتت أن لدى هذين النباتين القدرة على تخفيض ضغط الدم.

حشيشة النحل Lemon balm (ترنجان): الجزء المستخدم من حشيشة النحل هو الأوراق، وقد أوضحت الدراسات التي تمت على أوراق الترنجان أنها



توسع أوعية الدم، وهذا يساعد على خفض ضغط الدم. وطريقة تحضير الوصفة هي أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق المجروشة وتضاف إلى ملء كوب من الماء الذي سبق غليه، يغطى الكوب ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

التوت Mulberry: توجد أنواع من التوت ولكن من أهمهم التوت الأسود والتوت الأبيض وكلاهما عبارة عن أشجار كبيرة، ويستخدم الأسود على نطاق واسع وبالأخص ثماره كفاكهة لذيذة، والجزء المستخدم طبيياً من التوت سواء الأسود أو الأبيض الأوراق والثمار والجذور. وقد استخدم الصينيون التوت الأبيض في علاج ضغط الدم المرتفع من مئات السنين، وأهم المحتويات الكيميائية للتوت هي فلافونيدات وكومارينات وحمض العفص وسكر وفيتامينات أ، ي، ج.

تستخدم الجذور والأوراق لتخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤخذ على هيئة شاي، مع ملاحظة عدم استخدام التوت إذا كانت الرثتان متعبتين.

الطرخون Tarragon: عبارة عن عشب معمر ينمو بكثرة في جبال الهملايا وروسيا وغرب آسيا، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على مواد عفصية



وكومارينات وفلافونيدات وزيت طيار. لقد استعمل في الشرق الأوسط من آلاف السنين، ويحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم التي أثبتت البحوث أنه يمكنها منع ارتفاع ضغط الدم. ويستخدم عادة منه ملء ملعقة طعام مع السلطة يومياً، مع ملاحظة عدم الإكثار منه والاستمرار عليه لفترة طويلة.



الأخيلية أم ألف ورقة
Yarrow: نبات عشبي حولي ينبت عادة في المروج والأحراج في معظم دول العالم. ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع ومن مئات السنين، وقد اشتق اسم هذا النبات من اسم البطل الإغريقي "أخيل" ويقال: إن هذا

النبات استخدم بكثرة أيام حروب طروادة لعلاج الجروح، وتقدر قيمة هذا النبات اليوم لما له من فائدة كبيرة في علاج حالات الزكام والبرد والأنفلونزا وللدورة الدموية وللجهازين الهضمي والبولي.

تحتوي الأخيلية على زيت طيار، وأهم مركب هو الأزولين، كما يحتوي على حمض السالساليك والاسبراجين والسيترولولات وفلافونيدات وحمض العفص ومواد مرة، وكومارينات، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه.

يعمل النبات على توسيع الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد، وهذا بدوره يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، كما أن النبات مقول للقلب.. طريقة استعماله تؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ثم يغطى لمدة أربع دقائق ثم يصفى ويشرب ويمكن استعماله ثلاث مرات في اليوم.

المغنسيوم Magnisum: يظن الباحثون السويديون أن معدن المغنسيوم يعمل

بالتسيق مع معدني الكالسيوم والبوتاسيوم ليساعدوا على تنظيم ضغط الدم، ويوجد المغنسيوم في كثير من الخضر.



الزعفران Saffran: كلنا يعرف الزعفران، وأفضل أنواعه هو الإسباني، وقد لاحظ العلماء أن الشعب الإسباني لا يعاني من مشاكل ارتفاع ضغط الدم، وتوصلوا إلى أنه يوجد في الزعفران مادة تسمى كورستين تخفض ضغط الدم المرتفع، وعليه فإن أمراض القلب لدى الناس الذين يستعملون الزعفران قليلة جداً، ويمكن استخدام الزعفران بكميات صغيرة مع الطبخ أو الشاي أو مع السلطة مع ملاحظة أنه يجب عدم المغالاة في استعماله والإكثار منه ولاسيما عند الحوامل؛ لأنه يؤثر على الحمل ويمكن أن يحدث إجهاضاً.

سمك الأسقمري Mackerri: هذا النوع من الأسماك يحتوي على كمية كبيرة من الدهن والموجود على هيئة Omega3 Fatty acids ويعد من الأسماك المفيدة كثيراً لصحة القلب. وقد أوضحت دراسة المانية أن أكل أوقيات من سمك الأسقمري مرة واحدة في اليوم يخفض ضغط الدم بنسبة جيدة.

نصائح يجب اتباعها لتلافي الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

- حاول أن تتناول الأطعمة قليلة الملح والمحتوية على كمية كبيرة من البوتاسيوم.
- أكثر من المواد التي تحتوي على الكالسيوم مثل: الساردين والسلامون الأحمر واليوغرت والبقوليات والخضر كثيرة الأوراق.
- جدد مخك بتناول المواد التي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب ومن أفضل الأطعمة التي تحتويها الأسماك والبقوليات.
- حاول أن تتحاشى الغضب والإجهاد.
- عليك بالانتظام في التمرينات الرياضية وبالأخص المشي.
- ابتعد عن التدخين والخمور.

ضغط الدم المنخفض

ضغط الدم المنخفض هو الحالة التي تجري فيها دورة الدم في الجسم تحت ضغط أقل من الضغط الطبيعي للإنسان.

وضغط الدم المنخفض عبارة عن اصطلاح وتعريف نسبي يكون تحديده مرهوناً بالشخص الذي يحدث له هذا النوع من المرض، وإذا لم يصاحب ضغط الدم المنخفض أعراض إضافية مثل الإغماء أو نوبات الدوخة (الدوار) ما بين حين وآخر مما يصعب على المختص علاجه فإنه لا يعد ضاراً بالصحة. وفي معظم الحالات يعد ضغط الدم الانقباضي الذي ينقص عن ١٠٠ ملم من الزئبق يعد ضغطاً منخفضاً في حدود النطاق السوي لضغط الدم في الجسم.

وإن كثيراً من المتضررين في الألعاب الرياضية يكون متوسط معدل ضغط الدم لديهم ٦٠ / ١٠٠ في الوضع العادي علماً بأن ضغط الدم السوي أو العادي عند البالغين هو ٨٠ / ١٢٠، على أن الدرجات القصوى من ضغط الدم المنخفض مقترنة بأعراض مهمة أخرى قد تحدث في بعض حالات معينة تستلزم تماماً العناية الطبية. ومن هذه الحالات ما يسمى بالصدمة التي تترتب عن إصابة أو نزف، وفي هذه الحالة قد يستلزم الأمر نقل كمية من الدم المعتاد إليه.

ومن الحالات النادرة التي تتسم بانخفاض ضغط الدم مرض ما يعرف بمرض أديسون أو القصور الشديد في نشاط الغدة الدرقية، ولكن في هذه الأحوال يسبب المرض الابتدائي من الأعراض المهمة المتعددة الأخرى ما يعد بجانبه مرض انخفاض ضغط الدم عرضاً لا أهمية له نسبياً.

ويجب أن نعلم أن انخفاض ضغط الدم لا يعد مرضاً بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبب رئيس في العيش لمدة طويلة، وعليه يجب أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، بل من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، وذلك عندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة.

ماهي الأعشاب أو المشتقات التي تستخدم في علاج ضغط الدم المنخفض؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية لعلاج ضغط الدم المنخفض ومن أهمها مايلي:



حشيشة الدينار Hops: وحشيشة الدينار أو ما يسمى بالجنجل عبارة عن نبات معمر متسلق (يشبه العنب في شكله) يصل ارتفاعه إلى سبعة أمتار، ويوجد منه نبات ذكر وآخر انثى. وموطن حشيشة الدينار أوروبا وآسيا ويزرع حالياً على نطاق واسع من أجل التجارة.

يعرف حشيشة الدينار علمياً باسم *Humulus lupulus* والجزء المستعمل من النبات مخاريطه الزهرية.

تحتوي أزهار حشيشة الدينار على مواد مرة ومن أهمها مركب قلويدي يعرف باسم لوبولين وحمض الفاليريانيك وزيت طيار وأهم مركباته الهومولين وكذلك فلافونيدات وحمض العفص متعدد الفينولات، ومواد مولدة للأستروجين كما تحتوي على الأسبرجين.

تستخدم أزهار حشيشة الدينار لرفع ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ حوالي ١٠ جرامات من أزهار النبات وتوضع عندما يأتي المساء في إناء يفضل أن

يكون من الخزف أو الفخار وليس من الزجاج أو البلاستيك؛ لأن المواد الموجودة في النبات ربما تتفاعل مع الزجاج أو البلاستيك، ثم يضاف إلى الأزهار كوبان من الماء، ثم تغطى وتترك لتتقع طوال الليل. تصفى بعد ذلك ويشرب كوب قبل كل وجبة رئيسية.

ولحشيشة الدينار استعمالات كثيرة أخرى؛ فهي مضادة للتشنج ومنومة وتنبه الجهاز الهضمي بقوة وتزيد إفرازات المعدة. كما أن العشبة ترخي العضلات المساء وتعد حشيشة الدينار من أفضل الأعشاب ضد التوتر والقلق والكرب والصداع.



الشعير Barley: ومن منا لا يعرف

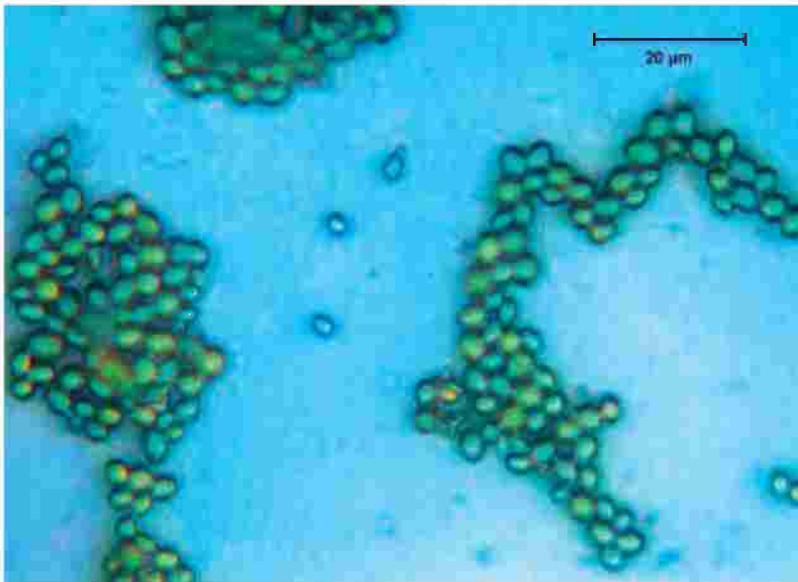
الشعير، فهو أحد المحاصيل من الحبوب المشهورة والجزء المستعمل من نبات الشعير الحبوب (البذور) ويعرف علمياً باسم *Hordeum Distichon* تحتوي بذور الشعير على مواد سكرية وبروتينات ونشا ودهون وفيتامينات ب.

تستخدم بذور الشعير على هيئة عصيدة لعلاج ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ما بين ٢-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الشعير ثم تطحن جيداً بمطحنة القهوة، ثم يضاف لها ثلاث ملاعق كبيرة من ماء معدني يباع في الأسواق المركزية، يحرك المزيج جيداً ثم يغطى ويترك لينقع مدة سبع ساعات، وبعد ذلك تؤخذ هذه العصيدة في الصباح أو المساء بعد إضافة فاكهة مبشورة إليها.

ولا ننسى أن نذكر أن للشعير استخدامات مهمة فقد كان الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتية، وقد أوصى بأكله العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وذلك من أجل إضعاف كل الأخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه. والشعير غذاء ممتاز للنقاهاة على شكل عصيدة أو مغلية، فهو يظلف التهابات الأمعاء والجهاز البولي ويساعد في هضم الحليب ويعطى عادة للرضع من أجل

منع تكوين خثارات داخل المعدة، وقد أوصت الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. كما أن الشعير يخفض معدل السكر في الدم وأن نخالة الشعير يكون لها دور كبير في تخفيض الكوليسترول وفي الحيلولة من تكون سرطان الأمعاء.

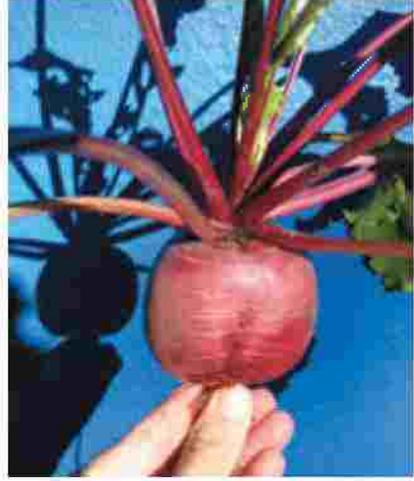
الخميرة الطبية Yeast: لقد تحدثنا مراراً عن الخميرة التي تحتوي على مواد ضرورية لجسم الإنسان، فهي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب المركبة وعلى المعادن المهمة مثل الفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم والحديد. والخميرة معروفة منذ القدم في مساعدتها على بناء كريات الدم الحمراء التي لا غنى عنها للجسم. وتستخدم الخميرة الموجودة على هيئة مسحوق وتباع في الصيدليات حيث يؤخذ ١٠ جرامات من الخميرة وتذاب في كوب من الحليب أو اللبن الرائب وتشرب بعد العشاء فقط وذلك لعلاج انخفاض ضغط الدم.



الشمندر Sugar Beet: ونبات الشمندر والمعروف أيضاً باسم البنجر عشب ثنائي الحول له أوراق جذرية تشكل باقة ورقية. ونبات الشمندر جذر وتدي متدرن له أشكال مختلفة، فهو إما مفلطح أو بيضي أو متطاوّل أو أسطواني، وتوجد عدة أنواع من نبات الشمندر وهي السكرية والعلفية والورقية وشمندر الطعام، وتتميز

هذه الأنواع عن بعضها من النواحي المورفولوجية والأهمية الاقتصادية.

ويعرف الشمندر علمياً باسم Beta Vulgaris من الفصيلة السرمقية، والجزء المستعمل من نبات الشمندر الجذور والأوراق. تحتوي الجذور الدرنية لشمندر الطعام على حوالي ١٢٪ سكر و٥،١ مواد بروتينية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر النادرة



وفيتامينات C، B2، P، PP كما تحتوي مواد آزوتية هي البيتاين.

والشمندر مقو للدم وللأعصاب ويعطي الجسم مناعة عامة، ويستعمل الشمندر كرافع لضغط الدم المنخفض حيث تقطع جذوره وتؤكل مع السلطة أو يعمل منه عصير طازج، حيث يؤخذ كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء، ويجب عدم استعمال عصير الشمندر الذي مضى على عصره أكثر من ساعتين، ويجب استعماله طازجاً بعد كل عصرة.

والشمندر يدخل في مستحضرات انخفاض حموضة المعدة حيث تقوم المصانع الدوائية باستخراج كلور البيتاين الذي يستعمل مع الببسين في حالات انخفاض حموضة المعدة.

الكرنب Cappage: والكرنب نبات ثنائي الحول يعرف أيضاً باسم الملفوف، ويحتوي الكرنب على مواد سكرية تصل إلى ٦٪ ومواد بروتونية تصل إلى ٥،٢٪ وزيت ثابت وفيتامينات B1، B2، B3، B6، PP، K، ومواد معدنية من أهمها الفسفور والكالسيوم والكبريت، ويحتوي على العامل المضاد للقرحة والمعروف تحت اسم فيتامين U وجلوكوزيدات.

يستعمل الكرنب ضد ضغط الدم المنخفض على هيئة مخلل بحيث يفرم

الكرب فرماً ناعماً بمقدار كيلوجرام ويضاف للخليط قدر ملعقتين من بذور الكراوية ويوضع الخليط في وعاء فخاري أو خشبي ويغطى ببعض أوراق الملفوف غير المفرومة، ثم يغطى بقطعة من الخشب تكون داخل الإناء فوق الخليط مباشرة ويضغط فوقها بمادة ثقيلة كحجر أو خلاف ذلك بعد أن تغسل وتنظف جيداً، وبعد أسبوع يكون مخلل الكرب جاهزاً وهو على هيئة مادة مخمرة وتحفظ في برطمان، ويضاف منها بمقدار ثلاث ملاعق إلى أكل مريض الضغط المنخفض؛ وذلك حتى يصل الضغط إلى الضغط المطلوب.



اللوز Amond: كل منا يعرف اللوز الجبلي الذي يباع في محلات المكسرات، وتشتهر مدينة الطائف والباحة وعسير بزراعة اللوز الجبلي وينصح مرضى انخفاض ضغط الدم بأكل اللوز الجبلي حيث إنه يرفع من ضغط الدم.

مرق الدجاج: يستخدم مرق الدجاج ضد ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ عند الصباح أو عند الغداء كوب من مرق الدجاج مضافاً إليه كمية من الملح الزائد.

صفار البيض + العسل والحليب: يؤخذ صفار البيض بيضة نيئة ويضاف

لها مقدار ملء ملعقة عسل طبيعي وتخفق جيداً ثم تضاف إلى ملء كوب من الحليب الساخن ويمزج جيداً ويمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا الطبية ثم يحرك ويشرب مرة واحدة في اليوم من أجل رفع ضغط الدم المنخفض.



حشيشة القلب St. John,s Wort: وحشيشة القلب تعرف باسم الهيوفاريقون

المعروف وهي نبات شجري معمر ذو أزهار صفراء زاهية موطنه الأصلي بريطانيا وأوروبا بشكل عام، وهو ينمو في جنوب المملكة. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار وأهم مركباته كاروفيلين وهبيريسين وشبيه الهبيريسين وفلافونيدات، ويستعمل هذا النبات ضد ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل الأكل. وحشيشة القلب تستعمل مضادة للاكتئاب ومضادة للتشنج وتنبه تدفق الصفراء وقابضة وتفرج الألم ومضادة للفيروسات.

