

«Υπέρταση: Η προσέγγιση της φύσης»

Νίκη Κουτσιανά Πανοτοπούλου

Φαρμακοποιός

Marketing Director της APIVIT A

Η υπέρταση είναι από τις παθήσεις που συναντώνται συχνά. Τα αίτια ωστόσο που την προκαλούν δεν έχουν ακόμα μελετηθεί πλήρως, αν και οι έρευνες έχουν ήδη αρχίσει να στρέφονται στη λειτουργία των κέντρων του εγκεφάλου που ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος. Η φύση της πάθησης είναι τέτοια που δεν επιτρέπει την πλήρη θεραπεία της, αλλά τη βελτίωση μόνο των συμπτωμάτων που προκαλεί.

Τα τελευταία χρόνια, η φυσική προσέγγιση της υπέρτασης έχει δώσει λύση σε πολλά από τα συμπτώματα. Συχνά, συγκεκριμένα βότανα που θα αναφερθούν παρακάτω, έχουν βελτιώσει πολύ τη ζωή υπερτασικών, αποδεικνύοντας ότι η φύση δίνει αποτελεσματικές λύσεις ακόμα και σε τέτοιες παθήσεις.

CRATAEGUS OXYACANTHA

(Οικογένεια Roseaceae)

Θάμνος που συνήθως συναντάται στα δάση, Ανήκει στην οικογένεια Roseaceae. Έχει 3-5 φύλλα με ιδιαίτερο σχήμα, χωρίς χνούδι όπως εξάλλου και το υπόλοιπο φυτό. Η ονομασία σημαίνει OXYS = μυτερός, ACANTHUS = αγκάθι. Τα μέρη που χρησιμοποιούνται είναι τα φύλλα και τα άνθη του. Συχνά όμως, προστίθενται και μέρη του καρπού.



Crataegus Oxyacantha

Το βότανο αυτό έχει γίνει κυρίως γνωστό για τις ευεργετικές του δράσεις στη λειτουργία της καρδιάς, ενώ τα δραστικά του συστατικά όσον αφορά τη δράση του αυτή

ερευνώνται ακόμα. Ένα είναι σίγουρο: το Crataegus, δεν είναι προϊόν δακτυλίτιδας, και δεν περιέχει παρόμοιες ουσίες. Για το λόγο αυτό μέχρι πριν λίγα χρόνια δεν ήταν ξεκάθαρο για ποιες ακριβώς καταστάσεις θα έπρεπε να δίνεται η φαρμακευτική ουσία του Crataegus. Με το πέρασμα του χρόνου όμως το φυτό αυτό αναγνωρίστηκε για την αποτελεσματική του δράση σε περιπτώσεις που αφορούν κυρίως το κυκλοφοριακό σύστημα και τη λειτουργία της καρδιάς. Αυτό επιτυγχάνεται όχι μόνο από μια ουσία αλλά από το συνδυασμό πολλών δραστικών ουσιών.

Τα κυριότερα δραστικά συστατικά που βρίσκουμε στο φυτό αυτό είναι τα φλαβονοειδή όπως οι υπεροσίδες, οι ρουτίνες και οι φλαβονογλυκοσίδες, καθώς και τα ολιγομερή προκυανιδίνης. Επίσης, έχει μελετηθεί ότι στο Crataegus oxyacantha μπορούμε να συναντήσουμε τρεις αμίνες, που έχουν καρδιοτονωτικές ιδιότητες, και περιέχονται σε πολύ μικρότερο βαθμό στα φύλλα και τους καρπούς. Δεν δικαιολογούν ωστόσο τη δράση του βοτάνου όταν αυτό λαμβάνεται από το στόμα, γιατί διαλύονται ταχύτατα με τη διαδικασία της πέψης.

Το Crataegus oxyacantha έχει τρεις βασικές χρήσεις:

1. **ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ:** αυτό σημαίνει ότι μειώνει τις καρδιακές προσβολές και απαλλάσσει από τα σχετικά συμπτώματα. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι με χρήση του βοτάνου αυτού, επιταχύνεται η κυκλοφορία του αίματος, με συνέπεια τη βελτίωση της παροχής αίματος στο μυοκάρδιο. Επίσης υπάρχει άμεση επίδραση στα κύτταρα της καρδιάς βελτιώνοντας τη λειτουργία τους. Η δράση του ωστόσο δεν είναι άμεση. Η χρήση του βοτάνου πρέπει να γίνει σταδιακά και για ένα αρκετά μεγάλο διάστημα πριν ο ασθενής δει κάποια βελτίωση, αντίθετα με τα προϊόντα δακτυλίτιδας που δρουν άμεσα.

2. **ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΥΠΟΤΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ,** δεν θεραπεύει δηλαδή την υψηλή πίεση, αλλά μπορεί σε μεγάλο βαθμό να την εξισορροπήσει. Αυτό συμβαίνει κυρίως επειδή έχει την ιδιότητα να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, που σημαίνει ότι σταδιακά η υψηλή πίεση του αίματος θα αρχίσει να μειώνεται. Δεν μπορεί επομένως να θεωρηθεί βασικός φορέας ρύθμισης της πίεσης του αίματος, αλλά μπορεί να λειτουργήσει

αποτελεσματικά όταν συνδυαστεί με άλλους φορείς για την υπέρταση όπως τη Rauwolfia και το Viscum Album. Συνήθως, προτείνεται να λαμβάνει ο ασθενής 20 σταγόνες του διαλύματος του Crataegus το πρωί και πριν το βραδινό ύπνο και επιπρόσθετα μια δόση της Rauwolfia μετά το πρωινό και το δείπνο.

3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΡΡΥΘΜΙΑΣ που ανακαλύφθηκε πρόσφατα ως δράση του συγκεκριμένου βοτάνου, και αφορά συνήθως φαινόμενα ταχυκαρδίας. Μετά από 20 λεπτά από την χρήση του βοτάνου, παρατηρείται αξιοσημείωτη μείωση της ταχυκαρδίας και των συμπτωμάτων της. Η χρήση αυτή του Crataegus ωστόσο, συστήνεται κυρίως όταν οι ταχυκαρδίες εμφανίζονται συχνά χωρίς όμως ιδιαίτερη ένταση και έχει το πλεονέκτημα ότι είναι ασφαλές ακόμη και για ηλικιωμένους που παρουσιάζουν βραδυκαρδίες.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Οι περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί το συγκεκριμένο βότανο είναι :

- περιπτώσεις δυσλειτουργιών της καρδιάς. Ο Crataegus oxyacantus είναι γνωστό και ως βότανο για τους ηλικιωμένους, γιατί βοηθά ιδιαίτερα στις καρδιακές προσβολές.
- φαινόμενα υπέρτασης, που κυρίως έχουν να κάνουν με τη συντήρηση και τη βελτίωση της λειτουργίας της καρδιάς.
- αδυναμίες του μυοκαρδίου που παρουσιάζονται μετά από ασθένειες όπως πνευμονία, γρίπη κλπ.
- καρδιακές αρρυθμίες και κυρίως αντιμετώπιση ταχυκαρδιών ενδομυϊκά.

Είναι δύσκολο να καθοριστεί το επίπεδο βελτίωσης που μπορεί να επιτευχθεί με τη χρήση του Crataegus και αυτό γιατί οι απόψεις διαφέρουν σχετικά με το βαθμό βελτίωσης των παθήσεων που θεραπεύει. Για το λόγο αυτό έχουν παρουσιαστεί και διαφορετικά αποτελέσματα κατά την ατομική και την κλινική του χρήση. Παρόλα αυτά όμως είναι γενικώς αποδεκτό ότι ο Crataegus έχει μια ιδιότητα που κάνει τη μακροχρόνια χρήση (ακόμα και για μήνες) του ασφαλή. Αν χρησιμοποιηθεί στις συνιστώμενες δόσεις, δεν έχει τοξικές παρενέργειες και δεν προκαλεί εθισμό. Ωστόσο, οι κλινικές του χρήσεις

περιορίζονται σε συμπληρωματική θεραπεία με προϊόντα δακτυλίτιδας, με εξαίρεση τη χρήση του για αρρυθμίες.

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι αποτελέσματα επιτυγχάνονται με μέτριες δόσεις του βοτάνου και με χρήση 2-3 φορές ημερησίως. Ο Crataegus παρουσιάζει μια ιδιαίτερη ανοχή από τον οργανισμό. Παρόλα αυτά συστήνεται η λήψη λογικών δόσεων, γιατί αύξηση της δόσης δεν σημαίνει και ταχύτερα αποτελέσματα. Πιθανή παρενέργεια που μπορεί να παρατηρηθεί είναι κάποιες ενοχλήσεις στο γαστρεντερικό.

Χάρη στις παραπάνω ιδιότητες, συστήνεται επίσης ως προληπτική χρήση από μεσήλικες που αρχίζουν να παρουσιάζουν τις πρώτες καρδιακές ενοχλήσεις, καθώς και σε ηλικιωμένους που ήδη έχουν αδύναμη καρδιά.

Ο Crataegus έχει αρχίσει πλέον και θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό στη συμπληρωματική θεραπεία των παθήσεων μυοκαρδίου. Αυτό όμως απαιτεί και αλλαγή στον τρόπο ζωής των ασθενών, άσκηση και προσοχή. Είναι όμως καλό να θυμόμαστε ότι η ιατρική θεραπεία είναι σημαντική και η φυτοθεραπεία μπορεί να παίξει σημαντικό προληπτικό ρόλο στην εμφάνιση τέτοιων παθήσεων.

RAUWOLFIA SERPENTINA **(Οικογένεια Apocynaceae)**

Γνωστό και ως Ινδική φιδόριζα, το φυτό πήρε το όνομά του προς τιμή του γερμανού φυσικού Dr. Leonhard Rauwolf, ο οποίος είχε κάνει αμέτρητα ταξίδια για να μελετήσει τη φύση και τα βότανα. Οι δράσεις του φυτού παρόλα αυτά

ανακαλύφθηκαν 100 περίπου χρόνια αργότερα και για πρώτη φορά η Rauwolfia χρησιμοποιήθηκε για τις ιατρικές του ιδιότητες το 1940. Ο Chopra ήταν όμως αυτός που 7 χρόνια νωρίτερα είχε ανακαλύψει την ιδιότητα του φυτού να ρυθμίζει την πίεση του αίματος και μέχρι σήμερα έχουν γίνει εκτενείς χημικές, φαρμακολογικές και κλινικές μελέτες που με τη σειρά τους επιβεβαίωσαν αυτές τις ιδιότητες.



Rauwolfia Serpentina

Το φυτό *Rauwolfia serpentina* ανήκει στην οικογένεια των *Apocynaceae*, και μαζί με άλλα φυτά που ανήκουν στην ίδια ομάδα, έχει διακριθεί για τη συμβολή του στις καρδιακές παθήσεις. Συναντάται κυρίως σε περιοχές της Ινδίας και έχει χρησιμοποιηθεί πολύ συχνά στις τοπικές περιοχές, εδώ και αιώνες. Ο χαρακτηρισμός του ως Ινδικό φιδόριζο προέκυψε από την ιδιότητα του να χρησιμοποιείται ως αντίδοτο στα τσιμπήματα από φίδια και άλλα έντομα, καθώς και για καταστάσεις πονοκεφάλων, άγχους και απαλλαγής από άγχος.

Τα δραστικά συστατικά της *Rauwolfia* είναι τα ινδολικά αλκαλοειδή. Μέχρι σήμερα, έχουν γίνει γνωστά περισσότερα από 50 αλκαλοειδή, παράγωγα του υοχιμβανίου, όπως η ρεζερπίνη, η ρεσκιναμίνη και η δεζερπιδίνη. Για το λόγο αυτό θεωρείται ουσία ιδιαίτερα δραστική που μπορεί να δοθεί μόνο με συνταγογράφηση και όχι ως ΟΤC.

Από φαρμακολογική πλευρά, το φυτό μελετήθηκε αρχικά σχετικά με την επίδρασή του στη λειτουργία της καρδιάς. Από τις μελέτες αυτές ανακαλύφθηκε η υποτασική του ιδιότητα, δηλαδή η ικανότητά του να μειώνει την πίεση του αίματος και να ρυθμίζει καταστάσεις όπως η βραδυκαρδία, επιδρώντας κυρίως στην περιφερειακή κυκλοφορία. Πέρα από αυτό όμως παρουσίασε και χαρακτηριστική αντικαταθλιπτική και ηρεμιστική δραστηριότητα. Η δράση του ωστόσο εμφανίζει αποτελέσματα μετά από πάροδο αρκετού διαστήματος χρήσης.

Το κύριο σύστημα στο οποίο δρα η *Rauwolfia* είναι το νευρικό, και μάλιστα σε συγκεκριμένα αυτόνομα κέντρα του εγκεφάλου. Από εκεί, οι ιδιότητες των ουσιών μεταφέρονται μέσω του συμπαθητικού συστήματος. Αυτό σημαίνει ότι και η ικανότητα του βοτάνου να ρυθμίζει την υπέρταση, έχει να κάνει με την επίδραση σε συγκεκριμένα κέντρα του εγκεφάλου που ρυθμίζουν και την κυκλοφορία του αίματος. Όταν το *Rauwolfia* χρησιμοποιηθεί για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε η επίδρασή του είναι εμφανής και στον υποθάλαμο, όπου έχει την ικανότητα να ρυθμίζει ακόμα και μια συγκεκριμένη μορφή πάρκινσον που προέρχεται από οργανικές μεταβολές του σημείου αυτού.

Ωστόσο, η επίδραση του βοτάνου στη λειτουργία της καρδιάς και στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος είναι η πιο χαρακτηριστική. Βασίζεται κυρίως στην ηρεμιστική του ικανότητα σε ψυχοσωματικό επίπεδο, γι' αυτό και χρησιμοποιείται ευρέως σε προϊόντα που ρυθμίζουν σχετικές καταστάσεις.

Δύο είναι επομένως οι βασικές ενδείξεις στις οποίες συστήνεται η χρήση της Rauwolfia :

- υπέρταση
- ψυχιατρικές καταστάσεις, όπως ψύχωση με ψευδαισθήσεις και παραλήρημα καθώς και χρόνια σχιζοφρένεια, χάρη στην ιδιότητα της ρεζερπίνης να παρεμποδίζει την ενεργητική μεταφορά της νοραδρεναλίνης στα αγγεία.

Οι δόσεις στις οποίες μπορεί να συστηθεί ποικίλουν από μέτριες για την υπέρταση ως μεγάλες για τη σχιζοφρένεια. Από κλινικής πλευράς, η Rauwolfia έχει πλέον γίνει ευρέως αποδεκτή όσον αφορά τη ρύθμιση της υπέρτασης. Ωστόσο, οι προσδοκίες για την αποτελεσματικότητα του διαφέρουν ανάλογα με την κατάσταση. Για παράδειγμα, σε ήπιες καταστάσεις υπέρτασης, η αποτελεσματικότητά του μπορεί να φθάσει το 40%, και για σοβαρότερες το 30%. Η ικανότητα του να ρυθμίζει την υπέρταση εκδηλώνεται μετά την πάροδο 2-3 εβδομάδων χρήσης. Μετά την πάροδο μερικών ακόμα ημερών όπου τα συμπτώματα θα συνεχίσουν να εμφανίζονται, αρχίζει να φαίνεται πλέον η μείωση της πίεσης στο κεφάλι και την καρδιά.

Η Rauwolfia, θεωρείται από τους καλύτερους ρυθμιστές της πίεσης ανάμεσα στα φυτά. Μάλιστα το *Viscum album* μπορεί να φέρει τέτοια αποτελέσματα μόνο σε ποσοστό 20%, και η ελιά που έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται πρόσφατα, σε ακόμη μικρότερο ποσοστό. Ακόμα όμως και το σκόρδο έχει επίδραση μόνο στις περιφερειακές αρτηρίες. Έτσι, το Rauwolfia έχει αρχίσει να θεωρείται το καλύτερο. Είναι όμως σημαντικό να θυμόμαστε ότι η δράση του φαίνεται μετά από μακροχρόνια χρήση, με συγκεκριμένες ποσότητες εκχυλίσματος, αφού η αύξηση της δόσης του δεν σημαίνει και ταχύτερα αποτελέσματα.

Οι παρενέργειες που μπορεί να σημειωθούν είναι σχεδόν μηδενικές όταν χρησιμοποιείται στις συνιστώμενες δόσεις. Έχουν ωστόσο παρατηρηθεί κάπως μικρά φαινόμενα διάρροιας, που όμως δεν πρέπει να προκαλούν ανησυχία όταν αφορούν τη δράση του στην καρδιά. Ακόμα όμως και οι μεγαλύτερες δόσεις που έχουν να κάνουν με ρύθμιση της πίεσης, δεν έχουν παρενέργειες. Κάποιες μπορεί να παρουσιάσουν ωστόσο όταν οι δόσεις είναι ιδιαίτερα μεγάλες και στοχεύουν στη θεραπεία ψυχολογικών καταστάσεων. Για το λόγο αυτό είναι χρήσιμη τόσο η κλινική παρακολούθηση όσο και η αποφυγή εκτεταμένης χρήσης της Rauwolfia από σχιζοφρενείς, για να αποφευχθούν καταστάσεις μελαγχολίας. Πάντως, η μακροχρόνια χρήση του βοτάνου, έχει αποδείξει ότι είναι το καλύτερο βότανο για τους υπερτασικούς, και μάλιστα με τις λιγότερες παρενέργειες.

Η δράση της Rauwolfia μπορεί να επεκταθεί ακόμη περισσότερο και για θεραπεία καταστάσεων της καρδιάς όταν συνδυαστεί με άλλα βότανα που είναι κατάλληλα και για την υπέρταση όπως το *Crataegus Oxyacanthus*. Ωστόσο, για τη θεραπεία της υπέρτασης, δεν έχει αποδειχτεί αν ένας συνδυασμός με άλλα βότανα όπως το *Viscum album* ή τα φύλλα ελιάς είναι περισσότερο αποτελεσματικός.

Οι κλινικές ιδιότητες της Rauwolfia για την υπέρταση μπορούν επομένως να συνοψιστούν στα παρακάτω σημεία:

- είναι το πιο ήπιο και πιο χρήσιμο βότανο για τη ρύθμιση της πίεσης του αίματος. Έχει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσω της στοματικής οδού και να αποφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- σε περιπτώσεις ιδιαίτερα σοβαρών καταστάσεων υπέρτασης, η αποκλειστική χρήση της Rauwolfia δεν είναι αποτελεσματική. Για να γίνει κάτι τέτοιο, χωρίς την ταυτόχρονη χρήση άλλων ισχυρών φαρμάκων πρέπει η λήψη του βοτάνου να είναι μακροχρόνια (μέχρι και 6 μήνες)
- είναι καλύτερο η χρήση να ξεκινά με μικρές δόσεις και να αυξάνονται βαθμιαία. Αν παρουσιάσουν οποιοσδήποτε παρενέργειες συστήνεται να μειωθούν οι δόσεις και σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις να διακοπούν εντελώς. Όταν η πίεση φθάσει στα επιθυμητά επίπεδα, η ίδια δόση πρέπει να συνεχιστεί για λίγο καιρό ακόμη.

- το Rauwolfia δίνεται με τη μορφή σκόνης ή ως εκχυλίσμα με ιδιαίτερη περιεκτικότητα σε αλκαλοειδή. Στην περίπτωση όμως της υπέρτασης η αποτελεσματικότητα είναι η ίδια, όποια μορφή και αν χρησιμοποιηθεί
- η συνιστώμενη δόση είναι 2 περίπου miligram του εκχυλίσματος, μία φορά την ημέρα, αλλά οι δόσεις μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με το σκεύασμα και την περίπτωση.

Το σίγουρο πάντως είναι ότι η θεραπεία της υπέρτασης εξαρτάται και από άλλους παράγοντες που έχουν να κάνουν με τον τρόπο ζωής, τις διατροφικές μας συνήθειες και την εξασφάλιση μιας γενικότερης ισορροπίας του οργανισμού μας.

VISCUM ALBUM

(Οικογένεια Loranthaceae)

Θάμνος με στρογγυλή μορφή που ανήκει στην οικογένεια των Loranthaceae, (είδη παράσιτων που συναντώνται κυρίως σε φυλλοβόλα δέντρα). Τα άνθη του δεν είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακά, αντίθετα με τον καρπό του. Το γνωστό σε όλους μας γκι, είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



Viscum album

Το φυτό αυτό είναι γνωστό εδώ και χρόνια για την ικανότητά του να ρυθμίζει την υπέρταση, και μάλιστα για το σκοπό αυτό χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό. Οι μελέτες έχουν αποδείξει για μια ακόμα φορά ότι δεν μπορεί κανείς να απομονώσει ένα μόνο δραστικό συστατικό στο οποίο οφείλονται οι ιδιότητες του φυτού, αλλά έχουμε να κάνουμε με πολύπλοκους δραστικούς συνδυασμούς της φύσης. Έτσι, αρχικά οι ιδιότητες του *Viscum album* είχαν αποδοθεί σε ένα παράγωγο της χολίνης, την ακετυλοχολίνη, ουσίες γνωστές για τη δράση τους στο παρασυμπαθητικό σύστημα.

Εκτός από αυτό, ανακαλύφθηκε ότι εκχυλίσματα του φυτού έχουν ιδιότητες που μοιάζουν με αυτές της δακτυλίτιδας στην καρδιά, μόνο όμως όταν η ουσία εισαχθεί με

ένεση. Το σημαντικό όμως είναι ότι σειρά μελετών έχει δείξει ότι το *Viscum album* είναι φυτό που έχει υποτασικές ιδιότητες, που μπορούν μάλιστα να αποδειχθούν αντικειμενικά. Πρέπει όμως να λάβουμε υπόψη ότι δεν έχει σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά τη θεραπεία της αρτηριακής πίεσης και ιδίως όταν πρόκειται για μακροχρόνια αποτελέσματα. Για το λόγο αυτό, το *Viscum album* κατατάσσεται αρκετά μετά τη *Rauwolfia*.

Ο βαθμός αποτελεσματικότητάς του όσον αφορά την υπέρταση διαφέρει ανάλογα με το είδος του εκχυλίσματος του φυτού αυτού, και αν η εισαγωγή του στον οργανισμό γίνεται μέσω της στοματικής οδού, ενδομυϊκώς ή ενδοφλεβίως.

Ωστόσο, η φυτοθεραπεία αναγνωρίζει τη *Rauwolfia* ως περισσότερο αποτελεσματική στον έλεγχο της υπέρτασης, και μπορεί να αποδειχθεί και ιδανικό για κρίσεις υπέρτασης και εκλαμψία, όταν η εισαγωγή της γίνει με ένεση. Από την άλλη το *Viscum album* είναι μια ήπια μορφή φυτικής θεραπευτικής ουσίας και διατηρεί όλα τα χαρακτηριστικά της ομάδας αυτής, όπως το γεγονός ότι δεν δρα άμεσα και προκαλεί μικρή και σταδιακή μείωση της πίεσης του αίματος. Παρόλα αυτά πολλοί ειδικοί θεωρούν ότι έχει καλά αποτελέσματα σε συμπτώματα της υπέρτασης όπως ζαλάδες, πονοκέφαλοι και ατονία. Επίσης δεν έχει ανεπιθύμητες παρενέργειες και στην κανονική του δοσολογία, δεν είναι τοξικό. Τέλος, θεωρείται ένα βότανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μακρά θεραπεία γιατί έχει τη δυνατότητα να ρίχνει τα επίπεδα της ελαφρώς αυξημένης πίεσης.

Η μακροχρόνια αυτή δυνατότητα χρήσης του, δικαιολογείται και από τον ίδιο τον ορισμό της υπέρτασης. Είναι μια μορφή ασθένειας που μπορεί να οφείλεται σε μεγάλο βαθμό κυρίως σε κληρονομικούς παράγοντες και μπορεί να εμφανιστεί σε αρκετά έντονο βαθμό. Αυτό σημαίνει ότι και η θεραπεία πρέπει να γίνει περισσότερο ολιστικά και να συμπεριλάβει πολλούς παράγοντες, χωρίς να περιορίζεται απλώς στη ρύθμιση της πίεσης. Για μια τόσο μακροχρόνια θεραπεία, συστήνεται η χρήση ενός ήπιου φυτικού παράγοντα, γι' αυτό και το *Viscum album* είναι το ιδανικό, εφόσον δεν παρουσιάζει καμία παρενέργεια όπως άλλα συνθετικά, αντιυπερτασικά φάρμακα.

Η χρήση του γίνεται με την κατασκευή ενός εγχύματος που είναι γενικά αποδεκτό από τον οργανισμό και ιδιαίτερα αποτελεσματικό στις παραπάνω περιπτώσεις. Το έγχυμα αυτό είναι ο συνδυασμός ίσων μερών τριών φυτών: του *Viscum album* για τις ήπιες

ιδιότητες να χαμηλώνει την πίεση, του *Crataegus oxyacanthus* για την βελτίωση της κυκλοφορίας και της *Melissa* για τις ηρεμιστικές της ιδιότητες. Συνίσταται η πόση ενός φλιτζανιού αφεψήματος κάθε πρωί και κάθε βράδυ το οποίο φτιάχνεται βυθίζοντας δύο κουταλιές του γλυκού από το παραπάνω μίγμα σε ζεστό νερό.

OLEA EUROPAEA

(Olive tree)

Η ελιά είναι από τα πιο γνωστά δέντρα στην περιοχή της Μεσογείου και σε περιοχές κατά κανόνα ξηρές. Γνωστή σε όλους μας για το ευεργετικό για τον οργανισμό μας ελαιόλαδο, έχει αρχίσει τελευταία να μελετάται από ειδικούς και για την αποτελεσματικότητα των φύλλων της στις περιπτώσεις υπέρτασης.



Olea Europaea

Ωστόσο, η δράση τους αυτή δεν ανακαλύφθηκε πρόσφατα. Ο Leclerc μάλιστα ήταν ο πρώτος που το είχε αναφέρει αρκετά χρόνια πριν. Αν και τα δραστικά συστατικά των φύλλων της ελιάς, δεν έχουν γίνει ακόμη γνωστά, πολλές από τις ουσίες τους προσομοιάζουν με αυτές του *Viscum album*, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι έχουν την ίδια δύναμη. Αυτό έχει επιβεβαιωθεί και από μια σειρά πειραμάτων τα οποία έφτασαν στο συμπέρασμα ότι η κυριότερη δραστική ουσία είναι ένα φυτικό στοιχείο που περιέχεται στα φύλλα, οι ολεοευρωποσίδες. Η ουσία αυτή, είναι αντιυπερτασική και δρα στο σύνολο των συμπτωμάτων της αρτηριακής υπέρτασης όπως οι κεφαλαλγίες και οι ίλιγγοι. Τα φύλλα, χρησιμοποιούνται επίσης για την πρόληψη της αρτηριοσκλήρυνσης και των στεφανιαίων νόσων και έχουν την ικανότητα να ρυθμίζουν και τον καρδιακό ρυθμό. Τα φύλλα της ελιάς δεν είναι τοξικά και γι' αυτό δεν παρουσιάζουν αντενδείξεις και παρενέργειες. Η αποδεδειγμένη δράση τους μάλιστα συνιστούν την ελιά ως ένα ασφαλές προληπτικό και θεραπευτικό μέσο για την υπέρταση.

Οι ενδείξεις στις οποίες συστήνεται η χρήση της ελιάς είναι επομένως οι εξής:

- θεραπεία της αρτηριακής πίεσης

- πρόληψη καρδιοαγγειακών παθήσεων
- επικουρική θεραπεία του μη ινσουλινοεξαρτώμενου διαβήτη

Ωστόσο, επειδή οι ιδιότητες των φύλλων της ελιάς να ρυθμίζουν την πίεση, είναι ήπιες, η χρήση της ελιάς προτείνεται μόνο σε ήπιες ή μέτριες καταστάσεις υπέρτασης. Μάλιστα, επειδή πολλές φορές η θεραπευτική ουσία που προέρχεται από την ελιά μπορεί να προκαλέσει γαστρικές διαταραχές, συστήνεται να λαμβάνεται κάθε φορά μετά από γεύμα, σε δοσολογία μίας κάψουλας με τη σκόνη των φύλλων τρεις φορές την ημέρα.

ALLIUM SATIVUM

(Οικογένεια Liliaceae)

Το σκόρδο ανήκει στην οικογένεια Liliaceae και ο αρχικός του τόπος προέλευσης είναι η Κεντρική Ασία. Εδώ όμως και αρκετά χρόνια συναντάται κυρίως στη Μεσόγειο και είναι από τα βασικά συστατικά της Μεσογειακής κουζίνας αλλά και των εδεσμάτων της Κεντρικής Ευρώπης.

Τόσο στην αρχική μορφή που το λαμβάνουμε όσο και μετά από πολλές και διαιτητικές επεξεργασίες, οι ουσίες που παραλαμβάνουμε έχουν πολλαπλές διαφορετικές δράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Ανάμεσα σε αυτές διακρίνεται η ιδιότητα να τονώνει γενικά όλα τα συστήματα και να καταπολεμά καταστάσεις όπως η δυσεντερία, καθώς και η δυνατότητα να απολυμαίνει το γαστρεντερικό σύστημα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι ιδανικό για τους ηλικιωμένους που παρουσιάζουν αρκετά προβλήματα αυτής της ομάδας.

Οι δραστικές του ουσίες είναι πολλές και περίπλοκες. Διακρίνουμε ωστόσο τις βιταμίνες A, B και C, ορμόνες και ένζυμα, στοιχεία που μπορεί να περιέχουν μέχρι και 14 διαφορετικές ενώσεις, καθώς επίσης και την παρουσία ενός θειούχου συστατικού, της αλιΐνης. Ο σύνθετος συνδυασμός των στοιχείων αυτών είναι και αυτός που χαρίζει στο σκόρδο όλες του τις ιδιότητες.

Όταν το σκόρδο χρησιμοποιηθεί στην αρχική του μορφή, τότε οι δράση του μπορεί να διαφοροποιηθεί. Η απορρόφηση των λιποδιαλυτών συστατικών του από τον οργανισμό, έχει ως αποτέλεσμα να δρα στις φλέβες και να ρυθμίζει ως ένα βαθμό φαινόμενα αρτηριοσκλήρωσης, υψηλής πίεσης και χοληστερίνης. Συχνά μάλιστα, η χρήση του συστήνεται και για προληπτικούς λόγους.

Το σκόρδο, είναι αντιυπερτασικό διότι επιτρέπει τη διαστολή των αγγείων και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος ειδικά στις αρτηρίες. Οι ενδείξεις στις οποίες συστήνεται η χρήση του είναι :

- υπέρταση
- πρόληψη αρτηριοσκλήρυνσης
- εντερικές λοιμώξεις
- κυκλοφορικές διαταραχές

Αν πρόκειται ωστόσο για βελτίωση τέτοιων φαινομένων, η χρήση του πρέπει να είναι μακρόχρονη, συχνά μέχρι και 3 μήνες, γεγονός που πολλές φορές δεν λαμβάνεται υπόψη.

Οι δόσεις θα πρέπει να είναι μέτριες. Συνίσταται η κατανάλωση ενός κομματιού σκόρδου στο μέγεθος αμύγδαλου 2-3 φορές ημερησίως, μία δόση που έχει θεωρηθεί επαρκής για τη θεραπεία τέτοιων καταστάσεων.

Ακόμα όμως και αν η δόση είναι αυξημένη, δεν παρουσιάζονται παρενέργειες. Τέλος, ένας άλλος τρόπος χρήσης του είναι να προσθέσουμε 20% σκόρδο τεμαχισμένο σε οινόπνευμα 60° και να το αφήσουμε για 20 ημέρες. Έπειτα, μετά από διήθηση, μπορούμε να χρησιμοποιούμε 2 φορές την ημέρα 20 σταγόνες του υγρού μέσα σε λίγο γάλα.

Τέλος, μια συνταγή (μίγμα βοτάνων) ιδανικών Για την υπέρταση είναι η εξής;

40 gr. *Crataegus Oxyacantha*

20 gr. *Capsela bursa*

10 gr. *Viscum Album*

10 gr. *Passiflora*

10 gr. *Matricaria Chamomila*

10 gr. *Melissa Officinalis*

Φτιάχνουμε έγχυμα από το οποίο χρησιμοποιούμε μία κουταλιά της σούπας κοφτή, σε ένα ποτήρι νερό (200 ml περίπου) 2-3 φορές την ημέρα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. HERBAL MEDICINE, Rudolf Fritz Weiss
2. ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΦΑΡΜΑΚΟΓΝΩΣΙΑΣ, Γ. Φωκάς.
3. L 'ABC DES PLANTES, Guide pratique de phytotherapie