

گیاهان دارویی موثر در بیماری تصلب شرایین (آترواسکلروزیس)

تعریف بیماری آترواسکلروزیس : (atherosclerosis)

این بیماری یکی از مهم ترین بیماری های قلبی و عروقی است که به وسیله تجمع چربی و پلاک ها در دیواره ی رگ ایجاد میشود . و باعث گرفتگی رگ ها و درگیری ارگان های مهمی مانند قلب و مغز می شود

از عوامل زمینه ساز این بیماری : افزایش کلسترول ، استرس اکسیداتیو ، رادیکال های آزاد در خون ، دیابت ، سن بالا و وراثت می باشند
برای پیشگیری از این بیماری ، کنترل عامل های خطر مانند اضافه وزن ، فشار خون ، چربی ، قند خون ، سیگار می تواند موثر باشد اخیرا استفاده از گیاهان دارویی مورد بررسی قرار گرفته اند و برای پیشگیری استفاده می شوند

گیاهان مختلف و ترکیبات گیاهی که حاوی آنتی اکسیدان ها ، فنول ها و فلاونوئید ها ... می باشند میتوانند برای پیشگیری از ایجاد پلاک ها و در نتیجه جلوگیری از ایجاد بیماری موثر باشند

در اینجا شماری از گیاهان دارویی نام برده و اثرات آنها بررسی می شود :

1. گیاه بلوط با نام علمی *quercus* که پوست درخت و برگ های آن مورد استفاده قرار می گیرند که حاوی گالیک اسید و مالیک اسید می باشند که دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند و همان طور که می دانیم آنتی اکسیدان ها از ایجاد رادیکال های آزاد جلوگیری میکنند و از این طریق از ایجاد بیماری جلوگیری می کنند . ماده ی شیرین حاصل از برگ های این گیاه که به اسم مان هستند نیز مورد استفاده است . این گیاه دارای 50 تا 70 درصد ماده تانن نیز می باشد

2. گیاه زرشک با نام علمی *Berberis.vulgaris* که میوه ی آن مورد استفاده قرار میگیرد و خاصیت آنتی اکسیدانی دارد

3. گیاه سنبل الطیب یا علف گربه با نام علمی *valeriana officinalis* : ریشه ی آن مورد استفاده قرار میگیرد که حاوی فلاونوئید است و به عنوان گشاد کننده ی عروق اثر بخش می باشد

4. گیاه کنجد با نام علمی *sesamum.indicum* : قسمت مورد استفاده میوه ی آن می باشد که حاوی مواد *sesamol* و *sesamolinol* است که دارای خصوصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است .

5. گیاه کنگر فرنگی با نام علمی *Gundelia.tournefortii* : قسمت مورد استفاده :برگ . که شامل مواد آلكالونید ، کومارین ، ویتامین E و ترپنوئید می باشد با خاصیت کاهش دادن میزان کلسترول و LDL

بقیه موارد در جدول صفحه بعد مشاهده میشود :

اسم	نام علمی	قسمت مورد استفاده	مواد موثره	اثر درمانی
گیاه یونجه	<i>Medicago . Sativa</i>	دانه	بتاکاروتن . ویتامین B , E ساپونین	کاهش میزان کلسترول و LDL
گیاه مرزنجوش	<i>Origanum.</i>	برگ	تیمول و کارواکرول	کاهش تشکیل فوم سل

و پلاک های عروقی			Majorana spp	
کاهش کلسترول و افزایش آنزیم های آنتی اکسیدانی	آنتوسیانین	میوه	Morus. Nigra	گیاه شاه توت
کاهش میزان کلسترول و LDL	ویتامین C و E . استرول . کاروتنوئید. پرولین	گل	Linum . usitatissimum	گیاه کتان
کاهش اکسیداسیون	کاتچین . بناسیتوسترل . فیتوسترول کاروتنوئید	برگ	Camellia. Sinensis	گیاه چای
دارای خاصیت آنتی اکسیدانی	مونوترپن	برگ	Zataria. Multiflora	گیاه آویشن شیرازی
پایدار کننده غشا و افزایش گلوکاتیبون	فلاونوئید	دانه	Silybum. Marianum	گیاه خارمریم
افزاینده ی فعالیت آنتی اکسیدانی	فلاونوئید	میوه	Ziziphus . Jujube	گیاه عناب
آنتی اکسیدان و ممانعت کننده با رادیکال های آزاد	آلفا لینولنیک اسید . مونوترپن . کومارین	برگ	Portulaca. Oleracea	گیاه خرفه
دارای فعالیت آنتی اکسیدانی	توکوفرول . آسکوربیک اسید بنا کاروتن . آنتوسیانین	برگ و گل	Amaranthus. Caudatus	گیاه تاج خروس

رفرنس: (1)

1. Sedighi M, Bahmani M, Asgary S, Beyranvand F, Rafieian-Kopaei M. A review of plant-based compounds and medicinal plants effective on atherosclerosis. Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences. 2017;22:30

زکبه سفید