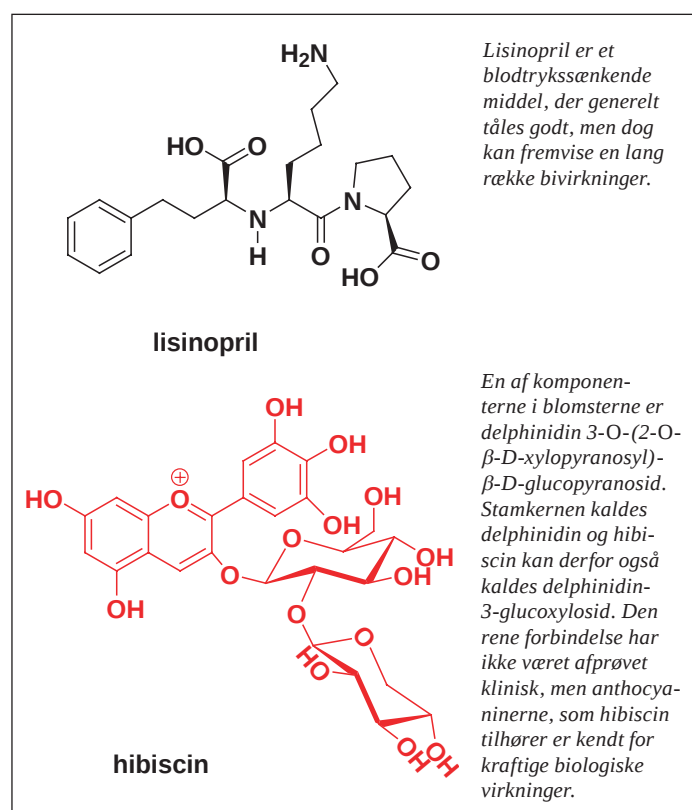


Blomster og blodtryk

Naturlige indholdsstoffer i en smuk hibiscusblomst virker ved at sænke blodtrykket, og samtidig nedsættes kolesterol i blodet. Måske er det netop, hvad en stor del af danskerne mangler her op til jul, hvor julemaden får kolesterolniveauet til at eksplodere og, hvor højtidens stres får blodtrykket til at følge med

Af Carsten Christophersen, carsten@kiku.dk

Hvis du har forhøjet blodtryk, er du ikke alene. Omkring 900 millioner mennesker har samme problem. Du kan få ordineret medicin, men det er sværere for de omkring 420 millioner, der lever i udviklingslande. Men fælles for jer alle er, at i måske lige så godt kan drikke en kop te af blomster fra en plante – flor de jamaica med det latinske navn *Hibiscus sabdariffa*. Den sænker et moderat forhøjet blodtryk. Sammenhængen mellem død ved blodprop og blodtrykkets størrelse demonstreres ved et forsøg med medicinering af personer på over 80 år. Effekten var så overbevisende, at det blev anset for uetisk at fortsætte med snydemedicin til kontrolgruppen.



Blodtrykket skal ned

Antallet af danskere i behandling med blodtrykssænkende medicin er steget fra omkring 510.000 i 2001 til over 716.000 i 2006. Problemet omfang kan illustreres ved, at danskere angiveligt kan spare 210 millioner kroner årligt ved at vælge en billig medicin frem for en dyr. Når personer med forhøjet blodtryk i en måned får daglige doser af 250 mg anthocyaniner fra flor de jamaica, falder blodtrykket i gennemsnit 12% ift. den oprindelige værdi. Der findes ikke ændringer i lever og nyrefunktion og ingen tegn på bivirkninger.

Behandling med 10 mg lisinopril dagligt giver et lidt større fald i blodtryk og virker på lidt flere personer end blomsterud-



Udtræk af 60 g tørrede blomster med én L kogende vand giver en stærk opløsning, der kan fortyndes efter behag.

Foto: Carsten Christophersen, 2007.

trækket. Men selvom lisinopril generelt tåles godt, så giver det en række bivirkninger hos 1-10% af brugerne. Det er opkast, diarré, hoste, hovedpine, svimmelhed og nyreskade samt en lang række sjældnere bivirkninger. Det gives ikke til gravide eller ammende.

Men hvordan?

Det angiotensin konverterende enzym (ACE) danner hormonet angiotensin II, der forårsager en stigning i blodtryk. Hæmning af enzymet giver derfor et fald i blodtryk. Alternativt kan receptoren for angiotensin blokeres medicinsk – det giver samme effekt. En anden metode går ud på at behandle med vanddrivende midler, hvilket mindsker kroppens vandmængde og resulterer i en blodtrykssænkning.

Blomsterudtrækket har begge virkninger, det hæmmer ACE, og det virker diuretisk. Udtrækket påvirker ikke kaliummængden i serum, hvilket er en farlig bivirkning ved visse medicinske behandlinger.

Sænk kolesterol

Nedsættelse af både blodtryk og kolesterol er en god strategi, fordi kredsløbsslidelser har begge størrelser som risikofaktorer.

Kolesterolniveau under 5,0 mmol/l regnes for ideelt, mens stigende niveauer inddeles i kategorier hvor 7,9 mmol/l betegnes som udtalt forhøjet. Forsøgspersoner, med kolesterolniveau på mellem 4,5 og 8,5 mmol/l, blev i en måned behandlet med et ekstrakt af flor de jamaica. Det resulterede i en sænkning på i gennemsnit 12%. Undersøgelsen har metodiske mangler. Men den er spændende nok som udgangspunkt for en metodisk korrekt undersøgelse.

GOD JUL!

Hibiscus sabdariffa

Hedder på dansk Rosella. Blomsterne er røde og sælges tørrede. Størstedelen dyrkes i Kina og Indien. De kliniske afprøvninger stammer fra Mexico, der er den 7. største producent. Planten har utallige anvendelser. Blomsterne bruges til te, men også til limonade, marmelade og i madlavning. Der er beskrevet en lang række stoffer fra planten. Det er stadigvæk ikke endeligt bevist, hvilke der er ansvarlig for de biologiske virkninger. Blomsten indeholder blodtrykssænkende anthocyaniner, men der er også biologisk virksomme flavonoider.

Klinisk kontrol

Udtræk fra blomsterne er undersøgt ved en randomiseret dobbeltblind lisinopril-kontrolleret klinisk afprøvning. Det er en afprøvning, hvor forsøgspersonerne er delt i to grupper. Den ene gruppe får lisinopril og den anden ekstrakt. Ved dobbeltblindmetoden ved hverken patienterne eller forsøgslederne, hvem der får hvad. Randomiseret betyder, at fordelingen af patienter i de to grupper sker ved lodtrækning. Lisinopril-kontrolleret betyder, at den ene gruppe får lisinopril.

Kilder

Phytochemical, Pharmacological and Toxicological Aspects of *Hibiscus sabdariffa* L.: A Review. Badreldin H. Ali, Naser Al Wabel og Gerald Blunden *Phytotherapy Research* 2005, Bind 19, side 369-375.

Antihypertensive effect of an aqueous extract of the calyx of *Hibiscus sabdariffa*. F. B. O. Mojiminiyi, M. Dikko, B. Y. Muhammad, P. D. Ojobor, O. P. Ajagbonna, R. U. Okolo, U. V. Igboke, U. E. Mojiminiyi, M. A. Fagbemi, S. O. Bello og T. J. Anga *Fitoterapia* 2007, Bind 78, side 292-297.

Normalt og forhøjet blodtryk

Normalt blodtryk defineres ifølge Dansk Cardiologisk Selskab som ≤ 140 mmHg systolisk, altså når hjertet trækker sig sammen. Et mildt forhøjet blodtryk ligger mellem 140 og 159 og et moderat forhøjet mellem 160-179 mmHg. Behandling er vigtig, fordi 17 millioner årligt dør af sygdomme direkte relateret til for højt blodtryk. Hvert 4. sekund dør en person af et hjertetilfælde og hvert 5. sekund dør én af blodprop i hjernen.

De tørrede blomster vaskes grundigt i koldt vand. Så hældes de i kogende vand og koger fem min. Blandingen hældes gennem en si eller filtreres. Det syrlige udtræk kan sødes en smule, og er drikkeklart efter afkøling og eventuel fortynding.

Foto: Carsten Christophersen, 2007.

Clinical effects produced by a standardized medicinal product of *Hibiscus sabdariffa* on patients with hypertension. A randomized, double-blind, lisinopril-controlled clinical trial. A. Herrera-Arellano, J. Miranda-Sanchez, P. Avila-Castro, S. Herrera-Avarez, J. E. Jimenez-Ferrer, A. Roman-Ramos, H. Ponce-Monter og J. Tortoriello *Planta Medica* 2007, Bind 73, side 6-12.

Hibiscus sabdariffa extract reduces serum cholesterol in men and women. T.-L. Lin, H.-H. Lin, C.-C. Chen, M.-C. Lin, M.-C. Chou og C.-J. Wang *Nutrition Research (New York, NY, United States)* 2007, Bind 27, side 140-145. Patienter kan spare millioner på blodtryksmedicin. Katrine Lester *Merkekonforeningen* 12/06-2007.

**BROEN REDLINE**

- nødbrusere iht. EN-norm 15154 - 1&2



Rekvirer ny REDLINE brochure hos BROEN

- ✓ Mangeårig erfaring med professionelle nødbruserløsninger i ind- og udland
- ✓ Nye fleksible løsninger giver nem og hurtig montage
- ✓ Skaber sikkerhed på arbejdspladsen
- ✓ I henhold til EN-norm 15154 - 1&2
- ✓ Unik kombination af kvalitet og design

BROEN

for the Professionals

BROEN LAB GROUP · Skovvej 30 · DK-5610 Assens · Tlf. 64 71 20 95 · Fax 64 71 24 76 · E-mail: lab@broen.com

www.broen.com

AI
Danmarks
Institut
for
Arbejds
Sikkerhed