



أثر بذور عشبة اليانسون على
خفض نسبة السكر في دم الانسان

الباحثة : زهبة حسن محمد

تاريخ البحث : ١١/٥/١٤٣٦ هـ

ملخص البحث:

أثر بذور عشبة اليانسون على خفض نسبة السكر في دم الانسان

هذا البحث يتناول العلاقة بين مستوى سكر الدم في جسم الانسان وتناول منقوع حبوب

اليانسون حيث قامت الباحثة بإثبات أنه كلما زادت نسبة شرب منقوع بذور اليانسون

(٣ملاعق لكل ٢٠٠مللتر) كلما قل معدل السكر في الدم وذلك بالتجربة على شخص الباحثة

فقد تمت متابعة مستوى السكر في الجسم خلال شهر كامل قبل استخدام منقوع بذور اليانسون

ثم قياس مستوى السكر أيضاً لمدة شهر كامل مع استخدام منقوع بذور اليانسون كل يوم

بنسب مختلفة

واستنتجت الباحثة أنه كلما زادت نسبة شرب منقوع بذور اليانسون كلما قل مستوى السكر في

الدم حيث انخفض مستوى السكر لديها في الشهر الذي تم شرب المنقوع عن الشهر السابق

الذي لم تتناول فيه مشروب بذور اليانسون بنسبة ٦٠%

:Research Summary

The effect of the herb anise seeds to reduce the sugar in the blood of human

This research deals with the relationship between the level of blood sugar in the human body and eating soaked beans

Anise where the researcher to prove that the greater the proportion of drinking drenched anise seeds

tablespoons per 200 ml), the lower the rate of sugar in the blood ۳) and so experience a person researcher

It was followed up the level of sugar in the body during the whole month before using drenched anise seeds

Then measure the sugar level also for a whole month with the use drenched anise seeds every day

Variably

The researcher concluded that the greater the proportion of drinking drenched anise seeds, the lower the level of sugar in

Where the blood sugar level has dropped in the month of drinking soaked from the previous month

Which drink anise seeds did not address the 60%

المقدمة :

هناك الكثير من المصابين بالسكري يعتمدون على الأعشاب لعلاجهم من يعتمد عليه بشكل مطلق من دون الاعتماد على الأدوية ومنهم من يعتمد عليه الى جانب أدوية السكري فما مدى صحة استخدام هذه الأعشاب لعلاج السكري؟

هناك العديد من الدراسات التي أجرتها جمعية السكري الأمريكية التي أوجدت فيها أن ٢٢% من المصابين بالسكري يعتمدون على الأعشاب لعلاج السكري ولكن أكدت هذه الدراسات انه لا يجب الاعتماد على الاعشاب لوحدها في علاج السكري بل هي تستخدم كمعامل مساعدة على خفض سكر الدم ويجب استشارة الطبيب لدى استخدامها الى جانب الأدوية حتى لا تؤدي الى نقص حاد في سكر الدم وحتى لا تؤثر على أمراض أخرى بشكل سلبي

هناك بعض الدراسات التي قامت باجرائها منظمة السكري البريطانية وذكرت أهم الأعشاب التي قد تساعد على انخفاض سكر الدم ولكن لا يجب تناولها الا بعد استشارة الطبيب ومن بينها:
-الصبار:

اوجدت البحوث الأولية أن تناول عصير الصبار يمكن أن يساعد على تحسين مستويات السكر في الدم لذا قد يفيد في علاج مرض السكري كما انه يساعد على خفض الدهون خصوصا لمصابي السكري النوع الثاني كما انها تساعد على تسريع شفاء الجروح والتقرحات التي ترافق مرض السكري

النتائج من دراسة سريرية نشرت في دورية رعاية مرضى السكري في عام ٢٠٠٣ تشير إلى أن القرفة تحسن مستوى السكر في الدم ومستويات الكوليسترول في الدم في الناس مع مرض السكري من النوع ٢، ويمكن أن تقلل عوامل الخطر المرتبطة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. عند استخدام مستخلص التوت

وبالإضافة إلى ذلك، أظهر تحليل أكثر حداثة نشر في عام ٢٠٠٧ في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن ٦ غرام من القرفة يؤدي إلى إبطاء إفراغ المعدة ويخفف كثيرا من ارتفاع السكر في الدم بعد الوجبات دون التأثير على الشبع.

ومع ذلك، نضع في اعتبارنا أن العديد من المركبات الطبيعية مثل القرفة تستخدم بعد أن تتم الموافقة عليها طبيا للوقاية أو العلاج من أي مرض

-الحلبة: تحتوي بذور الحلبة على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان، التي تساعد على خفض نسبة السكر في الدم عن طريق إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات. وهذا يشير إلى أنها قد تكون فعالة في علاج مرض السكري.

وهناك دراسة سريرية بينت أن ١٥ غرام من مسحوق بذور الحلبة في وجبة تؤكل من قبل الناس المصابين بالسكري من النوع الثاني ساعد على خفض الارتفاع في سكر الدم بعد تناول الطعام، في حين وجدت دراسة منفصلة أن تناول ٢.٥ غرام من الحلبة مرتين في اليوم لمدة ثلاثة أشهر خفضت مستويات السكر في الدم في مرضى السكري النوع الثاني الذين يعانون من ارتفاع طفيف في سكر الدم

الزنجبيل:

وجد باحثون من جامعة سيدني، أستراليا، أن الزنجبيل الذي يحتوي على الجينجيرولوز (gingerols) - المادة الفعالة في الزنجبيل يمكن أن تزيد من امتصاص الجلوكوز إلى خلايا العضلات دون استخدام الأنسولين، وبالتالي قد تساعد في تنظيم ارتفاع مستويات السكر في الدم.

-منقوع أوراق الزيتون:

لا تعد بديل عن الأدوية لعلاج السكري ولكن أوجدت الدراسات انها قد تساعد في تقليل سكر الدم وقد يؤدي الى خفض ضغط الدم فهو غير مناسب لاصحاب الضغط المنخفض من هذا المنظور أحببت تجريب منقوع بذور اليانسون الذي كان أجدادنا يفضلون استخدامه عند الشعور بالألم والمغص ووجدت تأثيرا واضحا له على السكر

والله الموفق

الهدف من البحث:

هدف الباحثة من القيام بهذا البحث هو إثبات أثر استخدام الأعشاب (بذور اليانسون) المنقوعة على خفض نسبة السكر في الدم وكان الدافع للقيام بهذا المشروع هو إصابة الباحثة بداء سكري الدم ومحاولة إيجاد حل لهذه المشكلة بعيدا عن الأدوية الكيميائية
الخلفية العلمية :

ذلك عن طريق الاستزادة من المعلومات بقراءات سابقة في مجلات علمية وجرائد ومواقع مختلفة في الانترنت عن سكر الدم وكيفية علاجه بالأعشاب المختلفة
ملاحظات شخصية على تأثير شرب منقوع بذور اليانسون على خفض مستوى السكر في الدم لمدة شهر كامل

الفرضية :

كلما زادت نسبة شرب منقوع بذور اليانسون في اليوم قل معدل ارتفاع السكر في الدم
المتغير المستقل : كمية منقوع بذور اليانسون المتناولة
الفرضية الصفرية :

لايوجد علاقة بين نسبة شرب منقوع بذور اليانسون وبين معدل السكر في الدم
المتغير التابع: معدل السكر في الدم
المتغير الثابت: نوع الطعام المتناول - الاستقرار النفسي خلال فترة إجراء التجربة
الاجراءات :

قامت الباحثة بتناول مشروب منقوع بذور اليانسون بنسب مختلفة خلال ٣٠ يوم ومراقبة مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من تناول المشروب وتسجيل البيانات باستمرار
مراحل التجربة :

في المرحلة الأولى ستقوم بشرب ٥٠ مللتر من منقوع بذور اليانسون قبل كل وجبة خلال ١٠ أيام متتالية

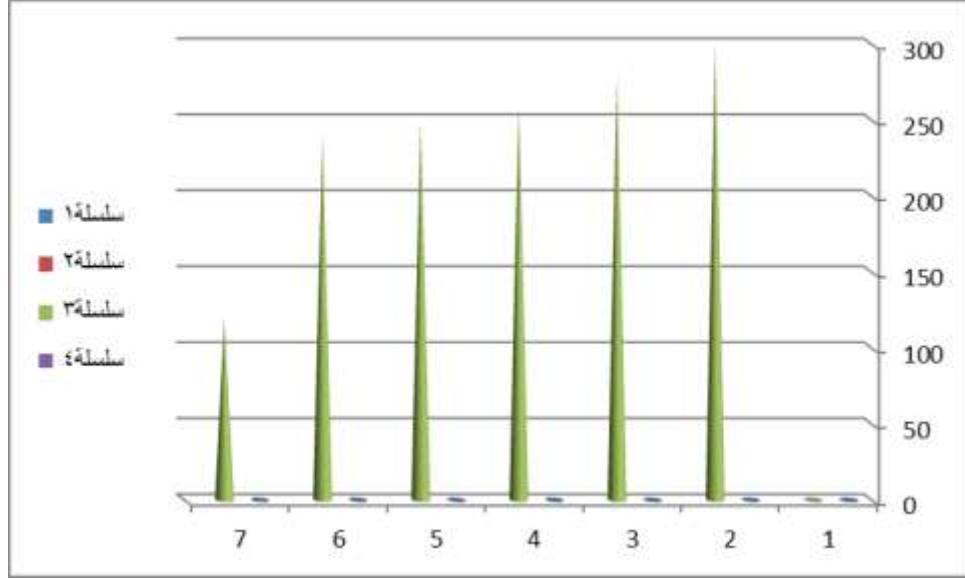
في المرحلة الثانية ستزيد نسبة المشروب إلى ١٠٠ مللتر من المنقوع قبل كل وجبة خلال ١٠ الأيام التالية من الشهر

في المرحلة الثالثة ستزيد النسبة إلى ١٥٠ مللتر من المنقوع خلال ١٠ الأيام الاخيرة من الشهر مع قياس مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من تناول المشروب في كل مرحلة وتسجل البيانات

النتائج: عند استخدام مشروب منقوع بذور اليانسون بنسبة ٥٠ مللتر في بداية الشهر انخفض مستوى السكر في الدم من ٣٠٠ وحدة إلى ٢٤٠ وحدة وكلما زادت نسبة شرب المنقوع زادت نسبة انخفاض معدل السكر في الدم حيث اتضح ذلك عند استخدام منقوع بذور اليانسون بنسبة ١٥٠ مللتر فقد انخفض مستوى السكر في الدم إلى ١٢٠ وحدة وتم تسجيل البيانات وكانت كما يلي :

البيانات:

| نسبة (منقوع بذور اليانسون) | معدل السكر في الدم | الزمن |
|----------------------------|--------------------|---------|
| %٠ | ٣٠٠ وحدة | ٤٨ ساعة |
| %١٠ | ٢٨٠ وحدة | ٤٨ ساعة |
| %٢٠ | ٢٦٠ وحدة | ٤٨ ساعة |
| %٣٠ | ٢٥٠ وحدة | ٤٨ ساعة |
| %٥٠ | ٢٤٠ وحدة | ٤٨ ساعة |
| %٩٨ | ١٢٠ وحدة | ٤٨ ساعة |



لأخطاء التي حدثت أثناء اجراء التجربة :

عند عمل التجربة السابقة تم إعادة التجربة مرة أخرى لحدوث خطأ في قراءة جهاز قياس السكر بسبب انتهاء البطارية

الاستنتاج:

كلما زادت نسبة شرب منقوع بذور اليانسون قل معدل السكر في الدم حيث كان الفرق

باستخدامه وبدون استخدامه يساوي $300 - 120 = 180$ وحدة

المواد :

جهاز قياس مستوى السكر في الدم-ماء مغلي-بذور يانسون نظيفة-شرايح لقياس مستوى

السكر-إبر لاستخراج الدم - مسحات كحولية


```

SUMMARIES
/TABLES=المسكن BY الهيئات BY
/FORMAT=VALIDLIST NOCASENUM TOTAL LIMIT=100
/TITLE='Case Summaries'
/MISSING=VARIABLE
/CELLS=COUNT MEAN MEDIAN.

```

Summarize

[DataSet0]

Case Processing Summary^a

| | Cases Included | | Cases Excluded | | Total | |
|---|----------------|---------|----------------|---------|-------|---------|
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| مسكن المسكن في قسم 7 - نسبة مطبخ دائر الشاهين | 6 | 100.0% | 0 | 0.0% | 6 | 100.0% |

a. Limited to first 100 cases.

Case Summaries^a

| الهيئات | المسكن | مسكن المسكن في قسم 7 - نسبة مطبخ دائر الشاهين | |
|------------------------|--------|---|---|
| | | Total | N |
| 0 | 1 | 300 | 1 |
| 10 | 1 | 280 | 1 |
| 20 | 1 | 260 | 1 |
| نسبة مطبخ دائر الشاهين | 30 | 250 | 1 |
| 40 | 1 | 240 | 1 |
| 50 | 1 | 120 | 1 |
| 88 | 1 | | 1 |
| Total | N | 6 | |

a. Limited to first 100 cases.

المراجع :

موسوعة ويكيبيديا

كتاب مرض السكر - أسبابه ومضاعفاته وعلاجه

بحوث متنوعة عن مرض سكر الدم وكيفية علاجه بالأعشاب عبر الانترنت

المراجع الأجنبية:

Kumar P, Clark M, editors. (2005) Kumar & Clark Clinical medicine

6th ed

<http://en.wikipedia.org/wiki/Diabetes>

http://www.medicinenet.com/diabetes_mellitus/article.htm

المراجع العربية:

المرجع الوطني لتثقيف مرضى السكري، وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية.

السكري من الألف إلى الياء. تأليف الدكتور خالد بن علي الربيعان، مدير المركز الجامعي

للسكري بجامعة الملك سعود. <http://faculty.ksu.edu.sa/2902/default.aspx>

مرض السكر، أسبابه ومضاعفاته وعلاجه. تأليف الدكتور محمد بن سعد الحميد، أستاذ علم

الأدوية بجامعة الملك سعود <http://faculty.ksu.edu.sa/6303/default.asp>

أثر بذور عشبة اليانسون على خفض نسبة السكر
في دم الانسان

المشكلة والهدف:
ايجاد طريقة آمنة
لعلاج سكر الدم
بالأعشاب

الأدوات:جهاز قياس مستوى
السكر في الدم-ماء مغلي
-بذور يانسون نظيفة -
شرائح لقياس مستوى
السكر-إبر لاستخراج الدم -

الاجراءات
تمت التجربة
على ٣مراحل
كل مرحلة
استغرقت ١٠
أيام من
الشهر تغيرت
فيها نسب
شرب المنقوع

الفرضية :
يفترض أنه كلما زادت
نسبة شرب منقوع
بذور اليانسون كلما
قل معدل السكر في
الدم

الباينات
كما في الجدول السابق

التطبيقات المستقبلية
إجراء الدراسة على
أشخاص آخرين مصابين
بالسكر

الفرضية الصفرية :
لايوجد علاقة بين
نسبة شرب منقوع
بذور اليانسون وبين
معدل السكر في الدم

النتائج: عند
استخدام مشروب
منقوع بذور
اليانسون بنسبة
٥٠مللتر في بداية
الشهر انخفض
مستوى السكر في
الدم من ٣٠٠ وحدة
إلى ٢٤٠ وحدة
وكلما زادت نسبة
شرب المنقوع زادت
نسبة انخفاض
معدل السكر في
الدم حيث اتضح
ذلك عند استخدام
منقوع بذور
اليانسون بنسبة
١٥٠مللتر فقد
انخفض مستوى
السكر في الدم إلى
١٢٠ وحدة

الاستنتاج: منقوع
بذور اليانسون
يخفض مستوى
السكر في الدم

المراجع الأجنبية: Kumar P, Clark M, editors. (2005) Kumar & Clark

Clinical medicine 6th ed

<http://en.wikipedia.org/wiki/Diabetes>

http://www.medicinenet.com/diabetes_mellitus/article.htm

المراجع العربية:

المرجع الوطني لتتقيف مرضى السكري، وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية.

السكري من الألف إلى الياء. تأليف الدكتور خالد بن علي الربيعان، مدير المركز

الجامعي للسكري بجامعة الملك سعود.