



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فهرست

۳	مقدمه
۵	گشنیز
۶	کلپوره
۷	شنبلیله
۸	گزنه
۸	مخلصه یا بابونه آلمانی
۹	بومادران
۱۱	برگ گردو
۱۲	کا سنی
۱۳	سیر
۱۴	بابونه
۱۵	خارشتر
۱۶	خارخسک
۱۷	بابا آدم
۱۸	شاهتره
۱۹	دارچین



مقدمه

دیابت این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما قادر به جذب قند (گلوکز) به سلول‌های خود و استفاده از آن برای تولید انرژی نباشد. این نقص باعث ایجاد قند اضافی در جریان خون می‌شود. دیابت وضعیتی است که در آن مقدار گلوکز در خون شما بالا است چون بدن نمی‌تواند به درستی از آن استفاده کند. این به این دلیل است که پانکراس شما هیچ انسولینی تولید نمی‌کند یا نه به اندازه کافی انسولین که برای کمک به ورود گلوکز به سلول‌های بدن شما تولید شده به درستی کار نمی‌کند و در نتیجه باعث انباشته شدن گلوکز در خون می‌شود (یا به اصطلاح قند خون هم می‌گویند) و فرد دچار دیابت می‌شود. به طور کلی می‌توان مرض قند را به پنج دسته زیر تقسیم کرد:

دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۱ که به دیابت نوجوانان یا دیابت وابسته به انسولین هم معروف است. این بیماری، نوعی اختلال خودایمنی شناخته می‌شود. در این وضعیت سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولیدکننده‌ی انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و توانایی بدن در تولید انسولین را از بین می‌برد. حالا به راحتی می‌توانید حدس بزنید در بدن چه اتفاقی می‌افتد. هورمونی به نام انسولین در بدن وجود ندارد که بخواهد قند را به سمت سلول‌های بدن هدایت کند. این نوع مرض قند مادرزادی بوده و به همین دلیل در کودکان بیشتر دیده می‌شود.

دیابت نوع ۲

در دیابت نوع دوم، انسولین در بدن وجود دارد اما به وظیفه خود به درستی عمل نمی‌کند. این بیماری بسیار شایع‌تر از نوع اول است، می‌توانید حدس بزنید چرا؟ پاسخ آن چندان پیچیده نیست. این بیماری به طور مستقیم با سبک زندگی و رژیم غذایی در ارتباط است. اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که رابطه خوبی با ورزش ندارند، شیرینی و نوشیدنی‌های صنعتی پای ثابت سفره غذایی آنهاست، اضافه وزن دارند، چاق هستند و سیگار می‌کشند، متأسفانه شرایط را برای ابتلا به قند خون بالا به خوبی فراهم کرده‌اید. این بیماری بیشتر بزرگسالان را درگیر می‌کند اما شیوع آن در بین کودکان و نوجوانان نیز در حال افزایش است. بی‌حرکی و دریافت کالری بیش از حد دو فاکتور اصلی برای ابتلای کودکان به این بیماری است.



دیابت بارداری

دیابت بارداری معمولاً در ماه‌های آخر بارداری اتفاق می‌افتد. بروز آن بیشتر با تغییرات هورمونی در ارتباط است. هورمون‌هایی که توسط جفت تولید می‌شود به طور خاص بر روی انسولین تاثیر گذاشته و عملکرد آن را مختل می‌کنند.

پیش دیابت

اگر نتیجه آزمایش خون نشان داده است که در مرحله پیش دیابت هستید، باید بگوییم که شانس آورده‌اید. چون این حرف به این معناست سطح گلوکز در بدن بالاست اما شما هنوز به مرض قند مبتلا نشده‌اید. نکته مهم بعدی این است که اگر فکری به حال سبک زندگی و رژیم غذایی خود نکنید، به این بیماری مبتلا خواهید شد.

دیابت بی مزه

دیابت بی مزه، نوعی بیماری مادرزادی است که به دلیل اختلال در غدد درون‌ریز ایجاد می‌شود. این بیماری با تشنگی زیاد و تولید بیش از حد ادرار رقیق همراه است و برای آن درمانی وجود ندارد. برای تشخیص آن باید به لیست فوق متخصص غدد مراجعه کنید. این اختلال در اثر فقدان هورمون ادراری (وازوپرسین) یا مسدودسازی عملکرد آن ایجاد می‌گردد.

تفاوت دیابت نوع یک و دو

ماهیت مرض قند نوع اول و دوم یکسان است؛ یعنی در هر دو اختلالی در انسولین وجود دارد. آنها در فاکتورهایی مانند عوامل ایجادکننده بیماری، افراد درگیر و چگونگی درمان با یکدیگر تفاوت دارند. در نوع اول، بدن اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. در نوع دوم، بدن قادر به تولید انسولین است اما مقاومت در برابر آن وجود دارد. یعنی این هورمون نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. این بیماری هر شخصی را می‌تواند درگیر کند. در صورتیکه به این بیماری مبتلا شوید، راهی برای درمان قطعی آن وجود ندارد اما با داشتن رژیم غذایی و سبک زندگی سالم به راحتی می‌توانید این بیماری را کنترل کنید. از دیگر تفاوت‌های بین آنها می‌توان به سرعت و شدت بروز علائم اشاره کرد. افرادی که به نوع اول مبتلا هستند علائم را با سرعت و شدت بیشتری تجربه خواهند کرد؛ این در حالی است که علائم در نوع دوم، به آرامی و در طی چندین سال بروز می‌کنند. در این قسمت تعدادی از گیاهان دارویی موثر بر دیابت معرفی می‌شوند. این گیاهان از این جهت انتخاب شده‌اند که در مقایسه با سایر گیاهان تعداد بیشتری مقاله علمی برای تایید اثر آنها وجود دارد مثل: گشنیز، کلپوره، شنبلیله، گزنه، بابونه، شاهتره، دارچین و.....

گشنیز



نام فارسی: گشنیز

نام علمی: *Coriandrum sativum*:

نام تیره: Umbelliferae

نام محلی: -

نام عربی: کزیره, جلهبلائی

قسمت های مورد استفاده: گیاه, ساقه, برگ, میوه

طبع: سرد و خشک

گشنیز به دلیل وجود کوریاندرول موجود در تفم گشنیز اثر تحریک کنندگی بر غدد درون ریز، باعث افزایش ترشح انسولین می شود و در نتیجه سطح انسولین خون را افزایش میدهد. این مسئله باعث تنظیم قند خون و پایین آمدن سطح قند خون فوادر شد که برای بیماران دیابتی بسیار مهم است.^(۱)

1. Widhya Aligita* , Elis Susilawati, Harini Septiani, Raihana Atsil/Antidiabetic Activity of Coriander (Coriandrum Sativum L) Leaves' Ethanolic Extract/Journal of Pharmaceutical and Phytopharmacological Research (eIJPPR) | April 2018 | Volume 8 | Issue 2 | Page 59-63



کلپوره



نام فارسی: کلپوره

نام علمی: *Teucrium polium*

نام تیره: Labiatae

نام محلی: در زبان لری به نام هلیه

نام عربی: مسک البن , مشیشه الريح

قسمت های مورد استفاده: سرشاخه گلدار

طبع: گرم و خشک

کلپوره به دلیل وجود ویتامین بی و اسید فولیک و منیزیم و فلاونوئید هاموچود در عصاره کلپوره باعث کاهش قند خون این گیاه به دلیل ترمیم سلول های آسیب دیده پانکراس و افزایش فعالیت سلول های کبدی است. برقی از فلاونوئیدهای گیاه می توانند دارای پتانسیل ضد دیابت و کاهش قند خون باشند. چنین ترکیباتی برای مهار کلوکوتوژنز کبدی از طریق یک مسیر وابسته به ROS پیشنهاد شده است. علاوه بر این، این فلاونوئیدها می توانند اثر انسولین داشته باشند و اثرات سلولی انسولین مانند کاهش بیان ژن آنزیم های کلوکوتوژنیک محدودکننده سرعت را ایجاد کنند (۱۴). علاوه بر این، این فلاونوئیدها مانند هورمون انسولین می توانند فسفوریلاسیون تیروزین گیرنده انسولین و سوپسترای گیرنده انسولین ۱ را افزایش دهند و بیان ژن فسفونول پیرووات کربوکسی کیناز را به روشی وابسته به فسفوئینوزیتید ۳-کیناز کاهش دهند و برای درمان دیابت نوع ۱ بسیار مناسب است.^(۲)

2. Zari Sabet 1 , Mehrdad Roghani 2* , Maryam Najafi 3 , Zahra Maghsoudi 3/ Antidiabetic effect of *Teucrium polium* aqueous extract in multiple low-dose streptozotocin-induced model of type 1 diabetes in rat/ journal of Basic and clinical.



شنبليله

نام فارسی: شنبليله

نام علمی:

Trigonella foenum-graecum

نام تیره: Fabaceae


نام محلی: گل راهرو

نام عربی: حلبه

قسمت های مورد استفاده: میوه , برگ

طبع: گرم و خشک

دانه شنبليله به کاهش سطح گلوکز خون کمک می کند. FGS حاوی مواد شیمیایی است که دارای فعالیت ضد دیابتی مانند فیبر، ساپونین، اسیدهای آمینه و غیره است. فیبری مانند galactomannan با تأخیر در جذب کربوهیدرات ها به کاهش سطح قند خون کمک می کند. ۴-هیدروکسی ایزولوسین (HIL۴) در دانه ها وجود دارد که باعث تفریک ترشح انسولین در لوزالمعده می شود که به کاهش جذب گلوکز کمک می کند.^(۳)

3. Muhammad Haseeb ur REHMAN¹ , Asif AHMAD¹ , Rai Muhammad AMIR¹ * , Kashif AMEER¹ , Shinawar Wasim ALI² , Farzana Siddique³ , Imran Hayat⁴ , Zaheer AHMAD⁵ , Farrukh Faiz⁶/
Ameliorative effects of fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) seed on type 2 diabetes/ Food Science and Technology



گزنه

نام فارسی: گزنه

نام علمی: *Urtica dioica*

نام تیره: Urticaceae

نام محلی: گزنه کبیر , قزقزک

نام عربی: نبات القراص

قسمت های مورد استفاده: قسمت های ریشه ای

وهوایی گیاه



طبع: گرم و خشک

گزنه (مخلوقه های پتیدی که با روی هم قرار گرفتن باعث ایبار منفذ می کنند و کلونز را به درون سلول هدایت می کنند) ماده موثره موجود در گزنه است که اثری شبیه به انسولین دارند و باعث کاهش قند خون می شود و همچنین **Quercetin** موجود در گزنه باعث کاهش کلونز خون می شود و نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قند خون و تفریب سلول های پانکراس دارد. (۴)

4. Anita Chehri, Reza Yarani, Zahra Yousefi, Tannaz Novin Bahador, Seyed Kazem Shakouri, Alireza Ostadrahimi, Majid Mobasseri, Flemming Pociot & Mostafa Araj-Khodaei/ Anti-diabetic potential of Urtica Dioica: current knowledge and future direction/ Journal of Diabetes & Metabolic Disorders/ Springer/13 January 2022



مخلصه یا بابونه آلمانی

[Type here]





نام فارسی: مخلصه

نام علمی: *Tanacetum parthenium*

نام تیره: کاسنیان

نام محلی: بابونه گاوی

نام عربی: البابونج البقری

قسمت های مورد استفاده: کاپیتول های زرد و

در فشان

طبع: گرم و خشک

سسکوی ترپن ماده موثره موجود در این گیاه در دسته‌هایی از ترپنوئیدها هستند که ممکن است نقش مهمی در درمان یا افزایش خطر ابتلا به این بیماری داشته باشند، با مکانیسم‌های اساسی خود برای ویژگی‌های خاص. کاهش دهنده کلونز فون. (۶۵)

5. Anupam Maurya 1, Sweta Mohan 1, Subash C Verma 1/ Antidiabetic Potential of Naturally Occurring Sesquiterpenes: A Review/ Current Topics in Medicinal Chemistry/ Volume 21, Issue 10, 2021/ Published on: 05 March, 2021/ Page: (863 – 877)

6. Mostafa E. M. Rateb¹, Abdel-Nasser A. M. El-Gendy², Seham S. El-Hawary³ and Ali M. El-Shamy³/Phytochemical and biological investigation of *Tanacetum parthenium* (L.) cultivated in Egypt/International Journal of Medicinal Plants Research ISSN 2169-303X Vol. 8 (1), pp. 001-009, January, 2019.



بومادران

[Type here]



نام فارسی: بومادران

نام علمی: *Achillea millefolium*

نام تیره: کاسنیان

نام محلی: " برنداس " و " برنباس "

نام عربی: شویلا

قسمت های مورد استفاده: تمام قسمت های این گیاه

طبع: گرم و خشک

مؤثرترین ها، سسکوی ترین ها، فلاونوئیدها و مشتقات اسید فنولیک است که لاکتون های سسکوی ترین موجود در این گیاه که اثرات مهارکننده کلونیداز (باعث ایجاد جذب کلونیداز در بدن میشود) دارد. (۷)

7. Author links open overlay panel Fabiola Chávez-Silva a 1, Litzia Cerón-Romero a, Luis Arias-Durán a, Gabriel Navarrete-Vázquez a, Julio Almanza-Pérez b, Rubén Román-Ramos b, Guillermo Ramírez-Ávila c, Irene Perea-Arango d, Rafael Villalobos-Molina e, Samuel Estrada-Soto a / Antidiabetic effect of *Achillea millefolium* through multitarget interactions: α -glucosidases inhibition, insulin sensitization and insulin secretagogue activity/ *Journal of Ethnopharmacology*/ Volume 212, 15 February 2018, Pages 1-7



برگ گردو

نام فارسی: برگ گردو

نام علمی: *Juglans regia*

نام تیره: گردویان

نام محلی: بوز

نام عربی: بوز و کیوز

قسمت های مورد استفاده:-

طبع: گرم و خشکی

آنتی اکسیدان های پلی فنلی و مهم ترین فلاونوئیدی به نام کوئرستین که باعث کاهش قند خون میشود و می تواند مقاومت به انسولین را تا حد زیادی در بدن کاهش دهد جذب کلونز به دلیل مهار پروتئین تیروزین فسفاتاز (مقاومت به انسولین) و اثرات آن بر بازسازی سلول های بتا و آن خواص ضد التهابی یکی از مهمترین از عوارض شایع دیابت است. عصاره های فورالی برگ گردو و برمستگی به طور قابل توجهی فعالیت کلکلوژن فسفوریلاز کبد (ضد سیکنال به انسولین عمل می کند). (۱۸، ۹)

8. Davood Nasiry¹ , MSc; Ali Reza Khalatbary¹ , PhD; Hassan Ahmadvand^{2,3}, PhD; Fereshteh Talebpour Amiri¹ , PhD/ *Juglans Regia L. Leaf Extract Attenuates Diabetic Nephropathy Progression in Experimental Diabetes: An Immunohistochemical Study/ Vol 44, No 1, January 2019*

9. Khadijeh Rabiei¹ , Mohammad Ali Ebrahimzadeh² , Majid Saedi² , Adele Bahar³ , Ozra Akha³ and Zahra Kashi³/Effects of a hydroalcoholic extract of *Juglans regia* (walnut) leaves on blood glucose and major cardiovascular risk factors in type 2 diabetic patients: a double-blind, placebo-controlled clinical trial / *BMC Complementary Medicine and Therapies/ Article number: 206(۲۰۱۸)*

کاسنی



نام فارسی: کاسنی

نام علمی

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: شکوریه

نام عربی: هندرباء

قسمت های مورد استفاده: برگ، گل، ریشه

طبع: سرد و تر

اینولین موجود مواد موثره کاسنی مانع از افزایش اشتها و باعث نمیشود احساس گرسنگی ایجاد نمیشود و در نتیجه باعث کاهش قند خون میشود.^(۱۱)

10. P.N. Pushparaj a,*1, H.K. Lowb,1, J. Manikandan a, B.K.H. Tan c, C.H. Tan b/Anti-diabetic effects of Cichorium intybus in streptozotocin-induced diabetic rats/Journal of Ethnopharmacology/111 (2007) 430–434

سیر

نام فارسی: سیر

نام علمی: *Allium sativum*

نام تیره: Alliaceae

نام محلی: -

نام عربی: ثوم

قسمت های مورد استفاده: قسمت پیاز

طبع: گرم و خشک



تیامین یا ویتامین بی باعث تجزیه کلسترول در بدن می شود و نهایتاً منجر به تولید انرژی می گردند و کاهش قند خون می شود اما تیامین به راحتی جذب بدن نمی شود اما آلیسین موجود در سیر با این تیامین ترکیب می شود و ماده قوی تر است تیامین تبدیل می شود به نام آلیتامین که که این ماده باعث تجزیه کلسترول می شود و به راحتی جذب بدن می شود منجر به کاهش قند خون می شود.^(۱۱)

11. A. Eidia, , M. Eidib , E. Esmailia/ Antidiabetic effect of garlic (*Allium sativum* L.) in normal and streptozotocin-induced diabetic rats/Elsevier/ *Phytomedicine* 13 (2006) 624–629

بابونه

نام فارسی: بابونه

نام علمی: *Matricaria recutita L.*

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: بابینه

نام عربی: البابونج

قسمت های مورد استفاده: گل

طبع: گرم و خشک



کامازولن و ترکیبات آنتی اکسیدانی بالای آن نسبت داده می شود از جمله آپیژنین، لوتئولین و کوئرستین، موجود در بابونه قند خون را در مبتلایان به دیابت کاهش دهد. مسیر AMPK به عنوان یک هدف درمانی برای DM.56 فعال شدن این مسیر در عضله اسکلتی، کبد و بافت چربی منجر به (۱)

افزایش حساسیت به انسولین، افزایش آکسیداسیون اسیدهای چرب و بهبود عملکرد میتوکندری، (۲) کاهش تولید گلوکز و لیپوژنز، و (۳) افزایش حساسیت به انسولین، کاهش آکسیداتیو استرس، کاهش التهاب میشود. (۴)

12. Fatemeh Hajizadeh-Sharafabada , Parisa Varshosazb , Hamed Jafari-Vayghanc , Mohammad Alizadehd, **, Vahid Malekie/ Chamomile (*Matricaria recutita L.*) and diabetes mellitus, current knowledge and the way forward: A systematic review/ Complementary Therapies in Medicine



خارشتر

نام فارسی: خارشتر

نام علمی: *Alhagi maurorum*

نام تیره: Faboideae

نام محلی: خارشتر، خاربز و ترنجبین

نام عربی: الحاجی

قسمت های مورد استفاده: تمام بخش های گیاه

طبع: گرم و خشک



به دلیل طبع گرمی که دارد می تواند سموم بدن را دفع و پاکسازی کند. عرق این گیاه می تواند سطح قند خون را کاهش دهد. بازسازی سلول ها یا ترشح انسولین، هیپوگلیسمی اثرات این عصاره ها ممکن است به دلیل وجود کالیک باشد اسید و به عنوان ترکیبات اصلی این عصاره ها هستند.^(۱۳)

13. S. A. Sheweita,1 S. Mashaly,1 A. A. Newairy,2 H. M. Abdou,3 and S. M. Eweda2/ Changes in Oxidative Stress and Antioxidant Enzyme Activities in Streptozotocin-Induced Diabetes Mellitus

in Rats: Role of Alhagi maurorum Extracts/ Hindawi Publishing Corporation



خارخسک



نام فارسی: خارفسک

نام علمی: *Tribulus terrestris*

نام تیره: قبیان

نام محلی: فنسک دانه

نام عربی: مر

قسمت های مورد استفاده: میوه یا دانه، برگ و ریشه

طبع: گرم و خشک

آلفا گلوکوزیداز و آلفا آمیلاز را مهار میکند. سطح گلوکز خون ناشتا به ندرت تحت تأثیر آلفا گلوکوزیداز و آلفا آمیلاز قرار می گیرد. اگرچه نمی توان این مکانیسم را نادیده گرفت، مهار کننده ها این ترکیبات به طور خاص در کاهش یا حتی جلوگیری از پس از صرف غذا عمل می کنند. رکیبات پلی فنلی موجود در عمدتاً گلوکوزیدهای آن هستند کورستین و کامفرول و مشتقات اسید کوئینیک. مطالعات متعدد نشان داده است که این ترکیبات پلی فنلی دارای طیف وسیعی از فعالیت ها و ظرفیت آنتی اکسیدانی هستند از جمله آنهاست. اگرچه عملکرد آنتی اکسیدانی قبلاً مطالعه و نشان داده شده است کاهش اثرات منفی

دیابت بر روی پارامترهای مورفولوژیکی را می توان به نسبت داد.^(۱۴)

14. Ruxandra S, tefănescu 1 , Lenard Farczadi 2,* , Adina Hut,anu 2,3 , Bianca E. Osz " 4 , Marius Mărus,teri 5 , Ancut,a Negroiu 6 and Camil E. Vari/ Tribulus terrestris Efficacy and Safety Concerns in Diabetes and Erectile Dysfunction, Assessed in an Experimental Model/ Plants

بابا آدم

نام فارسی: بابا آدم

نام علمی: *Arctium lappa*

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: فیل گوش

نام عربی: لوف الهیه

قسمت های مورد استفاده: ریشه، بزرگ و میوه یا بزر

طبع: سرد و خشک



و وجود ترکیب فعال زیستی اصلی با فعالیت ضد دیابتی سیتوستئول است - کلوکوزیداز (انزیم جذب کلوکز) میشود. مشتقات کافئویل α باعث مهار کوپنیک اسید در سلول های کبدی باعث کاهش جذب کلوکز شده این توضیح دارد، β اثرات ضد دیابتی را با بهبود عملکرد سلول های

تدریک ترشح انسولین، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش جذب روده ای کلوکز میشود.^(۱۵)

15. Giuseppe Annunziata¹ * | Luigi Barrea² * | Roberto Ciampaglia¹ | Carla Cicala¹ | Angela Arnone² | Silvia Savastano² | Seyed Mohammad Nabavi³ | Gian Carlo Tenore¹ | Ettore Novellino¹ / *Arctium lappa* contributes to the management of type 2 diabetes mellitus by regulating glucose homeostasis and improving oxidative stress: A critical review of in vitro and in vivo animal-based studies/WILEY

شاهتره

نام فارسی: شاهتره

نام علمی: *Fumaria officinalis*

نام تیره: شقایقیان

نام محلی: اصفورون

نام عربی: شاه ترچ

قسمت های مورد استفاده: کلیه قسمت ها و سرشافه

های کلدار

طبع: سرد و خشک



سینا کتین موجود در شاهتره باعث تولید ماده شیمیایی (هورمون) به نام کورتیزول توسط غده فوق کلیوی میشود. کورتیزول یک هورمون استروئیدی است و برای سلامتی حیاتی است که یکی از عملکردهای کمک به تعادل انسولین در تنظیم سطح قند خون (گلوکز).

16. Fatemeh Fathiazad¹ *, Sanaz Hamedeyazdan² , Mohamad Karim Khosropanah³ , Arash Khaki⁴ 1 D/ Hypoglycemic Activity of Fumaria parviflora in Streptozotocin Induced Diabetic Rats/ Advanced Pharmaceutical Bulletin, 2013, 3(1), 207-210



دارچین



نام فارسی: دارچین

نام علمی: *Cinnamomum verum*

نام تیره: برگ بوئیان

نام محلی: سلیبه

نام عربی: غرغه

قسمت های مورد استفاده: پوسته ضخیم بیرونی تنه

در فته

طبع: گرم و خشک

سینامالدرید موجود در گیاه دارچین تهیه می شود که اثری شبیه انسولین در بدن ایجاد می کند و قند خون را پایین می آورد از طریق کند کردن روند تیزیه و جذب کربوهیدرات ها به کنترل میزان قند خون کمک می کند. نتایج تحقیق افیر نشان می دهد این عملکرد دارچین ناشی از وجود دو آنزیم است؛ α -amylase لوزالمعده ای و α -glucosidase روده ای. این دو آنزیم، فعالیت انسولین را تقلید کرده و موجب می شوند جذب گلوکز از طریق سلول ها کند شود.^(۱۷)

17. P. Ranasinghe^{1,2}, R. Jayawardana^{1,3}, P. Galappaththy², G. R. Constantine¹, N. de Vas Gunawardana^{1,4} and P. Katulanda¹/ Efficacy and safety of 'true' cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) as a pharmaceutical agent in diabetes: a systematic review and meta-analysis/ WILEY

[Type here]



[Type here]