

سَلَامٌ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدٌ

فهرست

| | | |
|----|-------|-----------|
| ۳ | | مقدمه |
| ۴ | | کاسنی |
| ۵ | | شوید |
| ۶ | | سیر |
| ۸ | | گشنیز |
| ۹ | | زیره سیاه |
| ۱۰ | | زیره سبز |
| ۱۱ | | شاهتره |
| ۱۲ | | زنجبیل |
| ۱۳ | | دارچین |

مقدمه

کبد یک عضو گوارشی کمکی است که مایع صفرا را تولید می‌کند. صفرا مایعی قلیایی است که شامل کلسترول و نمک‌های صفراوی است و به تجزیه چربی‌ها کمک می‌کند. کیسه صفرا، کیسه کوچکی است که درست زیر کبد قرار داشته و صفرا را تولیدشده توسط کبد را در خود ذخیره کرده و سپس این مایع به روده کوچک جهت تکمیل گوارش حرکت می‌کند. چرب (که خود انواع مختلفی دارد، مانند؛ کبد چرب گرید ۱، کبد چرب گرید ۲، کبد چرب گرید ۳، کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی)، سرطان کبد، سرطان مجاری صفراوی، سرطان سلول‌های عملکردی کبد یا هپاتوما، فیروز کبدی، سیروز کبدی، هپاتیت و انواع مختلف آن است. درمان قطعی و فروی کبد چرب با داروی گیاهی را هیچ پزشک یا متخصص طب سنتی تایید نمی‌کند زیرا یکی از مهم‌ترین عوامل برای درمان کبد چربی، رعایت اصول تغذیه‌ای درست و استفاده از غذاهای سالم است. در واقع مبتلایان بیماری کبد چرب باید به نوعی از یک سری اصول در تهیه و طبخ مواد غذایی استفاده کنند تا به همراه سایر مواردی که در درمان این بیماری بیان می‌شود، تکمیل کننده درمان بیماری آن‌ها باشد.

به جرات می‌توان گفت با خوردن هر نوع داروی گیاهی و طبیعی برای درمان کبد چرب، اگر شما مثل سابق به سبک غذا خوردن خود ادامه دهید، نه تنها درمان حاصل نمی‌گردد بلکه حتی شرایط شما ممکن است هر روز بدتر و بدتر شود. به همین دلیل داشتن سبک زندگی سالم، مکمل سایر درمان‌های شما در کنترل و درمان و پیشگیری چرب شدن کبدتان خواهد بود. برخی از گیاهان مانند شاهتره، زنجبیل، کاسنی، دارچین، شوید و..... خواص درمانی برای کبد چرب دارند و مصرف آن‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند.

کاسنی

نام فارسی: کاسنی

نام علمی: *Cichorium intybus*

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: شکوریه

نام عربی: هندباء

قسمت های مورد استفاده: برگ، گل،

ریشه

طبع: سرد و تر



کاسنی یک گیاه دارویی است که خواص بسیاری برای سلامت کبد دارد. این گیاه حاوی ترکیبات فعالی مانند فنولها، سیلیمارین و فلاونوئیدها است که به کبد کمک می‌کنند. خواص کاسنی شامل افزایش تولید صفرا، تسهیل حرکت صفرا و تخلیه کبد از طریق صفرا، بهبود عملکرد کبد و تقویت سلول‌های کبدی است. علاوه بر آن، کاسنی دارای خاصیت ضد التهابی است که می‌تواند التهاب‌های کبدی را کاهش دهد و به بهبود عملکرد کبد کمک کند. این گیاه همچنین می‌تواند به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کرده و از آسیب‌های اکسیداتیو در کبد جلوگیری کند. به دلیل خواص آنتی‌التهابی و آنتی‌اکسیدانی کاسنی، مصرف آن می‌تواند به بهبود سلامت کبد و پشتیبانی از عملکرد بهینه آن کمک کند.^{۱و۲}

1) Maleki E^a, Sadeghpour A^b, Taherifard E^{b c}, Izadi B^b, Pasalar M^d, Akbari M^b

The effects of chicory supplementation on liver enzymes and lipid profiles in patients with non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis of clinical evidence/ clinical nutrition espen / **Volume 55, June 2023, Pages 447-454**

2) The therapeutic effects of chicory seed aqueous extract on cardio-metabolic profile and liver enzymes in nonalcoholic fatty liver disease; a double blind randomized clinical trial Maral Marzban1 ID , Mohsen Bahrami1 ID , Mohammad Kamalinejad2 ID , Maryam Tahamtan3 ID , Narjes Khavasi1,4 ID , Mahdie Haji Monfared5 ID , Maryam Jameshorani4* I

شوید



نام فارسی: شوید

نام علمی:

Anethum graveolens dhi

نام تیره: چتریان

نام محلی: شوید یا شَبِت

نام عربی: شَبِت

قسمت های مورد استفاده: بذر، پیکر رویشی

طبع: گرم و خشک

دو ماده مؤثره موجود در شوید شامل دی کارون و لیمونن دارای اثرات آنتی اکسیدانی بوده و سبب تثبیت غشاء سلول های کبدی و دیوریتیک بودن آن اشاره کرد که سبب می شود، کبد راحت تر پاکسازی شده و در نتیجه کبد چرب و بسیاری از بیماری های مرتبط با آن درمان شوند.^{۴۳}

3)Ebrahim Abbasi a , Mohammad Taghi Goodarzi a , Heidar Tayebinia a , Massoud Saidijam b , Iraj Khodadadi/ Favorable effects of *Anethum graveolens* on liver oxidative stress and cholesterol 7 alpha-hydroxylase levels in non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) rat models/Metabolism Open/Volume 12, December 2021, 100140

4) Fatemeh Haidari, Mehrnoosh Zakerkish, Fatemeh Borazjani, Kambiz Ahmadi Angali, Golnaz Amoochi/ The effects of *Anethum graveolens* (dill) powder supplementation on clinical and metabolic status in patients with type 2 diabetes. Research Square.

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



سیر، سلول های کبد را فعال و از ایجاد مواد سمی می کاهد

سیر، سلول های کبد را فعال می کند و از ایجاد مواد سمی می کاهد، همچنین باعث شادابی و جوانی کبد شده و فعل و انفعالات آن را متعادل می کند. آلسین، مهم ترین عاملی است که خاصیت دارویی سیر را تضمین می کند این ماده موجود در سیر، دارای خواص بسیاری است که مهم ترین آنها، قدرت از بین بردن باکتری و یا افزایش مقاومت در برابر باکتری ها است. آلسین مانند ویتامین E، جریان خون را متعادل و خون را تصفیه میکند، گلبول های قرمز را افزایش می دهد، سبب تنظیم میزان اکسیژن در بدن شده و سلول ها را جوان نگه می دارد. آلسین، با تحریک بافت های مخاطی معده، ترشحات آن را افزایش می دهد و در ترکیب با پروتئین از فعالیت بیش از حد معده می کاهد، این ماده با فعال کردن روده بزرگ عملکرد معده را نیز بهبود می بخشد و به درمان اسهال و یبوست کمک می کند. سیر به دلیل وجود آلیسین، سلنیوم و ویتامین C می تواند به سم زدایی کمک کند و در برابر سموم از کبد محافظت کند. آلسین، در ترکیب با ویتامین B (تیامین)، فعالیت پانکراس را افزایش داده و ترشح انسولین را زیاد می کند بنابراین، سیر در درمان دیابت که در اثر فقدان انسولین یا عملکرد ناقص پانکراس رخ می دهد، نقش به سزایی دارد. سیر، حاوی ماده ای به نام اسکودینین می باشد که در افزایش نیروی حیات، رفع خستگی و نیز بهبود سوخت و ساز بدن نقش موثری دارد. بیماران مبتلا به اختلالات خونریزی دهنده، بیمارانی که کاندید عمل جراحی می باشند و بیماران تحت درمان با دوز پائین آسپرین و یا سایر دارو های ضد پلاکتی بهتر است از مصرف بی رویه سیر و مکمل های آن خودداری نمایند.

خواص سیر برای کبد

سیر دارای خاصیت آنتی اکسیدانی قوی و بالایی است، این خواص آنتی اکسیدانی سیر از آلیسین موجود در سیر می آید که یک ترکیب سولفوری است و با مهار رادیکال های آزاد از سرطان کبد پیشگیری می کند. درواقع خواص سیر برای کبد اینگونه است که از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند و باعث مرگ سلول های سرطانی می شود. محل ذخیره کلسترول کبد می باشد خوردن سیر باعث کاهش کلسترول بد

(LDL) می شود اما اثر چندانی بر کلسترول خوب (HDL) ندارد. تری گلیسیرید نیز یکی از عوامل خطر قلبی است که مصرف سیر اثر چندانی روی آن ندارد. دفع سموم از بدن یکی دیگر از خواص سیر برای کبد است. آلیسین، سلنیوم و ویتامین C موادی هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی سیر را افزایش می دهند و به دفع سموم شیمیایی از کبد کمک می کنند. درباره درمان کبد چرب با سیر هنوز اطلاعات کافی در دسترس نیست. یکی دیگر از ویتامین های موجود در سیر B12 می باشد. ویتامین b12 از جلوگیری التهاب در کبد نقش موثری دارد و به همین دلیل جلوگیری از التهاب کبد یکی دیگر از خواص سیر برای کبد می باشد.^{۶۵}

5) Leilei Yu a b c 1, Ruohan Zhao a b 1, Chen Wang a b, Chengcheng Zhang a b, Chuanqi Chu a b, Jianxin Zhao a b c, Hao Zhang a b c, Qixiao Zhai a b c, Wei Chen a b c, Heng Zhang d, Fengwei Tian a b / Effects of garlic supplementation on non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials/ Journal of Functional Foods/ Volume 99, December 2022, 105294

.6) Davood Soleimani¹ Zamzam Paknahad^{1,2}, Gholamreza Askari^{3,4}, Bijan Iraj⁴, Awat Feizi⁵/. Effect of garlic powder consumption on body composition in patients with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized double-blind, placebo-controlled trial/ Original Article

گشنیز

نام فارسی: گشنیز

نام علمی: *Coriandrum sativum*:

نام تیره: Umbelliferae

نام محلی: -

نام عربی: کززه, جلجلای

قسمت های مورد استفاده: گیاه , ساقه ,

برگ , میوه

طبع: سرد و خشک

تخم گشنیز حاوی فیبرهای مغذی و برخی روغنهای اساسی مانند بورنول و لینانول است که به تقویت سلامت و عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. هنگامی که دستگاه گوارش به طور عادی کار می کند ، این به بهبود عملکرد کبد کمک می کند ، زیرا وقتی حرکت روده سالم و منظم باشد ، هیچ فشاری بر کبد نمی رود تا بیشتر کار کند و بنابراین می تواند به درستی و طبیعی عمل کند.
حرارت بدن را کاهش داده و سم را از کبد دفع می کند. ۸۷

7) Lydia Horn, Eduardo Mulima, Felicitas M. Fwanyanga/ Handbook of Coriander (*Coriandrum sativum*)/ In book: Handbook of Coriander (*Coriandrum sativum*) (pp.11)Publisher: CRC Press/ February 2023

8) S. Bhat¹, P. Kaushal¹, M. Kaur², H. K. Sharma¹/ Coriander (*Coriandrum sativum* L.): Processing nutritional and functional aspects/ African Journal of Plant Science/ Accepted 26 November, 2013

زیره سیاه

نام فارسی: زیره سیاه

نام علمی: *Carum carvi*

نام تیره: چتریان

نام محلی: زیره کوهی معروف به زیره

کرمانی

نام عربی: کراویة

قسمت های مورد استفاده: میوه یا بذر

طبع: گرم



زیره سیاه برخوردار از مواد مغذی عالی بویژه آنتی اکسیدان هایی همچون لوتئین، کاروتن، کریپتوزانتین و زئازانتین است. این ترکیبات در جلوگیری از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد موثر بوده و از ایجاد کبدچرب جلوگیری می کنند. بنابر این مصرف زیره سیاه به دلیل دارا بودن خواص آنتی اکسیدانی باعث پاکسازی کبد میشود.^{۹و۱۰}

9) Anupam K Sachan, Doli R Das, Mukesh Kumar/ Carum carvi-An important medicinal plant/ Journal of Chemical and Pharmaceutical Research/ March 2016 8(3):529-533/ Natural Products and Bioprospecting (2019) 9:1-11/

10) Mohaddese Mahboubi/ Caraway as Important Medicinal Plants in Management of Diseases/ Natural Products and Bioprospecting (2019) 9:1-11

زیره سبز

نام فارسی: زیره سبز

نام علمی: *Cuminum cyminum*

نام تیره: apiaceae

نام محلی: کراویه

نام عربی: کمون

قسمت های مورد استفاده: میوه

طبع: گرم و خشک



دارای مشتقاتی لوتئولین است درجه فیروز کبد (فیروز کبد (Liver fibrosis) زمانی ایجاد می شود که بیمار با کبد چرب گرید ۳ (Fatty Liver) درگیر است.) کاهش می دهد و در نتیجه باعث پاکسازی کبد میشود.^{۱۲و۱۱}

11) Dr. R. K. Johri / Cuminum cyminum and Carum carvi: An update/ PHCOG REV. REVIEW ARTICLE/25-09-2010

12) : Krishnapura Srinivasan/ Cumin (Cuminum cyminum) and black cumin (Nigella sativa) seeds: traditional uses, chemical constituents, and nutraceutical effects / Food Quality and Safety, 2018, 2, 1-16 / January 2018/ : Krishnapura Srinivasan

شاهتره

نام فارسی: شاهتره

نام علمی: *Fumaria officinalis*

نام تیره: شقایقیان

نام محلی: اصفورون

نام عربی: شاه ترج

قسمت های مورد استفاده: کلیه قسمت ها و

سرشاخه های گلدار

طبع: سرد و خنک



شاهتره به دلیل وجود اسید فوماریک که خاصیت انتی اکسیدانی و ضد التهابی خود بیماری ها و مشکلات مربوط به کیسه صفرا و التهابات کبدی را رفع کرده و به بهبود بیماری هایی همچون کبد چرب نیز کمک می کند.^{۱۳}

13) Ali Esmail Al-Snafi/ Constituents and Pharmacology of Fumaria Officinalis- A Review/ Journal Of Pharmacy/ Received 14 January 2020; Accepted 30 January 2020

زنجبیل

نام فارسی: زنجبیل

نام علمی: *Zingiber officinale*

نام تیره: Zingiberaceae

نام محلی: -

نام عربی: الجبیل

قسمت های مورد استفاده: ریزوم

طبع: گرمی



زنجبیل حاوی آنتی اکسیدان های بسیار قوی مثل جینجرول می باشد که به کاهش تری گلیسیرید خون کمک می کنند که در نتیجه باعث می شود به درمان کبد چرب کمک کند.^{۱۴}

14) DALILA T. LEAL¹ , GLEIDE G. FONTES² , JULIA K.D. VILLA¹ , RODRIGO B. FREITAS³ , MATEUS G. CAMPOS¹ , CAMILO A. CARVALHO³ , VIRGINIA R. PIZZILOLO¹ and MARISA A.N. DIAZ¹/ Zingiber officinale formulation reduces hepatic injury and weight gain in rats fed an unhealthy diet/ (Annals of the Brazilian Academy of Sciences)/ December 3, 2018

دارچین

نام فارسی: دارچین

نام علمی: *Cinnamomum verum*

نام تیره: برگ بوئیان

نام محلی: سلیجه

نام عربی: غرفه

قسمت های مورد استفاده: پوسته ضخیم

بیرونی تنه درختچه

طبع: گرم و خشک



یکی از اجزای فعال دارچین، پلی مری به نام متیل هیدروکسی کالکون بوده که شبیه انسولین عمل می کند و به همین دلیل می تواند باعث تقویت عملکرد انسولین، افزایش حساسیت به انسولین و همچنین کاهش مقاومت به این هورمون مهم و کاربردی شود. (یکی از راه های پاکسازی کبد در مان بیماری کبد چرب اصلاح مقاومت به انسولین است).

در مورد تأثیرات دارچین در بهبود عملکرد انسولین (عصاره دارچین باعث افزایش فعالیت انسولین تا ۲۰ برابر می شود) و با در نظر گرفتن خواص کم نظیر آنتی اکسیدانی ترکیبات موجود در دارچین، مصرف این ماده غذایی می تواند در بهبود بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی مؤثر باشد و در نتیجه باعث پاکسازی کبد میشود.^{۱۵}

15) Zeinab Yazdanpanah^{a b 1}, Sara Beigrezaei^{a b 1}, Sahar Mohseni-Takalloo^{a b d}, Amin Salehi-Abargouei/ Effects of cinnamon supplementation on serum levels of liver enzymes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials/Journal of Herbal Medicine/Volume 39, June 2023, 100655