



سوره الفاتحه



## فهرست

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... دارچین
- ۵ ..... شوید
- ۶ ..... زنیان
- ۷ ..... کرفس
- ۸ ..... زیره سیاه
- ۹ ..... گل محمدی
- ۱۰ ..... بابونه
- ۱۱ ..... بابا آدم

## مقدمه

کاهش وزن، پالشی است که نه تنها منجر به رسیدن به تناسب اندام فواید شد، بلکه سلامتی شما را نیز تامین خواهد کرد. روند کم کردن وزن، باید به صورت آهسته و با صبوری باشد. داشتن رژیم غذایی صحیح، ورزش و اصلاح الگوی سبک زندگی می تواند به شما برای از دست دادن وزن های اضافی کمک کند. اما گاهی به دلایل مختلف، افراد میبایست به کم کردن وزن در کوتاه ترین زمان ممکن هستند. در چنین شرایطی، پاره ای نیست جز تن دادن به سفتی هایی که بتواند در رسیدن به این هدف کمک کننده باشد.

. یکی از نکاتی که در طب سنتی بر روی آن تاکید می شود، سردی طبع است. یعنی از دیدگاه طب سنتی بسیاری از افرادی که شکم و پهلو بزرگی دارند دارای طبع گرم بوده، اما سردی زیادی مصرف می کنند. به همین دلیل خوردن غذاهای گرم، به خصوص در وعده صبحانه، بسیار توصیه می شود. از دیگر راهکارهای طب سنتی برای آب شدن شکم عبارتند از:

- از مواد غذایی گرم مثل آویشن، نعناع، فلفل و دارچین زیاد استفاده کنید
- از مواد غذایی سرد مثل کاهو، هندوانه، فیار، کوبه و ماست دوری کنید یا اینکه آن ها را همراه با مقدار زیادی ادویه های گرم بخورید
- آب مزاج سرد و تر دارد. بنابراین خوردن آب زیاد باعث سردی بدن و پاقی شدن شکم می شود.

از دیدگاه طب سنتی پاقی بیش از هر مزاج برای بلغمی مزاج ها رخ می دهد و علت آن غلبه رطوبت بر بدن است. و در طب سنتی برای کاهش وزن از گیاهانی مثل گل مسمری، شوید، دارچین و ..... استفاده میشود.

## 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

درفته

طبع: گرم و خشک

سینامالدهید یک ترکیب غذایی است که اثرات محافظتی آن در برابر پاتی و قند خون بالا مشاهده شده بود. سینامالدهید سلامت متابولیک را از طریق عملکرد مستقیم بر سلول های چربی یا آدیپوسیت ها، بهبود می دهد؛ این عملکرد از طریق اقاء سوزاندن انرژی به واسطه فرآیند ترموژنز (گرمزایی) است. سرشار از آنتی آکسیدان است، دارای طیف وسیعی از مزایای سلامتی است و قند خون را متعادل می کند، به کاهش هوس کمک می کند و شما را برای مدت طولانی تری احساس سیری می کند.<sup>(۲۹)</sup>

1. <https://www.news-medical.net/health/Does-Cinnamon-Help-with-Weight-Loss.aspx#:~:text=Aside%20from%20diabetes%2C%20cinnamon%20has,it%20does%20for%20other%20foods.>

2. Seyed Mohammad Mousavi 1, Jamal Rahmani 2, Hamed Kord-Varkaneh 3, Ali Sheikhi 4, Bagher Larijani 5, Ahmad Esmailzadeh 6/ Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials

## شوید



نام فارسی: شوید

نام علمی:

**Anethum graveolens dhi**

نام تیره: پتیریان

نام محلی: شوید یا شَبِت

نام عربی: شَبِت

قسمت های مورد استفاده: بزر، پیکر، رویش

طبع: گرم و خشک

دی کارون و لیمونن همپنین ریسک ابتلا به کبد چرب را کاهش داده و باعث کاهش کلسترول و چربی بد (LDL) و افزایش چربی خوب (HDL) می شود. لیمونن از طریق کوچک کردن سایز سلول های چربی، افزایش تجزیه سلول های چربی و کاهش اشتها در کاهش وزن و لاغری موثر است. مونوترپن کارون یکی دیگر از منابع مفید شوید برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش است و به رفع ناراحتی های معده و تفلیه ی گاز آن کمک می کند و در نتیجه باعث کاهش وزن میشود. حاوی ترکیبی به نام کومارین هستند. این ترکیب برای افزایش متابولیسم شناخته شده است که به کاهش وزن در صورت ترکیب با فعالیت بدنی منظم کمک می کند.<sup>(۴۳)</sup>

[3. https://veg.fit/dill-leaves-for-weight-loss-other-benefits](https://veg.fit/dill-leaves-for-weight-loss-other-benefits)

4. KK Chahal, Monika, A Kumar, U Bhardwaj and R Kaur/ Chemistry and biological activities of Anethum graveolens L. (dill) essential oil: A review/ Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry

## زنیان



نام فارسی: زنیان

نام علمی: *Trachyspermum*

نام تیره: تیره پتریان

نام محلی: آجغون

نام عربی: نانفواه

قسمت های مورد استفاده: میوه یا همان بزر

طبع: گرم و خشک

با افزایش سوفت و ساز بدن چربی هایی که در نافیه شکم و پهلو قرار گرفتن نیز وارد فرایند سوفت و ساز شده و این گونه شاهد از بین رفتن چربی ها و کاهش وزن فوایم بود. در واقع زنیان با داشتن فیبر به اساس سیری بیشتر کمک میکند. همچنین **تیمول** که ماده موثره اصلی زنیان است، در کوارش بهتر غذا موثر است. به علاوه زنیان در کاهش کلسترل و کم کردن التهاب در بدن کمک کننده است.<sup>(۵)</sup>

5.Narendra K\* , Paul Khurana SM/ Phytochemicals and Bioactive Potential of Trachyspermum ammi  
.L/ Scholars Research Library

# کرفس



نام فارسی: کرفس

نام علمی:

*Apium graveolens*

نام تیره: پتیریان

نام محلی: کلوس

نام عربی: الکرخس

قسمت های مورد استفاده: برگ و ساقه

طبع: گرم و خشک

پلی ساکاریدهای پکتینی موجود در کرفس که مفتوی ترکیبی به نام آپئومان هستند، که کمک به هضم غذا میکند. در مطالعه حاضر این مقاله نشان داد اثرات ضد چاقی کرفس تیمار شده با آنزیم را نشان داد عصاره (ECE) منجر به افزایش در بیان AMPK فعال شده، در حالی که بیان PPAR $\gamma$  و EBP $\alpha$ /C به طور همزمان کاهش یافت. این یک مکانیسم بالقوه را نشان می دهد اثر ECE با احتمالاً تدریج بیان AMPK، که سپس بیان ژن های مانند PPAR $\gamma$  و

C/EBP $\alpha$  در پربی زایی و لیپوژنز (فرایندی است که طی آن، کربوهیدرات ها فون (به ویژه پس از خوردن یک خوراکی شیرین یا غذای پر چند) به اسید چرب و سپس به تری گلیسرید یا پربی های دیگر تبدیل می شود.) نقش دارد و اثرات ضد چاقی دارد. (۷۶)

6. [https://www.researchgate.net/publication/287347209\\_Celery\\_as\\_an\\_effective\\_supplement\\_for\\_pilates\\_exercise\\_in\\_weight\\_loss\\_studies](https://www.researchgate.net/publication/287347209_Celery_as_an_effective_supplement_for_pilates_exercise_in_weight_loss_studies)

7. young Ok Cho<sup>1,2</sup> | Denis Nchang Che<sup>1,3</sup> | Jae Young Shin<sup>2</sup> | Hyun Ju Kang<sup>2</sup> | Jang Ho Kim<sup>1</sup> | Seon Il Jang<sup>1</sup> / Anti-obesity effects of enzyme-treated celery extract in mice fed with high-fat diet / Food Biochemistry /Wiley/1

## زیره سیاه



نام فارسی: زیره سیاه

نام علمی: *Carum carvi*

نام تیره: پتریان

نام محلی: زیره کوهی معروف به زیره کرمانی

نام عربی: کراویة

قسمت های مورد استفاده: میوه یا بذر

طبع: گرم

در ماده موجود در زیره سیاه (کومین آلدئید و کارول)، کار عضلات صاف دستگاه گوارش را تسهیل میکنند و از طرفیکاروون دارای خواص تقویت کننده معده است به این صورت که با افزایش ترشح آنزیم های گوارشی، هضم غذا را تسهیل می نماید و با مهار پاسخ عضلات صاف به ترشح استیل کولین (رفلکس عصبی)، باعث کاهش انقباض اسفنکتر (اسفنکتر مقعدی گروهی از ماهیچه ها در انتهای راست روده است که مقعد را احاطه کرده و ترشح مدفوع را کنترل می کند و در نتیجه فور را حفظ می کند) و شل شدن عضلات صاف بداره روده بزرگ می شوند و از این طریق اثرات ضد نفخ و ضد اسپاسم دارد و در نتیجه کمک به کاهش وزن میکند. تیموکینون مورد زیره سیاه باعث درمان دیابت میشود و منبربه کاهش وزن میشود.<sup>(۱)</sup>

**8. Mahnaz Kazemipoor,<sup>1</sup>Che Wan Jasimah Bt wan Mohamed Radzi,<sup>1</sup>Majid Hajifaraji,<sup>2</sup>Batoul Sadat Haerian,<sup>3</sup>Mohammad Hossein Mosaddegh,<sup>4</sup>and Geoffrey A. Cordell/ Antiobesity Effect of Caraway Extract on Overweight and Obese Women: A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial/ Hindawi Publishing Corporation**



## گل ممردی



نام فارسی: گل ممردی

نام علمی: *Rosa damascena*

نام تیره: Rosaceae

نام محلی: گل سرخ

نام عربی: الوردة الدمشقية

قسمت های مورد استفاده: گل

طبع: معتدل تا کمی سرد و خشک

فلاونوئیدها قادر به انجام این کار هستند فعال کردن مسیرهای سیگنالینگ (محققان با تمرکز مسیر سیگنالینگ و پروتئین های مرتبط با سلول های پیری، از انباشت و ذخیره قطرات پیری در سلول های پیری جلوگیری کردند.)، که در کنترل انعطاف پذیری سیناپسی (مهم در یادگیری، انعطاف پذیری سیناپسی را افزایش می دهد و رشد نورون را ارتقا می بخشد.) حیاتی هستند ژرانیول موجود در این گیاه که خواص آنتی اکسیدانی دارد موجب میشود اشتعای شما کاهش یافته و همچنین موجب افزایش هضم پیری ها می شود. همچنین یکی دیگر از خواص گل ممردی رفع یبوست است که یبوست خود عامل پاقی است و از این طریق نیز موجب کمک به کاهش وزن میشود.<sup>(9)</sup>

9.Seyed Asaad Karimi<sup>1,2+</sup>, Somayeh Komaki<sup>1+</sup>, Masoumeh Taheri<sup>1</sup>, Ghazaleh Omid<sup>1</sup>, Masoumeh Kourosh-Arabi<sup>3,4</sup>, Iraj Salehi<sup>1</sup> and Alireza Komak / Effects of the hydroalcoholic extract of Rosa damascena on hippocampal long-term potentiation in rats fed high-fat diet / The Journal of Physiological Sciences

## بابونه

نام فارسی: بابونه



نام علمی: *Matricaria recutita* L

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: بابینه

نام عربی: البابونج

قسمت های مورد استفاده: کل

طبع: گرم و خشک

گیاه بابونه کل های بابونه حاوی اسانس ها و سایر ترین های فنی هستند ترکیبات (فلاونوئیدها، کومارین ها و اسیدهای فنولیک)، اسیدهای آلی، پلی ساکاریدها، عصاره بابونه به محافظت در برابر آسیب آکسیداتیو مرتبط با چاقی است. اثرات آنتی آکسیدانی به نظر می رسد نه تنها ترکیبات فنی بلکه به اسانس ها نیز نسبت داده می شود. تعدیل مسیرهای سیگنالینگ مربوط به متابولیسم انرژی، التهاب، پاسخ استرس و چربی زایی نیز بود. تمت درمان با عصاره بابونه یا اجزای جداگانه آن یافت می شود بیزابولول آکساید، کامازولن میورد در بابونه است، به همین جهت از طریق افزایش سوخت و ساز بدن موجب بهبود هضم غذا و کنترل اشتها است و این کار را از طریق ترشح سروتونین (هورمون شادی است باعث هضم بهتر میشود) انجام می دهد. در نهایت کاهش وزن و لاغری می شود. شیره کوارشی نقش موثر و مفیدی در هضم و تجزیه غذاهای مصرفی دارد و موجب کاهش وزن می شود و بابونه به شیره کوارشی اثر میگذارد.

**نکته:** چربی قهوه ای (چربی قهوه ای یا BAT، نوع خاصی از چربی است که با افت دمای بدن فعال می شود و همانند یک بفرای داخلی عمل می کند.) را نسبت به چربی سفید (در شکم و پهلو تجمع میابد) افزایش می دهد.<sup>(۱۰)</sup>

10.Maria M. Bayliak1,\* , Tetiana R. Dmytriv1 , Antonina V. Melnychuk1 , Nadia V. Strilets1 , Kenneth B. Storey4 , Volodymyr I. Lushchak/CHAMOMILE AS A POTENTIAL REMEDY FOR OBESITY AND METABOLIC SYNDROME/EXCLI Journal

## باباآردم



نام فارسی: باباآردم

نام علمی: *Arctium lappa*

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: فیل گوش

نام عربی: لوف المیه

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

طبع: سرد و خشک

بیشترین ماده موثر ضد چاقی ریشه باباآردم، حاوی اسید **a-linole** نیک، متیل **a-linolenate** و متیل اولئات به عنوان اجزای اصلی است. توانایی اسید **a**-لینولنیک برای تنظیم ژن های مرتبط با متابولیسم اسیدهای چربی فعالیت یا سطح بیان **FASN** و **ACC** (رایان ژنهای **FAS** و **ACC** با شاخصهای چاقی نظیر شاخص توده بدنی، دور کمر و دور باسن بود.) کاهش می دهد، که ممکن است برای درمان چاقی و سرطان مفید باشد، موعم است. اسید لینولنیک موجود در این گیاه به صورت فوراکلی، ممکن است به کاهش چربی بدن در بزرگسالان کمک کند. <sup>(۱۱)</sup>

11. Dai-Huang Kuo a,1 , Ming-Chi Hung a,1 , Chao-Ming Hung b , Li-Min Liu c , Fu-An Chen a , Po-Chuen Shieh a , Chi-Tang Ho d , Tzong-Der Way /Body weight management effect of burdock (*Arctium lappa* L.) root is associated with the activation of AMP-activated protein kinase in human HepG2 cells /Food Chemistry / Volume 134, Issue 3, 1 October 2012, Pages 1320-132