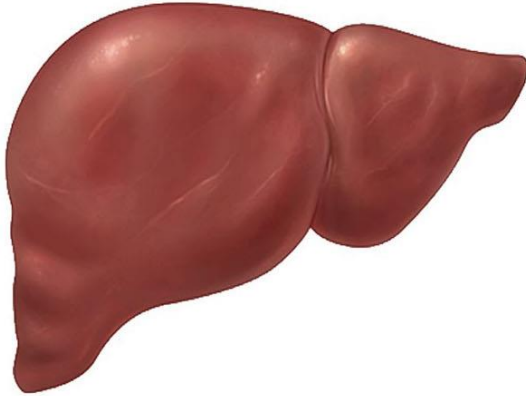
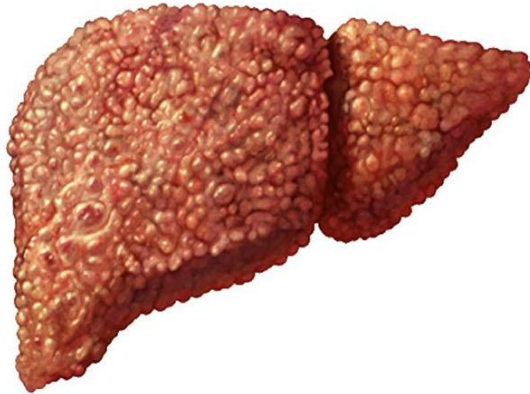


Normal Liver



Liver with Cirrhosis



توضیحات متا:

انباشته شدن چربی‌های زیادی در اطراف کبد را بیماری کبد چرب می‌گویند. کبد چرب الکلی، کبد چرب غیر الکلی، کبد چرب بارداری از انواع کبد چرب و کبد چرب گرید ۱، گرید ۲ و گرید ۳ هم درجه بندی‌های کبد چرب هستند.

کلمات کلیدی:

کبد چرب، بیماری کبد چرب، چربی‌های کبد، درمان گیاهی کبد چرب، طب سنتی و کبد چرب، گیاه گل مریم و کبد چرب، عرقیات گیاهی کبد چرب، چاقی و کبد چرب، علائم بیماری کبد چرب، نشانه‌های کبد چرب، علت‌های کبد چرب، دلایل ایجاد کبد چرب

خلاصه محتوا:

یکی از بیماری‌های بسیار شایع این روزها که گریبان افراد مختلف از کودک و نوجوان تا میانسال و بزرگسال را گرفته است، چرب شدن کبد و کبد چرب می‌باشد. علت بروز این بیماری هم ناشی از تغذیه نادرست و گاهی مصرف مواد الکلی است. چاقی و اضافه وزن، مصرف غذاهای چرب، فست فودها، تنقلات مضر، آب یخ وسط غذا، خوب هضم نشدن غذا و مشکلات گوارشی و معده‌ای خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش می‌دهند. جهت درمان و

از بین بردن چربی‌های رسوب شده اطراف کبد بعد از اصلاح و روش صحیح تغذیه، می‌توان استفاده از داروهای گیاهی مفید و طب سنتی را هم در کنار آن داشت.

درمان بیماری کبد چرب با طب سنتی و گیاهان دارویی

علت به وجود آمدن بیشتر بیماری در نواحی مختلف بدن ناشی از تغذیه بد و افراط و تفریط در خوردن یا نخوردن غذاهای مختلف است که تناسبی با طبع و مزاج بدنی شما ندارد و گاهی ممکن است ندانید که با خوردن یک غذای بسیار مفید هم شاید آسیبی به قسمتی از بدنتان وارد کرده‌اید. بنابراین دانستن و آگاهی از تغذیه مناسب و صحیح، جهت رسیدن به سلامتی و تندرستی و دوری از بیماری‌های مختلف، بسیار مفید است. پس قبل از گرفتار شدن به بیماری و آسیب اعضای مختلف بدن بهتر است **سبک تغذیه** خود را در شرایط مختلف مکانی و زمانی اصلاح کنید.

برای مثال ممکن است **چربی کبدتان** که عضو مهمی در بدن هر فردی است زیاد شده باشد و به عبارتی گرفتار بیماری به نام **کبد چرب** شده باشید و عوارض ناشی از این بیماری هم به سراغتان آمده است بنابراین، قبل از این که سراغ درمان بیماری **کبد چرب** بروید، باید علت به وجود آمدن این بیماری و عارضه را در خود بدانید تا بتوانید بهترین راه درمانی جهت بهبود بیماری را پیدا کنید و علاوه بر این با دانستن عامل بیماری و ترک آن علت، به روند بهبودی سرعت ببخشید.

مطالعه کوتاهی در لیست زیر داشته باشید و اگر یک یا چند مورد از آن‌ها در مورد شما صادق است بی‌شک، عامل یا عوامل ایجاد **کبد چرب** یا عادت‌هایی که ابتلا به این بیماری را تشدید می‌کند، دارید. برای مثال:

۱- علائمی مانند ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم خود دارید که ممکن است علتی برای **بیماری کبد چرب** باشد. بنابراین با مشاهده این نشانه‌ها حتماً به پزشک معالج خود مراجعه کنید تا نسبت به وجود بیماری مطلع شوید.

۲- **مشروبات الکلی** و مواد مخدر مصرف می‌کنید.

۳- در بین افرادی قرار دارید که وسط یک وعده غذایی دائماً دوغ و آب سرد می‌نوشید یا بدتر از آن یخ را به همراه آب مصرف می‌کنید و فکر می‌کنید نمی‌توانید بدون آب و آب یخ غذا را میل کنید و به اتمام برسانید، بدانید **چربی** را به سمت کبدتان فرستاده‌اید.

۴- غذا را به خوبی نمی‌جوید و با سرعت زیاد مشغول خوردن می‌شوید یا اکثر اوقات با خوب **هضم نشدن غذا** و مشکلاتی در **دستگاه گوارش** مواجه هستید و همین **سوءهاضمه** و مشکلاتی که برای معده به

وجود می‌آید باعث می‌شود ریسک ابتلا به **کبد چرب** افزایش یابد. ممکن است استرس عامل **سوءهاضمه** و مشکلات گوارشی شما باشد که در نهایت منجر به **بیماری کبد چرب** می‌شود.

۵- غذاهای با طبیعت سرد، غذای فوری، پفک، یخ مک، ترشیجات، فریز شده، چرب و حجیم، سیرداغ، پیازداغ، انواع سس‌ها، سرخ‌کردنی یا تفت‌داده شده، زیاد مصرف می‌کنید. علاوه بر اینکه ممکن است اثر بدی روی **کبد** بگذارد و **طبیعت کبد** تغییر کند، مشکلاتی برای **چشم** مثل **خارش** یا **سوزش** هم ایجاد می‌کند.

۶- بیش‌ازحد از تخم‌مرغ استفاده می‌کنید. در هر دو حالت نیمرو و آب‌پز، برای **کبد** ضرر دارد.

۷- در مصرف برخی داروها خودسرانه و بدون تجویز پزشک عمل می‌کنید و این داروهای شیمیایی ممکن است اثرات بسیار بدی در طولانی‌مدت روی **کبد** شما داشته باشد و هیچ اطلاعی از این موضوع نداشته باشید. یکی از این داروها، **آنتی‌بیوتیک** و مصرف بی‌اندازه **چرک‌خشک‌کن‌ها** در افراد مختلف است.

۸- چاق هستید یا اضافه‌وزن دارید و وقتی میزان تری‌گلیسرید در چربی‌ها افزایش پیدا کند، منجر به **چرب شدن کبد** می‌شود.

۹- بدون این‌که از دستور و تجویز یک متخصص استفاده کنید، خیلی خودسرانه و فردی سعی می‌کنید که در زمان کوتاهی، چندین کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهید تا به تناسب اندام و وزن برسید و از این‌که این اقدام خطرناک شما اثر بدی روی **کبد** و سایر قسمت‌های بدن می‌گذارد، غافل هستید.

۱۰- غذاهای آلوده یا مانده مثل شیر، گوشت، جگرسیاه گوسفند، گاو و یا حتی آب آلوده و مانده مصرف کرده‌اید.

۱۱- بیماری قند یا **دیابت** دارید و برای درمان از **انسولین** استفاده می‌کنید اما بدن شما انسولین را نمی‌پذیرد و پس می‌زند.

۱۲- سایر علائم و نشانه‌هایی که ممکن است وجود بیماری **کبد چرب** را هشدار دهد مواردی چون، سفید شدن زبان، درد در ناحیه شکم و قسمت بالا و راست یا مرکز آن، عرق کردن زیاد، سیاهی دور چشم، خارش یا سوزش چشم و رنگ‌پریدگی صورت و چهره باشد.

در صورتی‌که در گروه افراد دارای **کبد چرب** قرار گرفته‌اید برای درمان یا پیشگیری از راه‌های زیر استفاده کنید:

۱- مصرف غذاهایی که دوست و مفید برای **کبد** هستند را، بیشتر در برنامه‌های غذایی روزانه خود قرار دهید. مثل نوشیدن آب، اما به روش درست با دمای متعادل، در زمان و مقدار معین، میوه‌هایی مانند هویج، انجیر، ازگیل، آلو، توت‌فرنگی، گلابی، سیب، به، انگور و مرکبات مختلف، **تره‌فرنگی**، **لیموترش**،

- سبزی‌های تازه و خام مثل کرفس، کاهو و اسفناج، مصرف زغال‌اخته، **زرشک** و **شاتوت** که از **ترشی‌های طبیعی** و برای درمان **کبد چرب** داروی بسیار مفیدی هستند، استفاده از **ماست پروبیوتیک**، کنگر فرنگی، دارچین، زنجبیل، زعفران، شقال، ماش، کدو، بالنگ، زیتون و مصرف غلاتی که سبوس دارند.
- ۲- وقتی تمایل زیادی به نوشیدن آب دارید اما **کبدتان چرب** است، بهتر است آب را با عسل مخلوط کنید و این ترکیب مفید را به جای آب، بنوشید.
- ۳- یک لیوان **آب لبو** را در صبح و شب بنوشید.
- ۴- به صورت ناشتا سیب میل کنید یا یک لیوان آب که بهتر است گرم و ولرم باشد را همراه با مقداری آب یا عصاره لیموترش تازه مخلوط و میل نمایید که عامل مهمی جهت پیشگیری از ابتلا به **کبد چرب** و **چربی سوزی** است و به دلیل این که سرشار از ویتامین C می‌باشد، مواد مفید را به راحتی جذب بدن می‌کند. هیچ وقت آب سرد یا خنک را به صورت ناشتا مصرف نکنید.
- ۵- اگر از گوشت مخصوصاً گوشت‌های چرب‌تر زیاد استفاده می‌کنید بهتر است سویا را هر چند وقت یکبار جایگزین آن کنید تا اثرات بد چربی‌های اضافه موجب ایجاد بیماری نشود یا گوشت را به صورت کبابی و آب پز میل کنید. گوشت گوساله، مرغ، گوشت فریزری، سوسیس، کالباس، و کنسرو نخورید. سعی کنید از گوشت‌های لطیف و گرم مانند بره، بوقلمون، شتر، کبوتر، خروس، و بز مصرف کنید.
- ۶- برای وعده شام بهتر است از سبزی‌ها تازه مثل ترکیب هویج، کلم، کاهو، ترب و تربچه که با آب‌غوره، لیموترش یا سرکه مزه دار و خوش طعم کرده‌اید، استفاده کنید تا علاوه بر سیر شدن و جذب تمام ویتامین‌های این خوراکی‌های مفید و خوش‌رنگ، از ورود چربی‌های مضر به بدنتان جلوگیری کرده باشید.
- ۷- ماست را از وعده‌های غذایی‌تان حذف کنید اما از سبزی‌ها، سیر و پیاز زیاد استفاده کنید که برای سلامتی و از بین بردن تمام مواد عفونی و زائد بدن و تمیز کردن **کبد** مفید است.
- ۸- به جای انواع تنقلات پرخطر، مقداری پسته، مویز، انجیر، بادام، فندق و برگ زردآلو با خود داشته باشید و مصرف کنید.
- ۹- سعی کنید صبحانه کامل و مقوی تهیه و میل کنید و در وعده ناهار نیازی به خوردن غذا نداشته باشید و حس سیری در شما پایدار باشد و در صورت ضرورت و نیاز از تنقلات گرم مثل پسته، بادام، فندق و گردو و ... استفاده کنید.
- ۱۰- برای پخت‌وپز انواع غذاها سعی کنید از **زنجبیل** هم استفاده کنید، چون باعث افزایش سوخت‌وساز بدن و مانع جذب چربی‌های اضافی می‌شود. حتی می‌توانید مقداری از پودر زنجبیل یا رنده شده زنجبیل تازه را در ماست مصرفی خود اضافه کنید و بعد از وعده‌های غذایی میل کنید.

- ۱۱- موقع خوردن غذا، عجله نکنید و خیلی به آرامی میل کنید و سعی کنید غذا را خوب و کامل بجوید تا هضم آن در معده هم به راحتی انجام شود و در نهایت به **کبد** آسیب نرسد.
- ۱۲- به جای مصرف انواع روغن های صنعتی و نباتی که باعث انسداد و **رسوب چربی** در بدن می شوند، از روغن های گیاهی و طبیعی مثل کنجد، زیتون یا دنبه و **پیه قلوه گاه گاو** که به **شحم گاو** هم می شناسند، برای مصرف غذایی خود استفاده کنید.
- ۱۳- اگر تابه حال در مورد خواص بسیار مفید انواع توت ها در پاک سازی و **از بین بردن چربی های کبد** نمی دانستید، بهتر است از این به بعد مصرف این میوه های خوش رنگ و خوش مزه را جهت دور کردن چربی ها از کبدتان در اولویت قرار دهید.
- ۱۴- در کنار تغذیه و رژیم صحیحی که باید رعایت کنید، می توانید از چای سبز برای درمان و حذف **چربی های کبد** بهره ببرید. نوشیدن **چای سبز** باعث می شود تا چربی ها، دور **کبد** انباشته نشود و در صورت ابتلا به **کبد چرب**، روند بهبودی و درمان را هم افزایش می دهد.
- ۱۵- از **عرقیات گیاهی** داری طبیعت سرد و مرطوب مثل **کاسنی**، **شاه تره**، و **خارشتر** استفاده کنید که اثر فوق العاده ای در **درمان کبد چرب**، **پاک سازی کبد** و دفع سموم و مواد زائد از بدن دارند. ضمن این که می توانید از **عرق بید** و **سرکه انگبین** هم بهره ببرید.
- ۱۶- گیاه **گل مریم** یا **خار مریم** را هم می توانید دم کنید و از این **دم نوش گیاهی** مفید جهت بهبود و درمان **کبد چرب** استفاده کنید. مصرف **عرق گیاه گل مریم** هم اثر شفابخش دارد. گل مریم یک گیاه **دارویی** بسیار مفید جهت کاهش میزان جذب چربی به ویژه چربی بد یا آل دی آل، تری گلیسیرید، **کاهش جذب کلسترول** و راهی برای بازسازی و **تولید سلول های کبدی** است.
- ۱۷- یک پیاز دشتی یا موشی هست که در عرب زبان ها به نام **عنصل** شهرت دارد این پیاز را می توانید همراه **سکنجبین** بجوشانید و آب صاف شده این ترکیب را به میزان یک یا دو قاشق غذاخوری و به فاصله زمانی مشخصی بنوشید.
- ۱۸- اگر از غذاهای سرد و مرطوب استفاده کرده اید، بهتر است مصلح آن ها را هم بعد از آن استفاده کنید تا تعادل برقرار شود و به طبیعت معده و **کبد** در طولانی مدت آسیبی نرسد. برای مثال بعد از مصرف شیر و لبنیات از خرما و دارچین استفاده کنید یا می توانید نبات و عسل که طبیعت گرم دارند بخورید.
- ۱۹- ادویه هایی که طبیعت گرم دارند مثل زیره، زردچوبه، سیاه دانه، آویشن، نعنا، فلفل، دارچین، میخک و هل را در غذاهای خود استفاده کنید که باعث **تقویت عملکرد کبد** می شوند.

۲۰- ممکن است حجامت یک راه درمانی برای بیماری **کبد چرب** باشد، اما بهتر است با مشورت یک پزشک متخصص و آگاه طب سنتی نسبت به انجام یا عدم انجام **حجامت کبدی** مطلع شوید.

۲۱- ورزش، تحرک و فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید و سعی کنید چربی‌های اضافه بدن را با حرکات مناسب ورزشی بسوزانید و از بین ببرید.

۲۲- استفاده از **خاکشیر** و گنجاندن آن در رژیم غذایی‌تان یک راه درمانی بسیار مفید گیاهی با اثربخشی فوق‌العاده جهت بهبود و **رفع چربی‌های انباشته‌شده** در **کبد** است. می‌توانید اندازه ۲ تا ۳ قاشق از **خاکشیر** را با آب بجوشانید و ناشتا میل کنید تا **کبد پاک‌سازی** شود یا از ترکیب **خاکشیر** و **آب‌پنیر** برای باز کردن مسیرهای بسته‌شده کبد استفاده کنید. از مخلوط **خاکشیر** با **ترنجبین** هم می‌توان جهت درمان این بیماری بهره برد.

۲۳- تمام مواردی که در بالا ذکر شد مربوط به **کبد چرب غیرالکلی** بوده است. اما بهتر است بدانید یک نوع **کبد چرب** دیگر با نام **کبد چرب الکلی** هم داریم و علت آن با توجه به اسم آن مصرف بیش‌ازحد **الکل** و مواد **الکلی** هست که باعث می‌شود **کبد** در از بین بردن چربی‌ها ناتوان شود و در صورت تشدید مصرف الکل، ممکن است **سیروز کبدی** هم به سراغ فرد مصرف‌کننده برود. بنابراین در صورتی که فرد بتواند مصرف الکل را کاهش دهد و ترک کند به بهبود و **پاک‌سازی کبد** خود هم کمک کرده است.

۲۴- خوب است بدانید که یک نوع **کبد چرب** دیگر به نام **کبد چرب بارداری** هم هست که به‌ندرت در خانم‌های باردار به وجود می‌آید و اگر تحت نظارت و کنترل پزشک متخصص نباشد ممکن است هم برای خودش و هم برای جنین حادثه‌آفرین باشد.

۲۵- بستگی به میزان آسیب‌های **کبد** و چرب شدن آن، **کبد چرب** را در سه درجه ۱ و ۲ و ۳ تقسیم‌بندی نموده‌اند که در **کبد چرب گرید ۱** عملکرد **کبد** مختل نمی‌شود اما باید تحت کنترل باشد، در **کبد چرب گرید ۲**، این مشکل به حد متوسط خود رسیده است و باید تحت درمان باشد و در نهایت در **کبد چرب گرید ۳**، حالت تشدید شده این بیماری می‌باشد که علائم **کبد چرب** هم دیده می‌شود و باید برای بهبود و درمان تحت کنترل باشد.

نکات مهمی که باید بدانید:

- در صورتی که برای درمان **کبد چرب** از **خاکشیر** استفاده می‌کنید و در بین افرادی هستید که مزاج گرم و صفراوی دارید در مورد میزان استفاده از این دو **گیاه** حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید و رعایت

اعتدال در این مورد را داشته باشید، چون خاکشیر و ترنجبین هر دو طبیعت گرم دارند و برای **گرم مزاجها** ممکن است باعث ایجاد مشکل شود.

- با توجه به سبک تغذیه‌ای این روزهای مردم ما، کودکان و نوجوانان هم در معرض آسیب جدی و ابتلا به **کبد چرب** و انواع بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. چون به دلایل مختلفی مصرف غذاهای فست فودی و انواع تنقلات مضر بسیار فراوان و تمایل به غذاهای سنتی و اصیل ایرانی کم شده است و این در طولانی مدت و در آینده علاوه بر افزایش وزن و چاقی، خطر بروز انواع بیماری‌ها را در آنها افزایش می‌دهد. بنابراین مراقب سلامتی خود و فرزندان عزیزتان باشید.