

به نام خدا

فیتو تراپی بیماریهای کبد

هنر درمان با الهام از طبیعت ۱

تحقیق و تألیف: م. واحدی

سرشناسه	واحدی، سید مرتضی، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	فیتوتراپی بیماریهای کبد/ تحقیق و تالیف م. واحدی
مشخصات نشر	تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۲۶۴ صفحه. مصور، جدول.
شابک	ISBN 978-964-8264-61-6
یادداشت	چاپ دیگر: آرنا، ۱۳۹۳.
موضوع	کبد - بیماریها - درمان، پزشکی سنتی، گیاه درمانی
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۳ ف ۹ و/ ۸۴۵/ RC
رده‌بندی دیویی	۶۱۶.۳۶۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۳۶۲۱۶۵۸



فیتوتراپی بیماریهای کبد

تألیف

سید مرتضی واحدی

نوبت چاپ و تاریخ: اول ناشر ۱۳۹۳

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی

محمدرضا یزدی‌زاده

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین‌الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۸-۵۵۱۶۰۵۵

مرکز پخش: انتشارات لوح دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پلاک ۱۲۲

تلفاکس: ۳-۶۶۹۷۲۵۸۱

ISBN 978-964-8264-61-6

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۶۱ - ۶

به نام خدا

بر کسانی که اهل فن هستند و در حوزه بهداشت و درمان کار میکنند رشد غیر قابل تصور علم پزشکی و همچنین رشد تجهیزات و فن آوری پزشکی در چند دهه اخیر پوشیده نیست و اتفاقی میمون و غیر قابل انکار است که انسانها در سرتاسر دنیا همیشه مدیون زحمات و تلاش این گروه از دانشمندان میباشند.

در حوزه دارو نیز ورود به علم نانوداروها و کشف داروهای جدید با فرمول شیمیایی صفحه جدیدی را بروی دانشمندان و کارخانجات داروسازی که هر سال میلیاردها دلار از این راه سود میبرند گشوده است. ولی آیا نجات جان بیماران هم بهمان اندازه سود اقتصادی مورد توجه و تعمق قرار گرفته است؟ در دنیایی که خداوند بزرگ درمان بیماران را در طبیعت برای بیماران و سالم زیستن آنها به ودیعه گذاشته است.

حس زیبایی است وقتی من پزشک جراح ۶۵ ساله که ۳۸ سال پیش از دانشکده طب فارغ التحصیل شده‌ام شاهد تحقیق و مطالعه و آزمایش فرهیختگان جوانی در حوزه گیاهان دارویی هستم را می‌بینم (که در حال حاضر خود از آن بهره ببرم) که تمام دانسته‌ها و تجارب و علم و تحقیق خود را به رایگان و بی‌منت در اختیار انسانها و بیماران جامعه خود قرار می‌دهند.

بر کسی که در حوزه علم دارو و پزشکی کار میکنند بی‌عارضه یا کم‌عارضه بودن داروهای گیاهی پوشیده نیست ولی متأسفانه درآمدهای کلان چند صد میلیارد دلاری شرکت‌های بزرگ در دنیا، که مبارزه با عوارض دارویی آنها در حال حاضر غیرممکن است. رشد علم طب گیاهی را خیلی کند نموده است، لذا در این شرایط جرأت و جسارت و وقف علم و تجربه و هزینه افرادی چون نگارنده این کتاب قابل تحسین می‌باشد. امید است روزی شاهد رشد غیرقابل تصور رشته طب گیاهی و گیاه درمانی باشیم که خداوند بزرگ در این کره خاکی به ودیعه انسانها گذاشته است و شاهد باشیم که انسانها در سرتاسر دنیا از عوارض داروها یا فرمول‌های شیمیایی نجات پیدا کرده‌اند.

دکتر نورالدین اسلامی

جراح عمومی

پیشگفتار

زمانیکه در دانشگاه بروکسل دانشجوی رشته‌ی تحقیقات علوم پزشکی بودم موفق به دریافت ناراحتی شدید گوارشی شدم! کلاس‌های طولانی، حجم زیاد دروس و آزمایشگاه، کم خوابی و بیخوابی، تغذیه نامناسب، استرس تحصیل در کشور و محیط جدید همه دست بدست هم دادند که در مدت کوتاهی ۱۱ کیلو وزن کم کنم. بیمارستان مدرن و آکادمیک دانشگاه ما AZ هم نتوانست به درمان ناراحتی من کمکی کند. تا اینکه در تعطیلات عید پاک همراه یکی از همکلاسی‌ها که اهل آلمان بود به آن دیار رفتیم و از معجون بابونه آلمانی مادر بزرگش نوشیدم و در عین ناباوری در عرض یکماه سلامت و آرامش بوجودم بازگشت.

برای من که در یکی از پیشرفته‌ترین دانشگاه‌های اروپا و در عالیترین رشته علوم پزشکی در حال تحصیل بودم پذیرش و هضم این موضوع که ترکیب چند گیاه دارویی ساده شفا بخش احوالم گشته بسیار سخت و دشوار بود. در آن مقطع علمی از این دست را شبه علم می‌دانستم و یقین داشتم که طب گیاهی تاریخ مصرفش گذشته است و جایی در این پیشرفت و جریان جدید عملی ندارد.

بی‌اعتمادی و بی‌اعتقادی من نسبت به خواص گیاهان دارویی (علیرغم درمان شفا بخش) همچنان به قوت خود باقی ماند تا اینکه برای ادامه تحصیل سر از انگلستان و دانشگاه آکسفورد در آوردم. بر حسب تصادف و کنجکاوی در یک همایش در مورد فیتوتراپی شرکت نمودم. سخنران پزشکی بود متخصص ناتروپتی (درمان طبیعی) که بهمراه چند پزشک دیگر چندین مرکز درمانی جهت بیماران سرطانی را اداره میکرد. وقتیکه مقالات و مطالعات بالینی در مورد توقف تومورهای سرطانی توسط دارویی گیاهی که از قارچ میاتکه بنام MD Gold Fraction را مطالعه کردم مسیر تحصیلات و زندگی من به یکباره عوض شد.

برخلاف تصور عامه، حجم بسیار زیاد منابع و کتب و مقالات و تحقیقات در طب سنتی و طب گیاهی آنقدر گسترده بود که کار تحقیق را برایم جذاب و لذتبخش بنماید. کشورهای غربی با زیرکی و ذکاوت یا به عاریت گرفتن و بومی سازی، تطبیق و به روز کردن علوم درمانی طب سنتی و گیاهی از کشورهای غنی چون چین، هندوستان، ایران ... در مقام عمل و تحقیق در جایگاه و موقعیت بهتری قرار گرفته‌اند. هر چند در این میان نمیتوان از نقش موثر طب یونانی بی تفاوت

بگذریم. مکتبی که در یونان جرقه زده شد و در ایران شکوفا شد و به اوج خود رسید. درمانگران طب گیاهی (فیتوتراپیست‌ها) روش‌های درمانی خود را بر اساس سیستمی بنا نهاده‌اند که به آن طب کل نگر Holistic Medicine می‌گویند. در روش درمانی کل نگر تمام جنبه‌های شخصی فرد بیمار مانند رژیم غذایی، وضعیت روحی، روانی، عاطفی، ذهنی، ارتباطات اجتماعی، جنبه‌های اقتصادی، اجتماعی، شغلی و ... در نظر گرفته می‌شود. البته این امر جدیدی نیست. غالباً در طب سنتی این رویه وجود دارد اما ارجحیت آن بروز بودن آن و پذیرش سایر درمانهای سازگار با هم در یک متد درمانی مکمل است. بدون تعصب باید پذیرفت که ترکیب و همکاری روش‌های مختلف درمانی دارای اثرات مضاعف هستند. پزشکی مدرن میتواند در کنار طب گیاهی مورد استفاده قرار گیرد و اثراتی به مراتب بیشتر از روش‌های تکی خواهد داشت. با استفاده و ترکیب روش‌های سازگار و علمی کردن آنها با یکدیگر میتوان قدرت معالجه بسیار بالایی در اختیار داشت. زیبایی فیتوتراپی (طب گیاهی) همین انعطاف پذیرش در قبال کاربرد سایر متدهای درمان و مکتب‌های متفاوت است. از ترکیب ساده آداپتوژن گیاه جین سینگ گرفته تا استفاده از سیتوتوکسیک تاکسول که در شیمی درمانی از آن استفاده می‌شود. در مقام یک محقق بشخصه افتخار این را داشته‌ام که از مکاتب اساتیدی چون پروفیسور کری بن، پروفیسور مایکل موری، استاد دیوید هافمن، پروفیسور پال رایی، پروفیسور تیم بیردسال نهایت بهره را ببرم.

چه در مرکز درمانی خود در انگلستان و چه در مرکز اکسیر سبز در ایران بارها شاهد درمان سرسخت‌ترین بیماریها به کمک گیاهان دارویی البته همراه با توصیه‌های تغذیه‌ای و تغییر مدل زندگی بوده‌ام. بیمارانی که توانایی درمان خود را داشته‌اند به مراتب بهتر نتیجه گرفته‌اند و این وظیفه تراپیست است که الگوی مناسب درمانی را با دقت و حوصله در اختیار بیمار قرار دهد.

برای فردیکه در نوجوانی کشور و زبان مادری خود را ترک کرده و بعد از حدود بیست سال به کشور بازگشته طبیعتاً نگارش به زبان فارسی کار ساده‌ای نیست.

یکی از بزرگترین دشواری‌های من آشنا نبودن به نام فارسی و بومی بسیاری از گیاهان دارویی بوده است. از منابع و مراجع بسیاری در پیدا کردن معادل فارسی استفاده کرده‌ام اما باز هم در برخی موارد از سردرگمی من کم نشد. واقعاً جای یک فرهنگ جامع و کامل و خالی از اشتباه در زمینه

گیاهان دارویی به چشم می‌خورد. برخی از اشتباهات فاحش بقدری گمراه کننده است که مثلاً گیاه cranberry کرن بری، دغال اخته معرفی شده است.

امیدوارم که اساتید دانشمند رشته گیاهشناسی در تدوین چنین فرهنگی همت ورزند که کاری بزرگ و دشوار خواهد بود. از صمیم قلب آرزو مندم که مطالب این کتاب و کتاب‌های از این دست برای مردم عزیز کشورم مفید به فایده باشد و شرایطی فراهم شود تا بتوانم فرمول‌های گیاهی و داروهای گیاهی بسیاری که جهت درمان بیماری‌های مختلف کاربرد دارند را در اختیار هموطنان عزیز قرار دهم.

سرزمین پهناور ایران با در اختیار داشتن فلورا غنی گیاهی و پشتوانه طب سنتی باید سهم بیشتر و بهتری در این علم و صنعت داشته باشد. ما میتوانیم هم با استفاده از ظرفیت بی‌پایان خود و هم با بومی سازی گیاهان مهم و استراتژیک نقش مهم و تاثیر گذار در سطح دنیا داشته باشیم.

در خاتمه لازم است مراتب قدردانی و تشکر خود را از پزشک عالیقدر جناب آقای دکتر اسلامی که قبول زحمت کردن و نسخه ابتدایی کتاب را مطالعه نمودند ابراز دارم. از تمام بیمارانی که در مرکز اکسیر سبز که در این مدت غیبت‌های مداوم بنده را جهت نگارش و تحقیق این کتاب و تحقیقات دارویی تحمل کردند نیز نهایت سپاس را دارم. شعار من بعنوان یک عضو کوچک از خانواده بزرگ کشورم فقط محبت و بردباریست.

گیاهان نیز با ما با محبت رفتار کرده‌اند. محبت این امانت خدا را با هم نوع و طبیعت بی‌دریغ تقسیم نمائیم. سوء استفاده از طبیعت باعث ظهور بسیاری از امراض جدید خواهد بود. در میان قبایل چروکی (قبایل بومی آمریکای شمالی) داستان افسانه‌ای در مورد سوء استفاده از طبیعت نقل می‌شود. شاید در این مقطع از زمان که دنیا بسرعت دستخوش تغییر و تحول است بتوانیم از جملات حکیمانه آنها پند بگیریم و بیاموزیم.

«مدت‌ها قبل، قبل از اینکه بیماری و مرضی وجود داشته باشد انسانها باعث

عصبانیت سایر اعضاء چرخه حیات گردیدند.

آنها در رفتار با حیوانات، حشرات و گیاهان رفتاری مومن و نامهربان داشتند. حیوانات را بی‌رویه می‌کشند کاشانه آنها را نابود می‌ساختند و

نسلشان را از بین می‌بردند. حشرات از این رفتار آدمیان خسته و دلگیر گشتند در نتیجه تصمیم گرفتند که هر کدام از آنها به انسان بیماری دهند. پس بیماری و مرض از بدن آنها بیرون آمده و داخل بدن انسانها گشت. آنها پادشاه خود را نزد سایر حیوانات فرستادند و از آنها خواستند که در این مبارزه علیه انسانها و در بیمار کردن انسانها به آنها بیوندند. بحث و جدل زیادی بین سایر حیوانات در گرفت ولی در انتها همه با هم موافقت کردند و بدین ترتیب بیماری و امراض از بدن تمام حیوانات بیرون آمده و داخل بدن انسان شد.

سرانجام پادشاه حشرات نزد گیاهان رفت و از آنها خواست که در این نبرد علیه انسانها و انتقال بیماری به آدمی به آنها بیوندند. گیاهان برای مدت زمانی بسیار طولانی بروی این موضوع فکر کردند اما وقتی که پادشاه حشرات جهت گرفتن پاسخ مجدداً نزد گیاهان بازگشت، گیاهان گفتند: «ما نمیتوانیم. انسانها فرزندان ما هستند و ما باید به آنها کمک کنیم حتی اگر آنها رفتاری از روی حماقت داشته باشند».

پس هر درخت، هر بوته و گیاهی حتی علف‌ها و خزه‌ها موافقت کردند که در مقابل بیماریهای حشرات و حیوانات برای آدمی در زمانی در خود داشته باشند و شعار هر گیاه چنین شد: «من در زمان نیاز و بیماری و هر آنگاه که آدمی به من احتیاج داشته باشد به کمکش خواهم شتافت»

همیشه سبز و سلامت باشید

فروردین ۱۳۹۳

سید مرتضی واحدی

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: کبد چگونه کار می‌کند؟
۳۱	فصل دوم: گیاه درمانی برای ناراحتی‌های کبدی، دتاکس (سم‌زدایی) از کبد
۵۹	فصل سوم: گیاهان دارویی مفید برای کبد
۱۰۳	فصل چهارم: گیاهان دارویی مفید برای سیستم ایمنی
۱۳۳	فصل پنجم: گیاه درمانی برای ناراحتی‌های خاص
۱۵۷	فصل ششم: مکمل‌های غذایی مفید برای بیماری‌های کبد
۱۶۷	فصل هفتم: هپاتیت و سیروز کبدی
۱۸۱	فصل هشتم: تغییر برنامه غذایی، فرصتی دوباره برای سلامتی کبد
۲۰۱	فصل نهم: پروتکل کامل هپاتیت C
۲۱۱	فصل دهم: منابع ویتامین‌ها و املاح معدنی
۲۳۹	ضمیمه
۲۴۲	منابع

مقدمه

کبد یک عضو خارق‌العاده که مورد کم لطفی فراوان قرار گرفته است. این عضو بایش از صد کار آبی متفاوت در بدن ما عضوی بسیار مهم و پرکار است.

یک شاهد بر این ادعا عبور مداوم خون از این عضو است. چیزی حدود ۱٫۴ لیتر خون در هر دقیقه از کبد می‌گذرد. یک کبد سالم بقدری عضو مشغولی است که فعالیتش باعث تولید حرارت و در نتیجه باعث افزایش دمای بدن می‌شود. در واقع به همین دلیل است که پس از خوردن یک غذای مفصل معمولاً احساس گرما می‌کنیم.

حفظ سلامتی کبد و کاهش فشار کاریش یکی از مهم‌ترین اصول علم طب گیاهی برای پزشکان و متخصصان بالینی این رشته است.

کبد یک عضو اساسی در عمل هضم، جذب، ترکیب غذا، مسئول تهیه کردن مواد غذایی لازم برای بدن و سالم نگهداشتن آن، بازسازی بافت‌های مریض و آسیب‌دیده و باعث سم‌زدایی از بدن است.

متأسفانه بیماریهای کبدی در حال حاضر سومین بیماری شایع و عامل مرگ و میر در بین سنین ۲۵ تا ۵۹ سالگی است.

هرسال عده بیشماری بدلیل سیروز کبدی (از کارافتادگی کبد) Cirrhosis جان خود را از دست می‌دهند، این درحالیست که با یک برنامه درست غذایی و یکسری درمان‌های طبیعی و گیاهی میتوان از این بیماری جلوگیری کرد.

هدف اصلی از نگارش این کتاب ارائه یکسری اطلاعات و روش علمی به روز و تاثیرگذار جهت بازیافتن سلامتی کبد و حفظ سلامت آن در بهترین حالت ممکن است. بطور خلاصه مطالب زیر را مدنظر قرار داده‌ایم:

- * تعریف کار کبد در بدن از نگاه علوم جدید پزشکی غرب و طب سنتی شرق
- * مطالعه روش‌هایی که چربی‌ها، روغن‌ها و غذاهای روزمره بروی کبد ما تاثیر می‌گذارند.
- * معرفی برنامه غذایی مناسب جهت حفظ سلامت کبد در بهترین حالت و توصیه یک

رژیم غذایی ویژه برای بیماریهای کبدی

* نسخه‌های گیاهی برای انواع بیماریهای کبدی

* پاکسازی کبد (سم‌زدایی) و سایر روش‌های درمان طبیعی جهت حفظ سلامت کبد

* هیپاتیت و سیروز بویژه هیپاتیت

خالصانه امیدوارم که این اطلاعات برای شما و عزیزانتان مفید واقع گردد.

* چند نکته احتیاطی: اگرچه شما می‌توانید به شخصه و بصورت تجربی از مطالب این

کتاب استفاده کنید اما شدیداً به شما توصیه می‌شود برای بیماری‌های سخت و یا مزمن

کبدی از مشورت یک متخصص معتبر ناتروپتیک و یا پزشک آشنا به طب سنتی، و یا

فیتوتراپی استفاده کنید.

با آرزوی سفری خوش در جاده سلامت