

به نام خدا

فیتو تراپی بیماریهای کبد

هنر درمان با الهام از طبیعت

تحقیق و تالیف: م. واحدی

سرشناسه	: واحدی، سیدمرتضی -
عنوان و نام پدیدآور	: فیتوتراپی بیماریهای کبد/ تحقیق و تالیف م. واحدی.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۲ص.
فروست	: هنر درمان با الهام از طبیعت؛ ۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۰۸۰-۲
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
موضوع	: کبد -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: گیاه‌درمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۹۷۳/RC۸۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۶۲
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۳۵۵۲۱۲



بشر آرنا

عنوان	: فیتوتراپی بیماریهای کبد
مؤلف	: م. واحدی
ناشر	: آرنا
چاپ	: اول ۱۳۹۳
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۰۸۰-۲

www.arnapub.com

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 بر روی 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 میان کسانی 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 سه ساله که سه سال پیش از دانشکده طب فارغ التحصیل شده‌ام شاهد تحقیق و مطالعه من مابین فرهیختگان جوانی در حوزه گیاهان دارویی هستم را می بینم که در حال حاضر مردان و زنان ما میبرم که تمام دانسته‌ها و تجارب و علم و تحقیق خود را به رایگان و بی منت در اختیار انسانها و بیماران جامعه خود قرار می دهند

بر کسی که در حوزه علم دارو و پزشکی کار میکنند بی عارضه یا کم عارضه بودن داروهای گیاهی پوشیده نیست ولی متأسفانه درآمدهای کلان که به دست می آید به دست دلالی شرکت های بزرگ در دنیا، که مبارزه با عوارض داروئی آنها در حال حاضر غیرممکن است، رشد علم طب گیاهی را خیلی کند نموده است، لذا در این شرایط جرأت و جسارت و وقف و صرف و تجربه و هزینه افرادی چون نگارنده این کتاب قابل تحسین می باشد امید است روزی شاهد رشد غیر قابل 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 فرمول های شیمیایی نجات پیدا کرده اند

دکتر نوالدین 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 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 نوشیدیم و در عین ناباوری در عرض یک هفته سلامت و آرامش بوجوادم بازگشت

برای من که در یک رشته‌ی پیشرفته‌ترین دانشگاه‌های اروپا و در عالیترین رشته علوم پزشکی در حال تحصیل بودم پذیرش و درجسم این موضوع که ترکیب چند گیاه دارویی ساده شفابخش احوالم گشته بسیار سخت و دشوار بود. آن مقطع علمی از این دست راسخه علم می‌دانستم و یقین داشتم که طب گیاهی تاریخ پر افتخار گذشته است و جایی در این پیشرفت و جریان جدید علمی ندارد

بی‌اعتمادی و بی‌اعتقادی من نسبت به طب گیاهان دارویی علیرغم و درمان شفابخش همچنان به قوت خود باقی ماند تا اینکه برای ادامه تحصیل به 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 به همراه چند پزشک دیگر به ندین مرکز درمانی جهت بیماران سرطانی را اداره میکرد و قتیکه مقالات و مطالعات بالینی در مورد توقف تومورهای سرطانی توسط دارویی گیاهی که از قارچ میاتکه بنام MD Cold Fraction بدالعه 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 گیاهی و طب گیاهی آنقدر گسترده بود که کار تحقیق را برایم جذاب و لذتبخش نمود کشورهای غربی با زیرکی و ذکاوت با 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 روند 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 اثرات 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 آداپتوزن گیاه جین سینگ گرفته تا استفاده از سیتوتوکسیک تاکسول که در سیمی درونانی از آن استفاده می‌شود در مقام یک محقق بشخصه افتخار این را داشته‌ام که از مکاتب ابتدای خون پروفیسور کری بن، پروفیسور مایکل موری، استاد دیوید هافمن، پروفیسور پال رابلی، پروفیسور دیردسال نهایت بهره را ببرم

چه در مرکز درمانی خود در انگلستان و چه در مرکز اکسیر سبز در ایران بارها شاهد درمان سرسخت‌ترین بیمارها به کمک گیاهان دارویی البتة همراه با توصیه‌های تغذیه‌ای و تغییر مدل زندگی بوده‌ام بیمارانی که توانایی درمان خود را داشته‌اند به مناسب‌ترین 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 آرزومندم 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 سلامت داشته باشد ما میتوانیم هم با استفاده از ظرفیت بی‌پایان خود و هم با بومی سازی گیاهان معجزه‌آسا تاثیر یک نقش مهم و تاثیر گذار در سطح دنیا داشته باشیم

در خاتمه لازم است مراتب قدردانی و شکر خود را از پزشک عالقدر جناب آقای دکتر اسلامی که قبول زحمت کردند و نسبت به این کتاب را مطالعه نمودند ابراز دارم از تمام بیمارانی که در مرکز اکسیر سبز که در این مدت غیبت‌های من در راهم را جهت نگرارش و تحقیق این کتاب و تحقیقات دارویی تحمل کردند نیز نهایت سپاس را دارم و این کتاب را بعنوان یک عضو کوچک از خانواده بزرگ کشورم فقط محبت و بردباریست

گیاهان نیز با ما با محبت رفتار کرده‌اند محبت این است که ما با انواع و طبعات بی‌دریغ تقسیم نمائیم سوء استفاده از طبیعت باعث ظهور بسیاری از امراض 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 تغییرات درین است بتوانیم از جملات حکیمانه آنها پند بگیریم و بیاموزیم

«مدت‌ها قبل، قبل از اینکه بیماری و مرضی وجود داشته باشد انسانها با طبیعت در صلح بودند»

عصبانیت سایر اعضا چرخه حیات گردیدند.

آنها در رفتار با حیوانات، حشرات و گیاهان رفتاری موهن و نامهربان

داشتند. حیوانات را بی‌رویه می‌کشتند کاشانه آنها را نابود می‌ساختند و

نسلشان را از بین می بردند. 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 پیوندند. بحث و جدل زیادی بین سایر حیوانات در گرفت ولی در انتها همه با هم موافقت کردند بدین ترتیب بیماری و امراض از بدن تمام حیوانات بیرون آمده و داخل بدن انسان شد.

پس پادشاه حشرات نزد گیاهان رفت و از آنها خواست که در این نبرد علیه انسان و انتقال بیماری به آدمی به آنها پیوندند. گیاهان برای مدت زمانی بسیار طولانی روی این موضوع فکر کردند اما وقتی که پادشاه حشرات جهت دریافت 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 روی علف ها و خزه ها موافقت کردند که در مقابل بیماریهای حشرات و حیوانات برای آدمی درمانی در خود داشته باشند و شعار هر گیاه چنین شد: «من در زمین نیل و میوه ای و هر آنگاه که آدمی به من احتیاج داشته باشد به کمکش خواهم شتافت».

همیشه به نیت سلامت باشید

فروردین ۱۳۹۲

سید مرتضی واحدی

فهرست مطالب

فصل اول کبد چگونه کار می‌کند؟

فصل دوم گیاه درمانی برای ناراحتی‌های کبدی، دتاکس سم‌زدایی از کبد

فصل سوم گیاهان دارویی مفید برای کبد

فصل چهارم گیاهان دارویی مفید برای سیستم ایمنی

فصل پنجم گیاه درمانی برای ناراحتی‌های خاص

فصل ششم مکمل‌های غذایی مفید برای بیماری‌های کبد

فصل هفتم هپاتیت سی و کبدی

فصل هشتم تغییر برنامه زندگی، فیزیکی دوباره برای سلامتی کبد

فصل نهم پروتکل کامل هپاتیت C

فصل دهم منابع ویتامین‌ها و املاح معدنی

ضمیمه

منابع

مقدمه

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

یک شاهد بر این ادعا عبور مداوم خون از این عضو است چیزی حدود ۱ 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 بسیاری این رشته است

کبد یک عضو اساسی در عمل هضم، جذب، ترکیب غذا، مسئول تهیه کردن مواد غذایی لازم برای بدن و سالم نگه داشتن 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 تا سالگی است

هر سال عده بیشماری بدلیل سیروز کبدی از کار افتاده و در 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 روش‌های به‌روزی و تأثیرگذار 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 تأثیر 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