

## کبد چرب را با این گیاهان طبیعی درمان کنید

در حالت عادی وجود چربی در کبد طبیعی است؛ اما اگر این میزان از چربی بیشتر از 5 تا 10 درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است.



در حالت عادی وجود چربی در کبد طبیعی است؛ اما اگر این میزان از چربی بیشتر از 5 تا 10 درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است.

به گزارش جام جم، کبد چرب یک بیماری درمان‌ناپذیر است، ولی بعضی اوقات می‌تواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. این بیماری معمولاً نشانه و علامتی ندارد و باعث آسیبی همیشگی و برگشت‌ناپذیر نمی‌شود.

بیشتر موارد کبد چرب در 50 تا 60 سالگی تشخیص داده می‌شود. زمانی که کبد چرب به دلیل سایر مشکلات رخ می‌دهد، خطرناک است و باید بموقع برای درمان اقدام کرد.

عوامل زیادی که بسیاری از آنها جنبه ژنتیک دارند در بروز کبد چرب غیرالکلی موثرند. مطالعات نشان داده عوامل زمینه‌ساز دیابت و بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های متابولیسم با بروز کبد چرب غیر الکلی در رابطه است. میان این عوامل، دیابت یک علت مهم و شناخته شده در ایجاد کبد چرب است و هر چه طول مدت ابتلا به دیابت طولانی باشد یا درمان آن ناقص انجام شود، احتمال ابتلا به کبد چرب در این افراد بیشتر است و در آنها ابتلا به التهاب ناشی از کبد چرب بیشتر از افراد عادی است.

اما یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب اعتیاد به الکل است. بعضی از داروها همچون آسپرین، داروهای استروئیدی، تاموکسیفن و تتراسیکلین و اختلالات متابولیک نیز از دیگر دلایل بروز عارضه کبد چرب است.

ویتامین‌های حاوی آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین E می‌تواند به عنوان یک داروی کمکی برای بهبود کبد چرب عمل کند، ولی نمی‌توان آن را به عنوان دارویی که این بیماری را از بین می‌برد، تلقی کرد. همچنین بعضی گیاهان با داشتن نقش محافظت‌کنندگی از سلول‌های کبدی می‌توانند در درمان کبد چرب به عنوان مکمل مورد استفاده قرار گیرند. کنگرفرنگی یک گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای، اروپایی و آفریقایی است. این گیاه مصرف غذایی دارد و در طب سنتی دارای سابقه طولانی در درمان اختلالات کبدی و صفراست. تحقیقات نشان داده عصاره برگ گیاه دارای اثر آنتی‌اکسیدانی و محرک سلول‌های کبدی است.

گل قاصدک نیز یک گیاه معروف با رویش جهانی است که در گروه گیاهان با خواص صفرابر، مدر، مسهل و اشتهاآور قرار دارد. مصرف گل قاصدک در اختلالات کبدی ریشه تاریخی دارد. برگ‌های آن مدر و ریشه‌های آن دارای خواص صفرابر و تنظیم‌کننده فعالیت کبدی است. این گیاه هم‌اکنون در اختلالات کبدی و صفراوی به‌طور گسترده‌ای مصرف می‌شود.

شیرین بیان نیز یکی دیگر از گیاهان پرمصرف در جهان است. این گیاه نیز دارای خواص ضدالتهاب و محافظت‌کننده کبد است. مدت 20 سال است در ژاپن از شیرین بیان به‌عنوان دارو در درمان هپاتیت مزمن استفاده می‌شود.

زردچوبه از خانواده زنجبیل است و به‌طور گسترده‌ای در درمان بیماری‌های مختلف در طب سنتی تجویز می‌شود. این گیاه دارای انواع آنتی‌اکسیدان‌های محلول در چربی و آب است که مهم‌ترین آنها کورکومین است. خواص محافظ کبدی این گیاه به دلیل اثر آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و تقویت مسمومیت‌زدایی است.

گیاه خارمریم یکی دیگر از گیاهان دارویی است که از آن برای درمان و پیشگیری از بیماری کبدی استفاده می‌کنند. این گیاه نیز از آنجا که ترکیبی به نام سیلی مارین دارد، می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی

بویژه چربی بد (ال دی ال)، تری گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول موثر باشد.

فراموش نکنید متاسفانه بیماری کبد چرب هیچ درمان دارویی قطعی ندارد، اما برای بهبود این ناراحتی می‌توان اختلالات زمینه‌ساز را کنترل کرد. ورزش روزانه، کاهش وزن و عدم استفاده از غذاهای چرب و پرکالری مانند فست‌فودها و مصرف مرتب میوه و سبزیجات تنها راه‌حل اصلی درمان کبد چرب است.

دکتر کاوه سالارمند

داروساز