

## درمان سنتی کبدچرب

بیماری کبدچرب امروزه با تغییر در نحوه غذاخوردن و گرایش مردم به مصرف فست‌فود بیشتر به گوش می‌رسد. این بیماری که اختلال در کارکرد کبد است را می‌توان به روش سنتی کنترل و درمان کرد.



بیماری کبدچرب امروزه با تغییر در نحوه غذاخوردن و گرایش مردم به مصرف فست‌فود بیشتر به گوش می‌رسد. این بیماری که اختلال در کارکرد کبد است را می‌توان به روش سنتی کنترل و درمان کرد.

علی حسینی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با فارس گفت: کبد چرب به دلیل کاهش تحرک و تغذیه نادرست ایجاد می‌شود. در واقع به اختلال مزمن و بدون علامت در کبد گفته می‌شود که به دلیل تجمع چربی و التهاب در کبد است.

وی ادامه داد: شایع‌ترین دلیل ایجاد کبد چرب آب خوردن بین غذا، داشتن استرس، مصرف الکل، مصرف دارو بیش از حد معمول و مصرف غذاهای فست‌فودی مثل سوسیس و کالباس و پنیر پیتزا است.

حسینی گفت: کبد به طور طبیعی مزاج گرم و تر دارد بنابراین سرد شدن آن بر اثر عوامل مختلف می‌تواند توانایی کبد را برای تحلیل و متابولیسم کردن چربی‌ها کم کند و موجب انباشته شدن چربی در بافت کبد و ایجاد کبد چرب شود.

این متخصص طب سنتی افزود: بنابراین مصرف ترشی‌ها به ویژه سرکه و آبغوره، خوراکی‌های سرد مثل ماست، دوغ ترش، خیار و کدو یا نوشیدن مایعات سرد باعث سرد شدن کبد می‌شود که باید محدود شوند.

وی افزود: همچنین کاهش وزن ناگهانی، تغذیه نادرست و مصرف بیش از حد چربی و کربوهیدرات به همراه گرسنگی طولانی مدت به ایجاد کبد چرب می‌انجامد.

حسینی افزود: بنابراین مصرف سرکه سکنجبین، مصرف سالاد سبزیجات شامل هویج، کلم و روغن زیتون توصیه می‌شود. همچنین مصرف سیب با پوست به هنگام صبح و شب و مصرف عرق کاسنی، عرق خارشتر، عرق بید و عرق شاه‌تره نیز مفید است.

این متخصص طب سنتی گفت: مصرف خاکشیر و عرق ترنجبین نیز موثر است. همچنین برای سرخ کردن غذا از روغن کنجد و زیتون بیشتر استفاده شود.