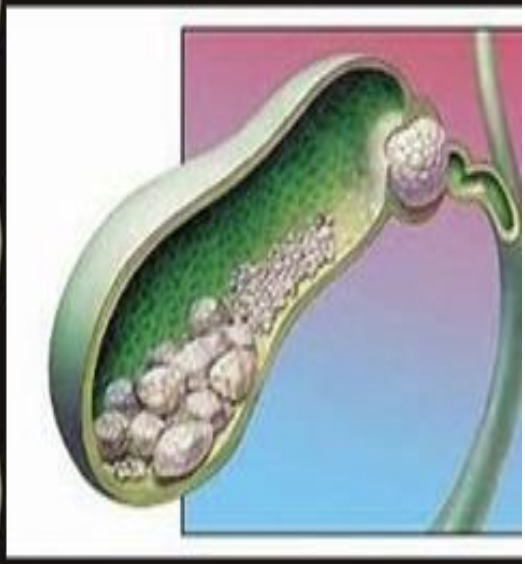
www.takbook.com

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان



درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سیب

خارمریم

گیاه دارویی قاصدک

آب لیمو

بارهنگ

ترب

روغن نارگیل

زردچوبه

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

مقدمه

کیسه صفرا اندامی کوچک در سمت راست شکم و در زیر کبد است. این کیسه حاوی ماده صفرا بوده و باعث ترشح این ماده به روده کوچک می شود

علائم سنگ کیسه صفرا

سنگ کیسه صفرا ممکن است با علامت خاصی همراه نباشد؛ چنانچه سنگ ایجاد شده باعث انسداد کانال ها شود علائم زیر بروز می یابد

درد شدید، ناگهانی و سریع در قسمت فوقانی سمت راست شکم

درد شدید و ناگهانی در قسمت مرکزی شکم در زیر سینه

درد در شانه سمت راست

حالت تهوع و استفراغ

درد ناشی از سنگ صفرا ممکن است چند دقیقه تا چندین ساعت ادامه یابد

علت ایجاد سنگ کیسه صفرا چیست؟

علت ایجاد سنگ صفرا به روشنی مشخص نیست اما پزشکان عوامل زیر را از جمله دلایل ایجاد این بیماری می دانند

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

تجمع بیش از حد کلسترول در صفرا: به طور معمول صفرا واجد ترکیبات شیمیایی تجزیه کننده کلسترول به منظور دفع آن از بدن می باشد،

اما چنانچه تجمع کلسترول در کبد بیش از حد طبیعی باشد ترکیبات شیمیایی صفراوی برای تجزیه آن کافی نبوده و در نتیجه کلسترول اضافی به صورت سنگ یا کریستال تجمع می یابد

تجمع بیش از حد بیلی روبین در صفرا: بیلی روبین ترکیبی شیمیایی است که در نتیجه شکستن گلبول های قرمز در بدن ایجاد می شود.

برخی بیماری ها از جمله سیروز کبدی، عفونت های کبدی و برخی اختلالات خونی با افزایش میزان بیلی روبین در کبد همراهند که این بیلی روبین اضافی در نهایت به سنگ کیسه صفرا تبدیل می شود

پرشدن کیسه صفرا: چنانچه کیسه صفرا به درستی تخلیه نشده و حجم کافی نداشته باشد، تجمع و تغلیظ صفرا در این ناحیه صورت گرفته که نهایتا منجر به تشکیل سنگ کیسه صفرا می شود

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

ریسک فاکتورهای ابتلا به سنگ کیسه صفرا

عوامل افزاینده ریسک ایجاد سنگ کیسه صفرا عبارتند از

سن 40 سال یا بیشتر

اضافه وزن و چاقی

جنسیت مونث

بارداری

رژیم غذایی واجد کلسترول بالا

رژیم غذایی پرجربی

رژیم غذایی فاقد فیبر

داشتن سابقه خانوادگی سنگ صفرا

دیابت

کاهش وزن سریع

مصرف داروهای حاوی استروژن مانند داروهای ضد بارداری یا داروهای هورمون درمانی

بیماری های کبدی

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

سیب و سنگ کیسه صفرا

سیب با خواص درمانی زیادی که دارد، می‌تواند سنگ صفرا را از بین ببرد.

برای این منظور می‌توانید آب سیب یا سرکه سیب بخورید.

اسید مالیک موجود در سیب به نرم شدن سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند و سرکه جلوی تولید کلسترول را توسط کبد می‌گیرد.

کلسترول مسئول تشکیل سنگ در کیسه صفرا است. این میوه نه تنها سنگ صفرا را از بین می‌برد بلکه از شکل‌گیری مجدد آنجلوگیری می‌کند؛ همچنین از درد در زمان عود بیماری می‌کاهد

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

سیب با خواص درمانی زیادی که دارد، می‌تواند سنگ صفرا را از بین ببرد. برای این منظور می‌توانید آب سیب یا سرکه سیب بخورید. اسید مالیک موجود در سیب به نرم شدن سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

Dickson, Elizabeth E. (2014). "Malus pumila". In Flora of North America Editorial Committee (ed.). Flora of North America North of Mexico (FNA). 9. New York and Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA.

Karen L. Wilson (2017), "Report of the Nomenclature Committee for Vascular Plants: 66: (1933). To conserve Malus domestica Borkh. against M. pumila Miller", Taxon, 66 (3): 742–744, doi:10.12705/663.15

"Apple production in 2018; Crops/World Regions/Production Quantity". FAOSTAT, UN Food & Agriculture Organization, Statistics Division. 2019. Retrieved 12 May 2020.

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

"Origin and meaning of "apple" by Online Etymology Dictionary". Online Etymology Dictionary. Retrieved 22 November 2019.

"Origin, History of cultivation". University of Georgia. Archived from the original on 21 January 2008. Retrieved 22 January 2008.

"Apple". Natural History Museum. Archived from the original on 5 November 2013. Retrieved 5 September 2013.

www.takbook.com

خارمریم و سنگ کیسه صفرا

خارمریم یک گیاه مدیترانه‌ای است که در طب سنتی برای درمان صفرا و سم‌زدایی از کبد بسیار مورد استفاده است

خارمریم به کوچک شدن سنگ صفرا و رفع درد ناشی از آن کمک می‌کند

این گیاه را به رژیم غذایی‌تان بیافزایید تا از درد سنگ صفرا خلاص شوید

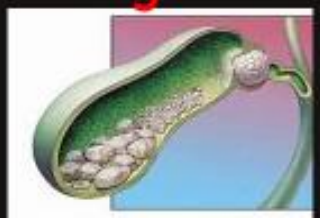
می‌توانید برگ‌های آن را به صورت چای مصرف کنید

یا پودر دانه‌ی این گیاه را به آبمیوه، سالاد، و غذاهای دیگر بیافزایید

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

خار مریم گیاهی دارویی از منطقه‌ی مدیترانه است. این گیاه به عنوان یک درمان طبیعی سنتی برای سنگ‌های صفراوی و همچنین سم‌زدایی کبد به طور گسترده‌ای استفاده می‌شود. خارمریم به کوچک شدن سنگ کیسه صفراکمک میکند



درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

BSBI List 2007 (xls). Botanical Society of Britain and Ireland. Archived from the original (xls) on 2015-06-26. Retrieved 2014-10-17.

"Silphium marianum". Natural Resources Conservation Service PLANTS Database. USDA. Retrieved 15 November 2015.

Flora of North America Editorial Committee (ed.). "Silybum marianum". Flora of North America North of Mexico (FNA). New York and Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA.

www.takbook.com

Flora of Australia Volume 37 : Asteraceae. Melbourne: CSIRO Publishing. 2015. ISBN 9781486304158. Retrieved 9 August 2020.

Rose, Francis (1981). The Wild Flower Key. Frederick Warne. pp. 388–9. ISBN 978-0-7232-2419-8.

"Milk Thistle". www.fviss.ca. Fraser Valley Invasive Species Society. Retrieved 24 January 2021.

Jahn, Ralf; Schoenfelder, Peter (1995). Exkursionsflora für Kreta. E. Ulmer. ISBN 978-3800134786.

Bernal; Gradstein; Celis (2019). Catálogo de plantas y líquenes de Colombia. Bogotá: Instituto de Ciencias Naturales, Universidad Nacional de Colombia.

"Silybum marianum". plantpono. Retrieved 9 August 2020.

www.takbook.com

Lambert, Adam; D'antonio, Carla; Dudley, Tom (2010). "Invasive species and fire in California ecosystems". Fremontia. 38 (2): 29–36. CiteSeerX 10.1.1.468.2022.

Knapp, John (2010). "CATALINA ISLAND'S INVASIVE PLANT MANAGEMENT PROGRAM, WITH AN EMPHASIS ON INVASION AND PROTECTION OF OAK ECOSYSTEMS" (PDF).

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

گیاه قاصدگ و سنگ کیسه صفرا

متاسفانه این سنگ‌ها اغلب برای مدت طولانی و به‌طور مزمن وجود دارند، بنابراین تنها راه خلاصی از این مشکل، پیشگیری از بروز آن است

یک روش طبیعی برای جلوگیری از تشکیل مجدد این سنگ ها، استفاده از گیاه قاصدک است

حال به شما می گوییم که چگونه از گیاه قاصدک استفاده کنید

نزد پزشک متخصص کلیه و مجاری ادرار بروید. هنگامی که علت بروز سنگ مشخص نیست، برای جلوگیری از تشکیل سنگ‌های بیشتر، باید تحت درمان و معاینات پزشکی قرار بگیرید

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

بطور منظم دم کرده‌ی گیاه قاصدک را بنوشید. قاصدک یک ماده‌ی ادرارآور طبیعی است که تولید ادرار را تحریک می‌کند و مجاری ادراری را با فشار می‌شوید و باز می‌کند.

مواد ادرارآور (دیورتیک) با شستشوی مجاری ادراری از تشکیل سنگ‌های کیسه صفرا جلوگیری می‌کنند

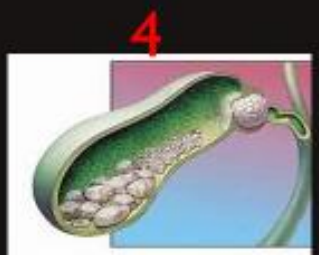
به‌جای داروهای آبی(دیورتیک) از کپسول‌های قاصدک استفاده کنید. داروهای دیورتیک، اغلب باعث کاهش پتاسیم بدن می‌شوند. قاصدک دارای مقدار زیادی نمک‌های پتاسیم است که این عوارض جانبی را بی‌اثر می‌کند. بنابراین استفاده از قاصدک، بهتر است برگ‌های خام قاصدک را می‌توانید خرد کرده و به سالاد خود اضافه کنید، یا آنها را بپزید و در کنار غذا استفاده کنید.

برای پختن برگ گیاه قاصدک مقداری آب‌جوش به آن اضافه کنید و مدت ۵ دقیقه درب آن را بگذارید. سپس کمی روغن و نمک به آن اضافه کنید

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

گیاه دارویی قاصدک از کبد شما حمایت می‌کند و به عملکرد کیسه صفرا کمک می‌کند. برگ قاصدک به افزایش دفع صفرا از کبد و در نتیجه زدودن سموم از آن و سوخت و ساز چربی کمک می‌کند. این گیاه همچنین برای تحریک کیسه صفرای تنبل موثر است. بنابراین، استفاده از قاصدک برای درمان سنگ کیسه صفرا منطقی به نظر می‌رسد



درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

Rubar Hussein M. Salih; Ľuboš Majeský; Trude Schwarzacher; R. Gornall; Pat Heslop-Harrison (9 February 2017). "Complete chloroplast genomes from apomictic Taraxacum (Asteraceae): Identity and variation between three microspecies". PLOS ONE. 12 (2). e0168008. Bibcode:2017PLoSO..1268008M. doi:10.1371/journal.pone.0168008. PMC 5300115. PMID 28182646.

Adrian John Richards (1985). "Sectional nomenclature in Taraxacum (Asteraceae)". Taxon. 34 (4): 633–644. doi:10.2307/1222201. JSTOR 1222201.

Barbara Greenwood Don't Dismiss The Dandelion

www.takbook.com

Luc Brouillet. "Taraxacum F. H. Wiggers, Prim. Fl. Holsat. 56. 1780". Flora of North America.

"Wild About Dandelions". Mother Earth News.

"Let dandelions grow. Bees, beetles and birds need them". The Guardian.

J. Doll & T. Trower. "Dandelion". WeedScience. University of Wisconsin. Archived from the original on 22 October 2008.

"blowball". McGraw-Hill Dictionary of Scientific & Technical Terms (6th ed.). The McGraw-Hill Companies. 2003. Retrieved 26 January 2013.

"blowball" entry, Collins Dictionary

"Blowball", InfoPlease Dictionary

"dandelion clock". Longman English Dictionary Online. Pearson. Retrieved 2 June 2019.

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

آب لیمو و سنگ کیسه صفرا

سنگهای کیسه صفرا به دلیل کلسترول بالا، نمکهای کلسیم و زرداب های دفع نشده ایجاد شده و کبد و کیسه صفرا را می پوشانند.

این سنگها اندازه های مختلفی دارند. برخی از آنها بسیار ریز و برخی دیگر بسیار بزرگ هستند.

به نظر می رسد که اسید معده می تواند این رسوبات و سنگهای ایجاد شده را از بدن بزداید و به دفع آنها کمک کند اما در صورت وجود هر گونه نقصان و کمبود اسید معده، سنگهای کیسه صفرا در جای خود باقی می مانند و با گذشت زمان دفع آنها دردناک تر و سخت تر خواهد شد

اسید سیتریک موجود در لیمو به هنگام کمبود اسید معده، به کمک آن آمده و در دفع سنگها به آن کمک می کند.

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

نوشیدن منظم آب لیمو ترش و یا افزودن آن به رژیم غذایی روزانه به هر شکل ممکن می تواند به بدنتان برای دفع سنگها با درد کمتر و یا حتی بدون ایجاد درد کمک کند.

ویتامین سی موجود در لیمو نیز از عفونت های کیسه صفرا و سایر بیماری های مرتبط با آن جلوگیری خواهد کرد

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

آب لیمو نیز درست مانند سرکه مانع از این می‌شود که کبد کلسترول بسازد. به طور کلی آب مرکباتی از این دست چنین عملکردی دارند. بنابراین میوه‌های خانواده‌ی مرکبات را به میزان زیاد بخورید اما فراموش نکنید که آب لیمو را به طور روزانه مصرف کنیدتا ازسنگ کیسه صفرا پیشگیری کند

5

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

"The Plant List:Citrus limon (L.) Osbeck". Royal Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved February 20, 2017.

Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm Climates". Purdue University. pp. 160–168.

Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity and Relationships with Selected Citrus Genotypes as Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of the American Society for Horticultural Science. 126 (3): 309–317. doi:10.21273/JASHS.126.3.309.

Genetic origin of cultivated citrus determined: Researchers find evidence of origins of orange, lime,

www.takbook.com

lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily, January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017).

Ibn al-'Awwam, Yaḥyá (1864). Le livre de l'agriculture d'Ibn-al-Awam (kitab-al-felahah) (in French). Translated by J.-J. Clement-Mullet. Paris: A. Franck. pp. 300–301 (ch. 7 - Article 32). OCLC 780050566. (pp. 300–301 (Article XXXII)

James Lind (1757). A treatise on the scurvy. Second edition. London: A. Millar.

Douglas Harper. "Online Etymology Dictionary".

Spalding, William A. (1885). The orange: its culture in California. Riverside, California: Press and Horticulturist Steam Print. p. 88. Retrieved March 2, 2012. Bonnie Brae lemon.

www.takbook.com

بارهنگ و سنگ کیسه صفرا

بارهنگ نیز یکی دیگر از داروهای گیاهی است که معمولا به خاطر فیبر محلول موجود در آن، جهت مهار تولید کلسترول در صفرا و مبارزه علیه سنگ کیسه صفرا به کار می‌رود.

به این ترتیب، با مصرف بارهنگ خطر ایجاد سنگ کیسه صفرا کاهش می‌یابد.

به علاوه، بارهنگ به تسهیل حرکات طبیعی روده‌ها، و پیشگیری از انسداد کیسه صفرا کمک می‌کند.

علاوه بر این‌ها، بارهنگ قادر است از یبوست پیشگیری کند؛ یبوست با افزایش روند تشکیل سنگ کیسه صفرا در ارتباط است

در این بخش، به چگونگی استفاده از بارهنگ جهت درمان سنگ کیسه صفرا اشاره می‌کنیم

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

الف. یک قاشق چای خوری پودر بارهنگ آماده کنید

ب. آن را در یک کاسه بریزید

پ. مقداری آب در کاسه بریزید (یک لیوان کافی است)

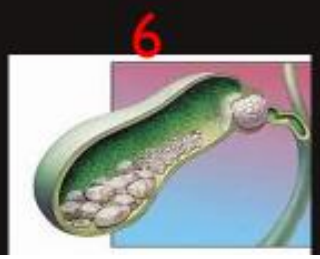
ت. محلول را خوب به هم بزنید

ث. این محلول را روزی دو دفعه میل کنید تا سنگ کیسه صفرا به طور کامل از بین برود

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

بارهنگ نیز یکی دیگر از داروهای گیاهی است که معمولا به خاطر فیبر محلول موجود در آن، جهت مهار تولید کلسترول در صفرا و مبارزه علیه سنگ کیسه صفرا به کار می‌رود. به این ترتیب، با مصرف بارهنگ خطر ایجاد سنگ کیسه صفرا کاهش می‌یابد.



درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

L. 2016. Plantago major. The IUCN Red List of Threatened Species 2016: e.T168960A1257878. https://dx.doi.org/10.2305/IUCN.UK.2016-1.RLTS.T168960A1257878.en. Downloaded on 09 April 2021.

Natural History Museum: Plantago major

Flora Europaea: Plantago major

Flora of Pakistan: Plantago major

"Plantago major". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 16 December 2017.

As a result, Plantago major has many common names. In addition to "broadleaf plantain" and "greater plantain",

www.takbook.com

other common names include: common plantain, broad-leaved plantain, cart track plant, dooryard plantain, greater plantago, healing blade, hen plant, lambs foot, roadweed, roundleaf plantain, snakeroot, waybread, wayside plantain, and white man's foot prints. -- Britton, Nathaniel Lord; Addison Brown (1913). An Illustrated Flora of the Northern United States and Canada, Volume 3 (second ed.). Dover Publications, inc. p. 245.

www.takbook.com

ترب و سنگ کیسه صفرا

یکی از داروهای مفید برای بیماران مبتلا به سنگ‌های صفراوی، ترب سیاه است؛

ترب سیاه، سمزدای خوبی است و ترب سفت و سالم بدون لک بخرید و همراه غذا گاهی میل کنید,

گاهی چند برش ترب سیاه همراه غذا، میل کنید به‌خصوص در هنگام صرف غذاهای چرب چرا که چربی‌ها را پاک می‌کند

شربت ترب سیاه را مصرف کنید به این ترتیب که قسمت داخلی یک ترب سیاه بزرگ را به نحوی خالی شود که مقدار کافی آب در آن جا بگیرد

بعد سوراخ کوچکی در ته آن به وجود می‌آورند به طوری که آب درون حفره بتواند به تدریج از آن خارج شود، پس از انجام این کار، مقدار کمی آب و شکر وارد حفره ترب کنید و ترب را در دهانه ظرفی جای دهید به نحوی که آب درون حفره ترب به‌صورت قطره‌قطره از راه سوراخ ته آن وارد ظرف شود,

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

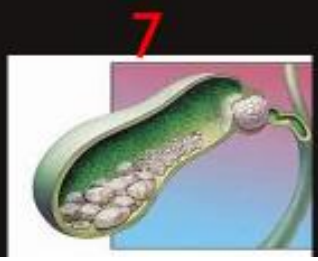
www.takbook.com

مصرف روزانه شربتی که به این طریق به دست می‌آید اگر به مقدار مناسب صورت گیرد در دفع رسوبات صفراوی کمک مؤثری کند

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

ترب یکی از بهترین درمان‌های خانگی برای رفع سنگ کیسه صفرا به شمار می‌رود. ترب غنی از فیبر و فیبر غذایی است و به خوبی به بهبود دستگاه ایمنی بدن کمک می‌کند. به علاوه، ترب به تولید صفرا کمک می‌کند، و کبد و کیسه‌ی صفرا را در وضعیت خوبی نگه می‌دارد.



درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

Price, Andrew J.; Jason, K. Norsworthy (2013). "Cover Crops for Weed Management in Southern Reduced-Tillage Vegetable Cropping Systems". Weed Technology (Submitted manuscript). 27 (1): 212–217. doi:10.1614/WT-D-12-00056.1. S2CID 86661605.

Fitzgerald, J. J.; Black, W. J. M. (1984). "Finishing Store Lambs on Green Forage Crops: 1. A Comparison of Rape, Kale and Fodder Radish as Sources of Feed for Finishing Store Lambs in Autumn". Irish Journal of Agricultural Research. 23 (2/3): 127–136. JSTOR 25556085.

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

Zohary, Daniel; Hopf, Maria (2000). Domestication of plants in the Old World (3rd ed.). Oxford: Oxford University Press. p. 139.

Lewis-Jones, L.J.; Thorpe, J.P.; Wallis, G.P. (1982). "Genetic divergence in four species of the genus Raphanus: Implications for the ancestry of the domestic radish R. sativus". Biological Journal of the Linnean Society. 18 (1): 35–48. doi:10.1111/j.1095-8312.1982.tb02032.x.

"Raphanus sativus". Plant Finder. St. Louis: Missouri Botanical Garden. 2014. Archived from the original on 6 October 2014. Retrieved 22 June 2014.

Takeshi Nishio (4 October 2017). Takeshi Nishio, Hiroyasu Kitashiba (ed.). The Radish Genome. Springer. pp. 3–4. ISBN 978-3-319-59253-4.

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

Brickell, Christopher, ed. (1992). The Royal Horticultural Society Encyclopedia of Gardening (Print). London: Dorling Kindersley. pp. 356–357. ISBN 978-0-86318-979-1.

Vegetable Gardening: Growing and Harvesting Vegetables. Murdoch Books. 2004. p. 242. ISBN 978-1-74045-519-0.

Archived from the original on 2016-06-17. Retrieved 2016-01-10.

www.takbook.com

روغن نارگیل و سنگ کیسه صفرا

روغن نارگیل از جمله روغن هایی است که درجه اشباع بالایی دارند. این روغن به طور سنتی از نارگیل های نارس یا مغز نارگیل خشک شد

استخراج می شود. روغن نارگیل در دمای اتاق جامد است

روغن نارگیل باعث می شود تا فشار لوزالمعده کم شده و بیماری پانکراتیت کاهش پیدا کند،

اگر از بیماری های کیسه صفرا رنج می برید بهتر است این روغن را در رژیم غذایی خود قرار دهید

اگر آن را گرم کنید به شکل نرم و حتی ذوب شده در می آید. به زبان ساده، روغن نارگیل روغنی است که از مغز میوه ی نارگیل به دست می آید

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

روغن نارگیل یکی دیگر از درمان‌های خانگی برای سنگ کیسه صفرا است که می‌توانید از آن برای کوچک کردن سنگ در کیسه‌ی صفرا استفاده کنید. اگر دچار سنگ کیسه صفرا شده باشید، مصرف روغن نارگیل می‌تواند برای‌تان بسیار موثر باشد. روغن نارگیل به خاطر چربی‌های سالم‌اش، خطر انباشته شدن کلسترول و همچنین نمک را در کیسه‌ی صفرا کاهش می‌دهد؛

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

"Coconut oil". Transport Information Service, German Insurance Association, Berlin. 2015.

"Coconut Oil". The Nutrition Source, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston. 2021.

Sacks, Frank M.; Lichtenstein, Alice H.; Wu, Jason H.Y.; Appel, Lawrence J.; Creager, Mark A.; Kris-Etherton, Penny M.; Miller, Michael; Rimm, Eric B.; Rudel, Lawrence L.; Robinson, Jennifer G.; Stone, Neil J.; Van Horn, Linda V. (2017). "Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory from the American Heart Association" (PDF). Circulation. 136 (3): e1–e23.

www.takbook.com

doi:10.1161/CIR.0000000000000510. PMID 28620111. S2CID 367602.

Media summary: "Coconut oil 'as unhealthy as beef fat and butter'". BBC News. June 16, 2017. Retrieved June 18, 2017.

Grimwood, BE; Ashman F; Dendy DAV; Jarman CG; Little ECS; Timmins WH (1975). Coconut Palm Products – Their processing in developing countries. Rome: FAO. pp. 49–56. ISBN 978-92-5-100853-9.

Umesh Patil, Soottawat Benjakul (July 13, 2018). "Coconut Milk and Coconut Oil: Their Manufacture Associated with Protein Functionality". Concise Reviews & Hypotheses in Food Science. 83: 2019–2027.

www.takbook.com

زردچوبه و سنگ کیسه صفرا

زردچوبه به عنوان ادویه گیاهی شناخته شده دارای خواص و مضرات زیادی است.زردچوبه نام ادویه‌ای گیاهی که متعلق به زنجبیل بوده و با نام علمی کورکاما شناخته می‌شود، طبعی گرم و خشک دارد

زرد چوبه در علم طب سنتی خواص و مضرات زیادی دارد که در آشپزی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد و به انوع غذاها رنگ و بویی خاص می‌بخشد.

آنتی اکسیدان‌های موجود در زردچوبه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، کاهش التهاب معده، جلوگیری از بیماری‌های آسیب زا به سیستم عصبی و ... مفید هستند

زردچوبه باعث تحریک جریان و حرکت صفرا می‌شود.

اگر از سنگ کیسه صفرا رنج می‌برید می‌توانید از زردچوبه البته بدون زیاده‌روی استفاده کنید.

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

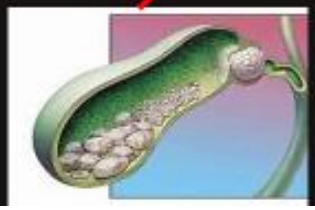
www.takbook.com

چون استفاده ی زیاد و بی‌رویه از این ادویه می‌تواند برعکس عمل کند. توصیه می‌کنیم که روزانه تا یک قاشق غذاخوری زردچوبه مصرف کنید

درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

زردچوبه به خاطر دارا بودن ترکیبی به نام کورکومین بسیار مشهور است؛ همین ترکیب نیز باعث شده است از زردچوبه به عنوان درمان خانگی برای بسیاری از مشکلات سلامتی استفاده شود. زردچوبه به خاطر قدرت ضد التهابی و همچنین آنتی‌اکسیدانی‌اش معمولا برای درمان سنگ کیسه صفرا کاربرد دارد.



درمان های خانگی در سنگ کیسه صفرا

www.takbook.com

References

"Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew, England. 2018. Retrieved 26 March 2018.

"Turmeric (pronunciation)". Merriam-Webster Dictionary. 2015.

Priyadarsini, KI (2014). "The chemistry of curcumin: from extraction to therapeutic agent". Molecules. 19 (12): 20091–112. doi:10.3390/molecules191220091. PMC 6270789. PMID 25470276.

"Curcumin". PubChem, US National Library of Medicine. 21 November 2020. Retrieved 25 November 2020.

"Turmeric". Drugs.com. 2009. Retrieved 24 August 2017.

www.takbook.com

Brennan, J (15 October 2008). "Turmeric". The National.

Peter, K. V. (2008). Underutilized and Underexploited Horticultural Crops, Volume 2. New India Publishing. p. 341. ISBN 9788189422691.

Nelson, KM; Dahlin, JL; Bisson, J; et al. (2017). "The Essential Medicinal Chemistry of Curcumin: Miniperspective". Journal of Medicinal Chemistry. 60 (5): 1620–1637. doi:10.1021/acs.jmedchem.6b00975. PMC 5346970. PMID 28074653. None of these studies [has] yet led to the approval of curcumin, curcuminoids, or turmeric as a therapeutic for any disease

"Turmeric". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. May 2020. Retrieved 25 November 2020.

www.takbook.com

Leong-Škornickova, Jana; Šida, Otakar; Wijesundara, Sirtl; Marhold, Karol (May 2008). "On the identity of turmeric: the typification of Curcuma longa L. (Zingiberaceae)". Botanical Journal of the Linnean Society. 157 (1): 37–46. doi:10.1111/j.1095-8339.2008.00788.x.

Nair, K.P. Prabhakaran (2013). The Agronomy and Economy of Turmeric and Ginger: The Invaluable Medicinal Spice Crops. Newnes. pp. 7–10. ISBN 9780123948243.