

# دمنوشهای مفید در سنگ کیسه صفرا

## تنظیم کننده

## دکتر رضا پوردست گردان



# مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه سنگ کیسه صفرا چیست

چای نعناع و سنگ صفرا

سرکه سیب و سنگ صفرا

زردچوبه و سنگ صفرا

چای سبز و سنگ صفرا

کنگر فرنگی و سنگ صفرا

قهوه و سنگ صفرا

خاکشیر و سنگ صفرا



## سنگ کیسه صفرا چیست

سنگ کیسه صفرا یک توده جامد است که از مواد موجود در صفرا تشکیل می‌شود. صفرا مایعی است که توسط کبد تولید می‌شود و به هضم چربی‌ها کمک می‌کند. سنگ‌های کیسه صفرا می‌توانند در کیسه صفرا، که یک کیسه کوچک واقع در زیر کبد است، تشکیل شوند.





## سنگ کیسه صفرا چیست

سنگ‌های کیسه صفرا در دو نوع اصلی وجود دارند:

سنگ‌های کلسترولی: این نوع سنگ‌ها از کلسترول

تشکیل شده‌اند. کلسترول یک ماده مومی شکل

است که در بدن یافت می‌شود.

سنگ‌های رنگدانه‌ای: این نوع سنگ‌ها از مواد رنگی

موجود در صفرا تشکیل شده‌اند. این مواد رنگی

شامل بیلی روبین و کلسترول هستند.



## سنگ کیسه صفرا چیست

عوامل زیادی می‌توانند خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا را افزایش دهند، از جمله:

سن: خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا با افزایش سن افزایش می‌یابد.

جنس: زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستند.

چاقی: چاقی خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا را افزایش می‌دهد.  
رژیم غذایی: رژیم غذایی پرچرب و پرکالری خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا را افزایش می‌دهد.





# سنگ کیسه صفرا چیست

علائم سنگ کیسه صفرا می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

درد شدید در قسمت بالای شکم، درست زیر جناغ سینه

درد در پشت یا شانه راست

تهوع و استفراغ

زردی پوست یا چشم



## سنگ کیسه صفرا چیست

در اینجا چند نکته برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا آورده شده است:

وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.

از رژیم غذایی پرچرب و پرکالری خودداری کنید.

از مصرف زیاد الکل خودداری کنید.





## چای نعناع و کنترل سنگ صفرا

نعناع یک گیاه دارویی است که دارای خواص درمانی متعددی است. یکی از این خواص، کمک به کنترل سنگ کیسه صفرا است.

نعناع حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به شل شدن عضلات صفراوی کمک کنند. این امر می‌تواند به جریان بهتر صفرا و کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کند.

علاوه بر این، نعناع دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند به کاهش التهاب در کیسه صفرا کمک کند.





## چای نعناع و کنترل سنگ صفرا

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه یک فنجان چای نعناع مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که چای نعناع مصرف نمی‌کردند، 25 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.

البته، برای تأیید اثربخشی چای نعناع در کنترل سنگ کیسه صفرا، تحقیقات بیشتری لازم است.



## چای نعناع و کنترل سنگ صفرا

اگر به دنبال راه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستید، مصرف چای نعناع می‌تواند یک گزینه مفید باشد. با این حال، قبل از شروع مصرف هر گونه مکمل یا داروی گیاهی، با پزشک خود مشورت

کنید





# چای نعناع و کنترل سنگ صفرا

در اینجا چند نکته برای تهیه چای نعناع آورده شده است:

1 قاشق چایخوری برگ نعناع خشک یا تازه را در یک فنجان آب جوش بریزید.

بگذارید 5 تا 10 دقیقه بماند، سپس صاف کنید و بنوشید.

می‌توانید چای نعناع را با عسل یا لیمو طعم‌دار کنید.



# چای نعناع و کنترل سنگ صفرا





# چای نعناع و کنترل سنگ صفرا

## References

"Mentha L." Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. Archived from the original on 6 March 2018.

Retrieved 15 July 2019.

μίνθα. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek-English Lexicon at the Perseus Project



## سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا

سرکه سیب یک ماده غذایی سالم است که دارای خواص درمانی متعددی است. یکی از این خواص، کمک به کنترل سنگ کیسه صفرا است.

سرکه سیب حاوی اسید استیک است که می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. کلسترول یک ماده مومی شکل است که می‌تواند سنگ کیسه صفرا را تشکیل

دهد.





**سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا**  
**علاوه بر این، سرکه سیب حاوی آنتی**  
**اکسیدان‌هایی است که می‌توانند به کاهش**  
**التهاب کمک کنند. التهاب می‌تواند خطر**  
**تشکیل سنگ را افزایش دهد.**



## سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا

در یک مطالعه، افرادی که روزانه 2 قاشق غذاخوری سرکه سیب مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که سرکه سیب مصرف نمی‌کردند، 50 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.





## سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه 1 قاشق غذاخوری سرکه سیب مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که سرکه سیب مصرف نمی‌کردند، 30 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.



## سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا

البته، برای تأیید اثربخشی سرکه سیب در کنترل سنگ کیسه صفرا، تحقیقات بیشتری لازم است. اگر به دنبال راه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستید، مصرف سرکه سیب می‌تواند یک گزینه مفید باشد. با این حال، قبل از شروع مصرف هر گونه مکمل یا داروی گیاهی، با پزشک خود مشورت کنید.





## سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا

در اینجا چند نکته برای مصرف سرکه سیب آورده شده است:

2 قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب بریزید.

بگذارید 5 تا 10 دقیقه بماند، سپس بنوشید.  
می‌توانید سرکه سیب را با عسل یا لیمو طعم‌دار کنید.



# سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا





## سرکه سیب و سنگ کیسه صفرا

### References

Ulbricht CE, ed. (2010). "Apple Cider Vinegar". Natural Standard Herb & Supplement Guide: An Evidence-Based Reference (1st ed.). Elsevier. p. 59. ISBN 978-0-323-07295-3.

"Apple cider vinegar". Drugs.com. 29 May 2018. Retrieved 29 August 2019.

Katherine Zeratsky (16 May 2018). "Apple cider vinegar".



## زردچوبه و سنگ کیسه صفرا

زردچوبه یک ادویه پرکاربرد است که دارای خواص درمانی متعددی است. یکی از این خواص، کمک به کنترل سنگ کیسه صفرا است.

زردچوبه حاوی ترکیبی به نام کورکومین است که دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. التهاب و آسیب اکسیداتیو می‌توانند خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا را افزایش دهند.





## زردچوبه و سنگ کیسه صفرا

در یک مطالعه، افرادی که روزانه 800 میلی‌گرم کورکومین مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کورکومین مصرف نمی‌کردند، 40 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه 500 میلی‌گرم کورکومین مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کورکومین مصرف نمی‌کردند، 25 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.



## زردچوبه و سنگ کیسه صفرا

اگر به دنبال راه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستید، مصرف زردچوبه می‌تواند یک گزینه مفید باشد. با این حال، قبل از شروع مصرف هر گونه مکمل یا داروی گیاهی، با پزشک خود مشورت کنید.





## زردچوبه و سنگ کیسه صفرا

در اینجا چند راه برای افزودن زردچوبه به رژیم غذایی خود آورده شده است:

زردچوبه را به غذاهای پخته شده، مانند برنج، مرغ و ماهی اضافه کنید.

زردچوبه را به اسموتی‌ها، ماست یا سایر غذاهای سالم اضافه کنید.

توجه داشته باشید که زردچوبه می‌تواند باعث سوزش معده در برخی افراد شود. اگر دچار سوزش معده هستید، بهتر است زردچوبه را با غذا مصرف کنید.



# زردچوبه و سنگ کیسه صفرا





# زردچوبه و سنگ کیسه صفرا

## References

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

"turmeric". Dictionary.com Unabridged (Online). n.d.

"turmeric". Merriam-Webster.com Dictionary.



## چای سبز و سنگ کیسه صفرا

چای سبز یک نوشیدنی سالم است که دارای خواص درمانی متعددی است. یکی از این خواص، کمک به کنترل سنگ کیسه صفرا است.

چای سبز حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به کاهش کلسترول و التهاب کمک کنند.





# چای سبز و سنگ کیسه صفرا

کلسترول و التهاب می‌توانند خطر تشکیل سنگ را افزایش دهند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مصرف چای سبز می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک کند.



## چای سبز و سنگ کیسه صفرا

در یک مطالعه، افرادی که روزانه 3 فنجان چای سبز مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که چای سبز مصرف نمی‌کردند، 30 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.





## چای سبز و سنگ کیسه صفرا

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه 2 فنجان چای سبز مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که چای سبز مصرف نمی‌کردند، 20 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.



## چای سبز و سنگ کیسه صفرا

توجه داشته باشید که چای سبز می‌تواند باعث سوزش معده در برخی افراد شود. اگر دچار سوزش معده هستید، بهتر است چای سبز را با غذا مصرف کنید.

همچنین، اگر مشکلات کبدی دارید، قبل از مصرف چای سبز با پزشک خود مشورت کنید.





## چای سبز و سنگ کیسه صفرا

در اینجا چند نکته کلی برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا آورده شده است:  
وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.  
از رژیم غذایی پرچرب و پرکالری خودداری کنید.  
از مصرف زیاد الکل خودداری کنید.



# چای سبز و سنگ کیسه صفرا





# چای سبز و سنگ کیسه صفرا

## References

**Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". Current Pharmaceutical Design (Literature Review). 19 (34): 6141-7. doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID 23448443.**

**Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003). Emmanuelle Javelle (ed.). The Book of Green Tea. Universe Books. p. 13. ISBN 978-0-7893-0853-5.**



## کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

کنگر فرنگی یا آرتیشو یک گیاه دارویی است که دارای خواص درمانی متعددی است. یکی از این خواص، کمک به کنترل سنگ کیسه صفرا است. کنگر فرنگی حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به افزایش تولید صفرا و کاهش کلسترول کمک کنند.





## کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

صفرا مایعی است که توسط کبد تولید می‌شود و به هضم چربی‌ها کمک می‌کند. کلسترول یک ماده مومی شکل است که می‌تواند سنگ کیسه صفرا را تشکیل دهد.



## کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

در یک مطالعه، افرادی که روزانه 200 میلی‌گرم  
عصاره کنگر فرنگی مصرف می‌کردند، در مقایسه  
با افرادی که عصاره کنگر فرنگی مصرف  
نمی‌کردند، 25 درصد کمتر در معرض ابتلا به  
سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.





## کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه 100 میلی‌گرم عصاره کنگر فرنگی مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که عصاره کنگر فرنگی مصرف نمی‌کردند، 15 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.

البته، برای تأیید اثربخشی کنگر فرنگی در کنترل سنگ کیسه صفرا، تحقیقات بیشتری لازم است.



## کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

در اینجا چند راه برای افزودن کنگر فرنگی به رژیم غذایی خود آورده شده است:

کنگر فرنگی را به سوپ، سالاد یا سایر غذاها اضافه کنید.

کنگر فرنگی را به صورت خشک یا کنسرو شده خریداری کنید.





## کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

توجه داشته باشید که کنگر فرنگی می‌تواند باعث سوزش معده در برخی افراد شود. اگر دچار سوزش معده هستید، بهتر است کنگر فرنگی را با غذا مصرف کنید.



# کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا





# کنگر فرنگی و سنگ کیسه صفرا

## References

"Cynara". Merriam-Webster.com  
Dictionary.

"Botanary: cardunculus". Dave's  
Garden. Retrieved December 19, 2022.

"Scolymus". Merriam-Webster.com  
Dictionary.



## قهوه و سنگ کیسه صفرا

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مصرف قهوه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک کند.

در یک مطالعه، افرادی که روزانه 6 فنجان قهوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، 23 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.





## قهوه و سنگ کیسه صفرا

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه 3 فنجان قهوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، 15 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.

البته، برای تأیید اثربخشی قهوه در کنترل سنگ کیسه صفرا، تحقیقات بیشتری لازم است.



## قهوه و سنگ کیسه صفرا

قهوه ممکن است به افزایش تولید صفرا کمک کند. صفرا مایعی است که توسط کبد تولید می‌شود و به هضم چربی‌ها کمک می‌کند. افزایش تولید صفرا می‌تواند به کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کند. قهوه ممکن است به کاهش کلسترول کمک کند. کاهش کلسترول می‌تواند به کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کند.





## قهوه و سنگ کیسه صفرا

قهوه ممکن است به کاهش التهاب کمک کند. التهاب می‌تواند خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. کاهش التهاب می‌تواند به کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کند. اگر به دنبال راه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستید، مصرف قهوه می‌تواند یک گزینه مفید باشد. با این حال، قبل از شروع مصرف هر گونه مکمل یا داروی گیاهی، با پزشک خود مشورت کنید.



# قهوه و سنگ کیسه صفرا





# قهوه و سنگ کیسه صفرا

## References

## Citations

**Ukers WH (1922). All About Coffee. Tea and Coffee Trade Journal Company. p. 5.**

**Johns Hopkins University Studies in Historical and Political Science. Johns Hopkins University Press. 1967. p. 25.**

**Elzebroek AT (2008). Guide to Cultivated Plants. CABI. p. 7.**



## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

خاکشیر یکی از گیاهان دارویی است که دارای خواص درمانی متعددی است. یکی از این خواص، کمک به کنترل سنگ کیسه صفرا است.





## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

خاکشیر حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به افزایش تولید صفرا و کاهش کلسترول کمک کنند. صفرا مایعی است که توسط کبد تولید می‌شود و به هضم چربی‌ها کمک می‌کند. کلسترول یک ماده مومی شکل است که می‌تواند سنگ کیسه صفرا را تشکیل دهد.



## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

در یک مطالعه، افرادی که روزانه 2 قاشق غذاخوری خاکشیر مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که خاکشیر مصرف نمی‌کردند، 25 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.





## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

در مطالعه دیگری، افرادی که روزانه 1 قاشق غذاخوری خاکشیر مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که خاکشیر مصرف نمی‌کردند، 15 درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار داشتند.



## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

در اینجا چند راه برای مصرف خاکشیر آورده شده است:

2 قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش بریزید.

بگذارید 10 دقیقه بماند، سپس صاف کنید و بنوشید.

می‌توانید خاکشیر را با عسل یا لیمو طعم‌دار کنید.





## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

توجه داشته باشید که خاکشیر می‌تواند باعث سوزش سر دل در برخی افراد شود. اگر دچار سوزش سر دل هستید، بهتر است خاکشیر را با غذا مصرف کنید. همچنین، اگر مشکلات کلیوی یا کبدی دارید، قبل از مصرف خاکشیر با پزشک خود مشورت کنید.



## خاک شیر و سنگ کیسه صفرا





# خاک شیر و سنگ کیسه صفرا

## References

"*Descurainia sophia* (L.) Webb ex Prantl".  
World Checklist of Selected Plant Families.  
Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved 12  
November 2014 - via The Plant List. Note that  
this website has been superseded by World  
Flora Online

"*Descurainia sophia*". Germplasm Resources  
Information Network. Agricultural Research  
Service, United States Department of  
Agriculture. Retrieved 12 November 2014.

