



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَعَلَّكُمْ
الْفَتْحِ
هُوَ



هو الشافی

درمان های گیاهی و طبیعی دیابت

دکتر محمدرضا نوری

دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی

اهمیت موضوع :

- ❑ شیوع دیابت در سراسر جهان به ابعاد همه گیری نزدیک شده است.
- ❑ شیوع بیماری قلبی عروقی در افراد دیابتی 2 و 4 برابر کل جامعه است
- ❑ خطر سکته مغزی در افراد دیابتی افزایش می یابد.
- ❑ از علل عمده کوری- قطع عضو- نارسائی کلیه
- ❑ از علل عمده مرگ و میر دیابت جزء 10 علت اصلی مرگ در ایران است.



- شیوع دیابت در ایران از ۱۱ درصد در سال ۱۳۹۵ به ۱۴ درصد در سال ۱۴۰۰ رسیده است یعنی به فاصله پنج سال حدود ۳۰ درصد افزایش یافته است
- بر اساس هموگلوبین A_{1C} شیوع دیابت حدود ۱۷,۵ درصد است.
- ۵ استان اول از نظر ابتلا به دیابت به ترتیب شامل مازندران ، گیلان ، یزد ، خوزستان و سمنان هستند.
- تقریبا از هر چهار بیمار دیابتی سه نفر (۷۳ درصد) از بیماری خود آگاه هستند

رویکرد درمانی

- دیابت یک بیماری مادام‌العمر است : کنترل و پیشگیری از عوارض
- دیابت کنترل نشده بعد از ۱۵ سال عوارض خود را بر شبکیه چشم می‌گذراد و یا عوارض کلیوی در یک سوم بیماران رخ می‌دهد.
- در ۱۰ تا ۲۰ درصد مبتلایان به دیابت نارسایی کلیه رخ می‌دهد
- ۱۰ درصد بیماران مشکلات بینایی پیدا می‌کنند
- ۵۰ درصد افراد دچار اختلال اعصاب محیطی می‌شوند
- عمده قطع عضو ناشی از دیابت هم در پا رخ می‌دهد

عدم کنترل بیماری به این موضوع بازمی‌گردد

- از هر ۳ بیمار دیابتی ، دو بیمار قندخون تحت کنترل ندارد.
- مزمن و خسته کننده عدم مراجعه و پیگیری منظم
- رژیم درمانی صحیح برای بیمار تجویز نمی‌شود
- عدم پایبندی به رژیم غذایی و اصلاح سبک زندگی
- پایبندی به درمان به هر دلیل پایین است.
- گمراهی و سردرگمی در درمان با شیوه های درمانی متفاوت
- همراهی سایر بیماری ها از جمله اعصاب و روان گوارش نزله و زکام

پیشگیری و کنترل دیابت
آموزش و افزایش آگاهی عمومی
شناسائی پیش دیابتی ها
تغیر شیوه زندگی
درمان داروئی



قدم اول: تشخیص افراد مستعد دیابت



○ سابقه خانوادگی

○ پر خور ها

○ پر خواب ها

○ کم تحرک ها

○ بد خور ها

○ افزایش وزن بدن

○ استرسی

○ تیپ های بلغمی

قدم اول: تشخیص افراد مستعد دیابت

- سن: افراد بالای ۴۵ سال بیشتر در معرض ابتلا به پیش دیابت هستند.
- وزن بدن: شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ است.
- چربی و چاقی دور شکم: هر چقدر چاقی شکمی بیشتر باشد، ریسک ابتلا به این بیماری چند برابر می شود.
- نژاد و قومیت سابقه خانوادگی
- رژیم غذایی: مصرف مداوم گوشت قرمز، گوشت های فرآوری شده، و نوشیدنی های با قند مصنوعی
- فعالیت ورزشی و تحرک نداشتن
- مصرف دخانیات و الکل
- داشتن بیماری زمینه ای: آپنه خواب، دیابت بارداری، سندروم تخمدان پلی کیستیک، فشار خون بالا و افزایش کلسترول و....

سبک زندگی

- حدود ۵۰ سال قبل ۷۵ درصد جمعیت در روستاها ساکن بودند و فعالتهای سنگین کشاورزی و دامپروری انجام می دادند که در واقع در عین حال که غذای سالمتری هم مصرف می کردند، کالری سوزی بیشتری داشتند، اما اکنون ۷۵ درصد جمعیت در شهرها زندگی می کنند و این سبک زندگی شهری شامل تحرک کم و مصرف بالای غذا با افزودنی های چربی، نمک و شکر است.



اشکالات مهم سبک زندگی

- بیش از نیمی از مردم حداقل تحرک لازم که ۱۵۰ دقیقه تحرک در هفته است را ندارند.
- چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت است
- مصرف میوه و سبزیجات هم خیلی پایین است
- مصرف سیگار ، قلیان و الکل هم وجود دارد
- خواب و بیداری نامنظم
- استرس و اضطراب های فراوان
- تغییرات جمعیتی و افزایش جمعیت سالمندان

پیشگیری از بیماری دیابت

رعایت تدابیر ششگانه حفظ سلامتی (حفظ الصحه)



- هوا
- حرکت و سکون
- خواب و بيداري
- اعراض نفساني
- خوردني ها و آشاميدني ها
- احتباس و استفراغ



• بوعلی سینا:

• مهمترین اصول تندرست ماندن **تدبیر**

• سه چیز

• است:

• " ورزش کردن

• رعایت اصول خوردن و آشامیدن

• رعایت شرایط درست خوابیدن".

دستورهاي عمومي و ضروري :



- خوردن غذا فقط هنگام گرسنگي مجاز است
- نوشيدن مايعات هنگام تشنگي واقعي مجاز است
- فعاليت جسمي به اندازه كافي ضروري است



دستورهاي عمومي و ضروري: نگه داری و حبس مواد لازم برای بدن و پاکسازی و دفع مواد زائد

حمام کردن با آب ولرم مفید می باشد.
از حمام کردن با آب داغ و یا حمام طولانی
مدت پرهیز کنید.
از حمام کردن در صبح ناشتا و با معده
خالی پرهیز کنید.

- استراحت و خواب به اندازه کافی ضروري است
- عواطف و هیجانات نباید سرکوب شوند
- ادرار نباید حبس شود ،
- پاک نگه داشتن روده بزرگ و رفع یبوست
- تعریق به اندازه کافی



از ایجاد یبوست و خشکی مزاج گوارش جلوگیری شود

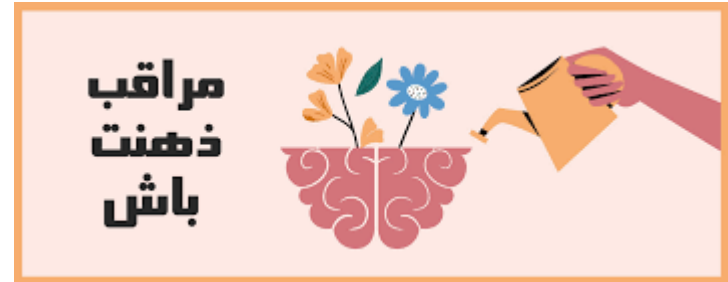
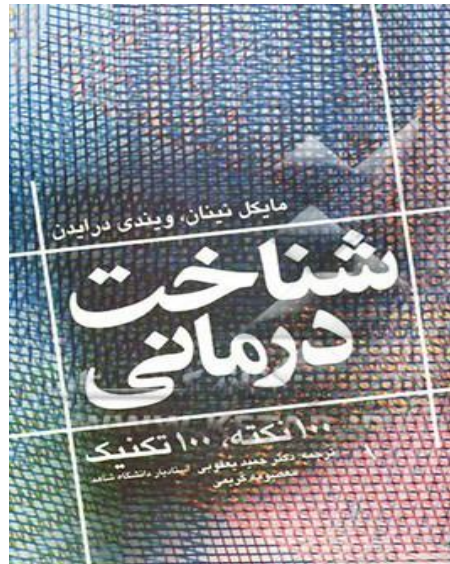
سوپ جو (به همراه آلو ، اسفناج ، تمهندی) ، خورش کدو ، خورش آلو اسفناج
و انواع آش و سوپ های محلی

تخم اسفرزه (پسیلیوم) به میزان 1-2 قاشق چایخوری ، به همراه یک لیوان آب
ولرم ،

خیسانیده شده و میل گردد.

مصرف انجیر ، آلوبخارا ، زیتون رسیده ، روغن زیتون ، روغن بادام شیرین

کنترل حالات نفسانی از قبیل خشم و غضب و غم و اندوه و ترس و... دور بودن از انواع استرس ها و فشارهای عصبی



ذهن آگاهی چیست؟
(رهایی از استرس با ذهن آگاهی)



مهم نیست آن ها را چه بنامید:
افکار منفی اتوماتیک،
مورچه ها، تفسیرها
یا تحریف های شناختی.
مهم این است که افکار غیرمولد،
گاهی چنان مغز ما را اشغال می کنند که
جایی برای افکار واقع گرایانه و سازنده باقی نمی ماند.



دکتر دیوید برنز

حرکت و سکون

پیاده روی آرام در هوای خنک ، صبح زود یا شامگاه توصیه میشود.
(پنج روز در هفته ، روزانه نیم ساعت پیاده روی توصیه میشود)
از ورزشهای سنگین همراه با خستگی و ضعف و تعریق زیاد پرهیز نمائید.
از ورزش کردن در حالت گرسنگی و با معده خالی پرهیز کنید.
از استراحت زیاد و کم تحرکی جداً پرهیز کنید.

پیاده روی

دوچرخه سواری

شنا

رقص

وزنه برداری

حرکات کششی

ورزش با کش های استقامتی.

داشتن برنامه ورزشی کافی

(در هفته 150 دقیقه و منقسم حداقل در 3 روز)

خواب و بیداری

حدود 6-7 ساعت استراحت نمائید

(خواب شب بسیار بهتر از خواب روز است). از بی خوابی و کم خوابی پرهیز کنید

القاء خواب :

صدای پیوسته دلنشین و معتدل مثل آواز آب و درختان و صداهای طبیعی

خواندن کتاب (داستان و مانند آن) بویژه در وضعیتی که فرد بنشیند و تکیه ندهد با

عش رفع بعضی از بی خوابیها می شود. ماساژ پیش از خواب

نکات لازم در غذا خوردن



اشکالات عمده :

استفاده از غذاهای فریز شده در رژیم غذایی

عدم تمرکز در غذا خوردن و سرعت بالای غذا خوردن

نوشیدن آب و نوشابه وسط غذا

خوابیدن یا فعالیت شدید بدنی بلافاصله پس از صرف

غذا

مصرف انواع آب میوه ها و شربت های مصنوعی

ریزه خواری و خوردن غذا هنگام پری معده (غذا رو غذا)

خوردن غذا بدون در نظر گرفتن طبع و مزاج

تناول غذاهای مضر و بعضاً خطرناک (همراه با افزودنیهای

سرطان زا)

تنوع زیاد غذا در یک سفره

جایگزینی انواع سالادهای سرد بجای سبزی در سفره

حذف آبگوشت و انواع آش ها از رژیم غذایی و جایگزینی آنها با انواع

غذاهای سرد و مصنوعی

آداب غذا خوردن

چه موقع : زمان احساس گرسنگی واقعی

چه میزان: در حد اعتدال که احساس سنگینی در معده و شکم و اشکال هضم ایجاد نشود

چه چیز: از میان غذای مطلق با توجه به توان معده ،سلامتی بدن ، سن و

شغل فرد

نحوه غذا خوردن: آرام و بدون عجله و با جویدن کامل غذا

سکون و آرامش قبل و بعد از غذا :انجام ندادن فعالیت ها و ورزش شدید ،

نخوابیدن بلافاصله بعد غذا ، پیاده روی آرام بعد غذا

در خوردن غذا با طبع های مختلف چه سرد و گرم نباید زیاده روی کنند

غذا های سازگار با خویش را در فهرست غذایی خود قرار دهند

تدابیر نوشیدنی ها

از نوشیدن آب بسیار سرد یا مصرف یخ در نوشیدنی ها پرهیز کنید.

از نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها ، نیم ساعت قبل از غذا تا یک ساعت بعد از غذا پرهیز شود.



فقط در صورت تشنه بودن آب بنوشید.

از نوشیدن آب صبح ناشتا پرهیز شود.

به جاب مصرف آبمیوه بهتر است خود میوه استفاده شود.

توصیه به مصرف: نان تهیه شده از غلات کامل (گندم یا جو سبوس دار)

سیر ، پیاز ، دارچین ، سبزیجات تازه ، کدو ، خرفه ، کاهو ، شنبلیله - زعفران به مقدار کم ، زیره ،

سماق ، زرشک آلو ، تمهندی ، انار ، عناب ، بادام درختی ، انار ، سیب درختی ، گلابی

انواع آش ها آبگوشت (بدون چربی و سیب زمینی)

استشمام بوهای خوش: گل بنفشه ، گلاب ، سیب ، به

پرهیز از عدس ، بادمجان ، کلم ، ماست ، دوغ ، ماکارونی و غذاهای خمیری ، رب گوجه ، نوشابه ، :

شیرینی های قنادی- گوشت گاو وگوساله ، قارچ ، پنیر ، کشک ، قند و شکر ، چایی ، سیگار ،

پرهیز ازهرچیزی که ادرار را افزایش می دهد مانند: هندوانه ، خربزه ، میوه های ترش و آبدار

آب یخ ،

صبحانه

عسل طبیعی - حلوای سیب بدون شکر - رب سیب و به - شیر بادام -
مغز بادام درختی خام

احساس لذت مریبا خوردن را به فرد دیابتی می دهد. (شکر و قند اضافی ندارد)
برای افراد دیابتی که دچار مشکلات گوارشی مانند سوزش سر دل، و ناراحتی های
معدده و بیماریهای قلبی در تقویت قلب مفید است.
برای بچه های دیابتی که بی اشتها می هستند مفید است.
برای دیابت بارداری مفید است. مخصوصا در ماه های آخر که به علت رشد جنین
فشار به معده می آید و خانم باردار دچار سوزش سر دل و حالت تهوع می شود.
رب سیب یا به با نان می تواند یک میان وعده مناسب برای بچه های دیابتی در
مدرسه باشد

روغن ها

- روغن زیتون
- روغن کنجد
- روغن بادام
- شیرین

نان

سنگک

بربری

تافتون

نان جو

~~نان باگت و نانهای فاند~~

~~تزی حجیم~~

برنج

- غلات و حبوبات
- جو
- ماش
- نخود

- ایرانی:
- برنج بی نام
- برنج طارم
- برنج صدری

گوشت ها و فراورده های گوشتی

- گوشت گوسفند جوان
- گوشت پرندگان (مرغ محلی، خروس، بلدرچین، کبک، بوقلمون، شترمرغ)
- ماهی (کیلکا، حلوا سفید)
- ~~• گوشت شتر~~
- ~~• گوشت گاو و گوساله~~
- ~~• تن ماهی~~
- ~~• سوسیس، کالباس و سایر فراورده های صنعتی گوشتی~~

چاشنی ها

- آبخوره بی نمک
- سرکه خانگی
- آب زرشک
- رب انار
- آب نارنج
- سماق
- زردچوبه
- دارچین
- زیره

سبزیجات

• جعفری

• گزنه

• سیر

• پیاز

• شوید

• شنبلیله

• اسفناج

• خرفه

• گشنیز

میوه ها

- سیب
- گلابی
- انار
- تمر هندی
- زردآلوی شیرین
- ریواس
- آلو قرمز
- آلبالو
- شاهتوت
- به
- کدو سبز

توت

- توت دارای ترکیبات فنلی شیرین است که اثر بخشی خوبی بر قند بیماران مبتلا به دیابت دارد.
- شیرینی توت به دلیل وجود سوربیتول است و نه فروکتوز.



هر شیرینی ای منع مصرف ندارد و مضر نیست.

خرما



خرمای زاهدی که دارای

گلیسمیک ایندکس پایینی

می باشد برای مبتلایان به دیابت مناسب تر

از بقیه خرماها می باشد .

ديابت گرم و سرد (ذيابيطس)



علائم دیابت گرم و سرد در طب سنتی

علائم ذیابیطس بارد (سرد):

- رفع تشنگی با آب نیم گرم و یا گرم
- ادرار: سفید رنگ
- رنگ چهره: سفید
- لمس کلیه: سرد
- تضرر از سردی
- ضعف و کمی میل جنسی
- لاغری بدن روز به روز
- سقوط قوت
- کاهش اشتهای طعام

علائم ذیابیطس حار (گرم):

- تشنگی شدید
- لمس کلیه: گرم - احساس گرمی در پشت
- نبض: سریع
- فوریت دفع و عدم تحمل نگهداری ادرار
- قوت و زیادی میل جنسی
- اذیت شدن از ادویه دارای طبیعت گرم

درمان ذیابیطس گرم (حار):

بایستی حرارت کلیه را کاهش دهیم.

استفاده از خوراکی های دارای طبیعت سرد و تر (مبرده مرطبه).

تغذیه: ماءالشعیر ، آش جو ، ماش ، کدوی تازه ، شربت انار ترش ،
شربت غوره ، شربت لیمو ، شربت ریباس ، لعاب اسفرزه.

ایجاد لینت طبیعت و برطرف کردن خشکی و یبوست روده ها.

ضماد کردن آردجو با آب برگ کاهو بر ناحیه کلیه ها(از پشت)

آبزن کردن و فرو رفتن در آب سرد(اگر فصل تابستان باشد و بیمار جوان)

از خوردن غذاها و داروهای دارای طبیعت گرم اجتناب شود.

از خوابیدن به پشت ، بر بستر گرم پرهیز شود.

درمان ذیابیطس سرد (بارد):

گرم کردن کلیه و بدن (استفاده از اغذیه و ادویه دارای طبیعت گرم)

تغذیه: گوشت کبک ، گنجشک و ... (همراه ادویه دارای طبیعت گرم)

پرهیزات: میوه های سرد و تر ، غذاهای سرد ، ترشی ها ، نوشیدن آب سرد ، هوای سرد.

تدهین: روغن مالی کردن کلیه با روغن های دارای طبیعت گرم. (مثل روغن بادام تلخ ، روغن قسط و .)

(شستشو) به آب چشمه های گوگردی و حمام گرم نافع است.

بادکش گذاشتن بر محل کلیه ها نافع می باشد.

دلک (ماساژ) معتدل به ویژه دلک اطراف (دست و پا) توصیه می شود.

ورزش معتدل توصیه می شود ، از سکون و بی تحرکی پرهیز شود.

درمان ذیابیطس

ذیابیطس سرد:

گزنه ، شنبلیله ، کلپوره ، حنظل (هندوانه ابوجهل) - مُقل ، دارچین ، تخم کرفس ، سیاهدانه ، برگ گردو

ذیابیطس گرم:

گشنیز ، خرفه ، کدو ، جو (شعیر) ، ماءالشعیر- سرکه ، غوره ، هلبله ، مازو ، سماق

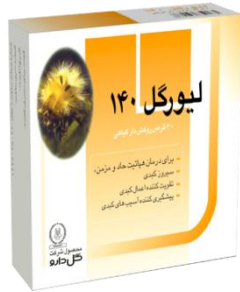
گیاهان دارویی موثر بر دیابت

اثرات هیپوگلیسمیک گیاهان

با مکانیسمهای:

- 1- مهار جذب گلوکز از روده (با مهار آنزیم آلفا گلوکوزیداز): سیاه دانه- شنبلیله - ریحان - برگ زیتون- دارچین
- 2- کاهش مقاومت به انسولین: سیاه دانه- دارچین- جین سینگ- بامیه - برگ شاتوت- جین سینگ- گزنه-
- 3- مهار گلوکونئوژنز کبدی و تحریک گلیکوژنز در کبد و عضله اسکلتی: جین سینگ- تهر هندی
- 4- محرک ترشح انسولین: شنبلیله- فلفل قرمز- زنجبیل- ریحان - استویا- سدر- صغ عربی- حنظل- دارچین- جو زیره - آلوئه ورا- زیتون - سیر-

خار مریم



قسمت مورد استفاده در درمان دیابت: دانه های تازه آن

اثرات آن بردیابت: عمدتاً مربوط به جزء فعال آن به نام سیلی مارین (ترکیبی از فلاونوئیدها)

✓ با اثرات آنتی اکسیدانی ، جلوگیری از تخریب سلولهای بتا و بهبود بافت

آسیب دیده پانکراس و کمک به ترشح انسولین



✓ سیلی مارین با اثرات آنتی اکسیدانی نقش مهمی در پیشگیری و درمان

عوارض : دیابت نظیر نارسایی کلیوی و اختلالات سلولهای عصبی



سایر خواص دارویی:

✓ دارای اثرات محافظتی بر کبد / موثر در درمان کبد چرب

✓ افزایش ترشح صفرا

✓ در مطالعات: علاوه بر کاهش قند خون ، سبب کاهش در کلسترول ، TG ، LDL

✓ و آنزیمهای کبدی



عوارض جانبی:

✓ در برخی افراد ایجاد حساسیت و آلرژی

✓ در برخی اثرات ملینی خفیف

مصرف در بارداری و شیردهی: عارضه ای مورد انتظار نیست /

احتیاط در مصرف به دلیل کافی نبودن مستندات علمی



شنبلیله



- گیاهی علفی و یکساله

- نام علمی: *Trigonella foenum-graecum*

- نام در کتب طب سنتی: **حلبه**

- قسمت مورد استفاده در درمان دیابت: **دانه های آن**

- **مکانیسم اثر آن بر دیابت:**

- مهار آنزیم آلفا آمیلاز و لذا مهار هضم و جذب قندها از دستگاه گوارش

- افزایش حساسیت به انسولین (افزایش مصرف گلوکز در بافتها)

- افزایش ترشح انسولین از سلولهای بتای پانکراس

- کاهش تخریب بافتی ناشی از دیابت در کبد و کلیه

اثرات آن با متفورمین و گلی بنکلامید برابری می کند

-

• سایر خواص دارویی:

- کاهش در کلسترول تام ، TG ، LDL ، VLDL و افزایش در سطح HDL
- دانه آن: ادرار آور ، ملین ، مفید برای سرفه های مزمن

• روش مصرف:

- خیساندن دانه های گیاه در آب گرم ، مصرف روزی 3 گرم 3 بار در روز
- پودر دانه ، روزی 2 بار ، هر بار 2/5 گرم
- سوپ

• عوارض جانبی:

- در برخی ایجاد آلرژی
- افزایش ریسک خونریزی به دلیل وجود مشتقات کومارین
- سرگیجه و نفخ



مصرف در بارداری و شیردهی

- در مطالعات تجربی دارای اثرات مشابه اکسی توسین (تحریک کننده رحم)، لذا در حاملگی و شیردهی توصیه نمی شود.

تداخلات دارویی:

- به علت اینکه دانه آن حاوی کومارین ، مصرف همزمان آن با آسپرین ، وارفارین و هپارین سبب افزایش ریسک خونریزی (7 روز قبل از هر عمل جراحی قطع شود).
- احتمال تداخل با داروهای هورمونی به دلیل اینکه حاوی ترکیبات استروژنی است.
- به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد فیبر و موسیلاژ ، مختل کردن جذب سایر داروها
پرهیز از مصرف شنبلیله حداقل 2 ساعت قبل از مصرف دارو

گزنه

- نام علمی: *Urtica dioica*
- نام در کتب طب سنتی: **انجره- نبات النار**
- قسمت مورد استفاده در درمان دیابت: **اندام هوایی خصوصاً برگهای آن**



مکانیسم اثر آن بر دیابت:

- مهار جذب گلوکز از دستگاه گوارش با مهار آنزیم آلفا گلوکوزیداز
- افزایش تعداد سلولهای بتای لوزالمعده در تجویز طولانی مدت
- تحریک ترشح انسولین از سلولهای بتای پانکراس

سایر خواص دارویی:

- درمان بزرگی پروستات
- اثرات مفید بر فشارخون ، رماتیسم مفصلی ، رینیت آلرژیک

روش مصرف: 4-2 گرم پودر برگ خشک شده گیاه بصورت دم کرده 3 بار در روز

عوارض جانبی: در برخی افراد: تحریکات گوارشی ، واکنشهای پوستی و کم ادراری

مصرف در بارداری و شیردهی

- به علت اثرات تحریکی بر رحم و تاثیر بر عادت ماهیانه ، مصرف آن در بارداری و شیردهی مجاز نیست.

تداخلات دارویی:

- کاهش جذب داروهای دیورتیک و داروهای کاهنده ترشح اسید معده
- افزایش اثرات آرامبخشی داروهای ضد اضطراب و آرامبخش
- حاوی ویتامین **k** ، لذا تداخل با داروی وارفارین
- مصرف آن با داروهای ضد تشنج ، امکان افزایش خطر بروز تشنج

سیاه دانه

- نام علمی: *Nigella sativa*
- نام انگلیسی: *Black cumin*
- نام در کتب طب سنتی: **شونیز**
- قسمت مورد استفاده در درمان دیابت: **دانه آن**

مکانیسم اثر آن بر دیابت:

- افزایش ترشح انسولین
- کاهش گلوکونئوژنز کبدی (کاهش مقاومت به انسولین)
- با اثرات آنتی اکسیدانی ، محافظت از کبد ، کلیه و سیستم عصبی در برابر آسیبهای ناشی از دیابت



سایر خواص دارویی:

- کاهش کلسترول تام ، TG ، LDL
- اثرات ضد التهابی ، ضد باکتری و قارچ
- ضد سرطان ، ضد اسپاسم ، ضد تشنج
- پیشگیری از حملات آسم ، پایین آورنده تب ، محرک تولید شیر

روش و میزان مصرف:

دانه گیاه: در یک فرد بالغ 1/2-0/6 گرم

روغن سیاه دانه: 20-30 قطره ، یک بار در روز

عوارض جانبی

- مستندات علمی کافی در دسترس نیست



مصرف در بارداری و شیردهی

- به دلیل اثرات تحریکی بر رحم و تشدید خونریزی ماهانه ، مصرف آن در بارداری جایز نیست.

تداخلات دارویی

- با داروهای فشارخون نظیر بتابلوکرها (متورال ، پروپرانولول) و مهارکننده های ACE (کاپتوپریل ، انالاپریل) تداخل ، مانع اثر اینها
- اثر داروهای سمپاتومیمتیک (اپی نفرین ، سودو افرین و ...) را افزایش و لذا موجب تشدید افزایش فشار خون
- تشدید اثرات داروهای شل کننده عضلات و برونکودیلاتورها
- مصرف همزمان آن با دیورتیکها ، افزایش خطر بروز هیپوکالمی
- تداخل با داروهای افسردگی و موجب افزایش فشارخون و آریتمی ناشی از ضد افسردگیهای سه حلقه ای نظیر: آمی تریپتیلین و ایمین

کلپوره



• نام علمی: *Teucrium polium*

• نام انگلیسی: *Poly- Germander*

• نام دیگر آن در ایران: *مریم نخودی*

• قسمت مورد استفاده در درمان دیابت: *سرشاخه های گلدار*

مکانیسم اثر آن بر دیابت:

• افزایش فعالیت گلوکوکیناز کبدی

• کمک به بازسازی جزایر لانگرهانس لوزالمعده

• حفاظت از لوزالمعده در برابر آسیب اکسیداتیو

سایر خواص دارویی:

- اثرات ضد التهابی ، ضد تب ، ضد میکروبی و ضد درد
- با جلوگیری از آزاد شدن استیل کولین در پایانه های عصبی ، مانع اسپاسم عضلانی

روش و میزان مصرف:

- روزانه 1/5 گرم از سرشاخه های گلدار بصورت دم کرده

مصرف در بارداری و شیردهی

مصرف آن در حاملگی ، شیردهی و کودکان زیر 4 سال توصیه نمی شود

عوارض جانبی

مصرف این گیاه برای مدت کوتاه مجاز است.

- مصرف طولانی مدت آن با **احتمال بروز سمیت کبدی ، کلیوی** (افزایش آنزیمهای کبدی ، اوره و کلسترول خون) همراه
- آسیب کبدی بعد از استفاده مداوم یا متناوب بصورت هیپاتیت حاد یا مزمن با یا بدون انسداد مجاری صفراوی
- خشکی دهان ، افزایش تعداد ضربان قلب ، یبوست ، احتباس ادرار و سردرد

در افراد ذیل مصرف نشود:

- ✓ گلوکوم
- ✓ بزرگی پروستات
- ✓ ناراحتی قلبی
- ✓ نارسایی کلیوی
- ✓ اختلالات کبدی

حنظل



- نام علمی: *Citrus colocynthis*
- نام انگلیسی: *Bitter cucumber*
- نامهای دیگر آن : هندوانه ابوجهل ، خربزه روباه
- قسمت مورد استفاده : میوه خشک شده آن

مکانیسم اثر آن بر دیابت:

- افزایش ترشح انسولین
- اثر محافظتی بر لوزالمعده

سایر خواص دارویی:

- قسمت گوشتی میوه ، ملین قوی
- اثرات ضد توموری

روش و میزان مصرف:

- پودر میوه خشک شده حنظل ، روزی سه مرتبه ، هر دفعه 0/1 گرم

مصرف در بارداری و شیردهی

- با مصرف میوه ، احتقان سقط جنین به علت احتقان مناطق لگن در نتیجه اثر مسهلی آن

عوارض جانبی:

دارای پنجره درمانی باریک ، لذا تنها زیر نظر پزشک باید تجویز شود

- اثرات درمانی با دوز: $0/12-0/3$ گرم
- اثرات سمی: $0/6-1$ گرم
- مقادیر 3-4 گرم می تواند مسمومیت کشنده ایجاد کند.
- با دوز $0/12-0/3$ گرم: درد معده ، مدفوع آبکی یا خونی (کولیت هموراژیک) ، استفراغ ، افزایش ادرار و سپس احتباس ادراری و نبض ضعیف
- با مقادیر 2 گرم یا بیشتر: ضعف ، غش ، اختلالات حسی ، گیجی ، هذیان و اختلالات گردش خون
- اغتشاش فکری و از دست دادن هوشیاری می تواند از علائم بالینی مسمومیت با حنظل باشد.
- سایر عوارض: آگزمای پوستی ، التهاب حاد کولون ، سمیت کبدی بصورت یرقان و سمیت کلیوی



انار

- نام علمی: *Punica granatum*
- نام انگلیسی: *Pomegranate or Punica apple*
- نام طب سنتی: **رمان**
- قسمت مورد استفاده: **آب انار و عصاره گل آن**

مکانیسم اثر آن بر دیابت:

- مهار جذب گلوکز از دستگاه گوارش با مهار آنزیم آلفا گلوکوزیداز
- تحریک ورود گلوکز به سلولها (افزایش حساسیت به انسولین)
- با اثرات آنتی اکسیدانی سبب کاهش شدت عوارض بیماری دیابت

سایر خواص درمانی:

- کاهش کلسترول تام ، TG ، LDL ، VLDL
- کاهش فشار خون
- با اثرات ضد التهابی ، ضد توموری و آنتی اکسیدانی مفید برای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی-عروقی ، سرطان ، عفونتهای باکتریایی ، آلزایمر و چاقی

روش و میزان مصرف:

- مصرف روزانه آب انار 50 میلی لیتر
- پودر میوه 4-8 گرم
- گل انار 4-5 گرم

عوارض جانبی:

- اثرات سمی مورد انتظار نیست
- احتمال بروز ضعف و سستی در اثر کاهش قند و فشار خون

قره قاط

- نام علمی: 2 گونه *Vaccinium myrtillus* و *Vaccinium arctostaphylos*
- نام انگلیسی: *Bilberry*
- نام در شمال کشور: سیاه گیله
- قسمت مورد استفاده: برگ و میوه گیاه

مکانیسم اثر آن بر دیابت:

- مهار جذب گلوکز از روده
- مهار گلوکونئوژنز و گلیکوژنولیز در کبد
- تقویت ورود گلوکز به سلولها (افزایش حساسیت به انسولین)



سایر خواص درمانی:

- اثر محافظتی بر عروق و کاهش فشار خون
- جلوگیری از تجمع پلاکتی و تشکیل لخته
- پیشگیری از کاتاراکت و موثر در آسیبهای شبکیه
- به دلیل وجود تانن ، ضد اسهال
- بهبود دردهای ناشی از اسپاسم کولون

روش مصرف:

مخلوطی از برگ و میوه را خشک کرده ، آسیاب نموده ، مصرف جوشانده 1 گرم از آن قبل از هر وعده غذا

مصرف در بارداری و شیردهی: توصیه نمی شود.

عوارض جانبی و تداخلات دارویی:

- مصرف طولانی مدت آن ، اثرات سمی بر جای می گذارد
- افت فشارخون و جلوگیری از تجمع پلاکتها
- مصرف همزمان آن با داروهای ضد انعقاد نظیر سالیسیلاتها ، هپارین و وارفارین سبب افزایش PT و INR ،
- لذا حداقل 7 روز قبل از عمل جراحی قطع شود.



زیتون

- نام علمی: *Olea europaea*
- نام انگلیسی: Olive
- قسمت مورد استفاده: میوه و برگ گیاه

مکانیسم اثر آن بر دیابت:

- افزایش ترشح انسولین از سلولهای بتا
- با اثرات آنتی اکسیدانی، جلوگیری از بروز یا پیشرفت عوارض دیابت

سایر خواص درمانی:

- پایین آورنده کلسترول خون
- ضد فشارخون
- دارای اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی

روش مصرف:

- 7-8 گرم برگ خشک شده را در 150 میلی لیتر آب داغ ، 3 بار در روز
- پس از 15 روز مصرف برگ زیتون ، 8 روز از خوردن آن اجتناب شود.



عوارض جانبی:

مستندات کافی موجود نیست

عدم مصرف در مبتلایان به سنگ صفراوی ، به دلیل بروز دردهای ناشی از انقباض مجاری صفراوی

مصرف در بارداری و شیردهی:

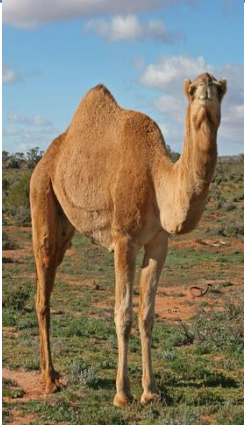
به علت نبود مستندات علمی ، بهتر است در مصرف آن احتیاط شود.

بامیه



- سرد وتر است
- برای کسانی که مزاج گرم دارند ، مفید می باشد
- قلیل الغذاء
- فیبر موجود در بامیه به حفظ قند خون کمک می کند ، بدین ترتیب که سرعت جذب قند خون را کاهش می دهد از این رو برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.

شیر شتر در پیشگیری و کنترل دیابت



- دیابت نوع 1 و 2

- دیابت کودکان

- عوارض دیابت





داروهای گیاهی فراوری شده



- در هر قرص روکش دار گلیکوگل عصاره خشک سرشاخه های جوان گیاه مریم گلی ، جین سینگ ۱۲۵ میلی گرم ، شنبلیله ۶۰ میلی گرم و دارچین ۲۵ میلی گرم موجود است.
- این مواد گیاهی به صورت سینرژیزم موجب افزایش اثر پایین آورنده قند خون عصاره مریم گلی می گردند.
- درخانم های باردار و شیرده توصیه نمی شود.
- روزی ۳ بار ، هر بار یک قرص بعد از غذا میل شود



قرص گلیکوگل - Glycogol.Tablet

قرص گلوکوهرب باریج

- در فرمول داروی گلوکوهرب باریج از عصاره این گیاهان برگ گردو، علف شور، زیتون و گزنه استفاده شده است.
- مقدار توصیه شده در بالغین، روزی 3 بار هر بار یک قرص است.

The image displays the product packaging and branding for Glucoherb Barij. On the left is the front of a white box with a blue header and footer. The header contains the Persian name 'گلوکوهرب باریج' and the quantity '۴۵ عدد قرص - 45 tablets'. The footer features the 'Barij Essence' logo and the name 'باریج اسانس'. In the center is the back of the box, showing the English name 'Glucoherb Barij', the dosage 'Tablet 468 mg', and a list of ingredients and indications. It also features a logo of a person running and the website 'www.barijessence.com'. On the right is a large graphic with the Persian name 'قرص گلوکوهرب' in a stylized font, a small green square icon with a white arrow, and the 'Mofidteb' logo. Below this is the website address 'Mofidteb.com'.

قرص گلوکورکس باریج



- عصاره خشک بذر شنبلیله

- درمان کمکی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

- کاهش تری گلیسیرید و LDL



- افزایش HDL

قرص آترومد باریج

- عصاره برگ کنگر فرنگی
- پیشگیری از تصلب شرایین
- کاهش کلسترول LDL و تری گلیسیرید
- افزایش HDL
- کاهش قند خون
- آنتی اکسیدان و محافظ کبد



قرص ذیابیطس حکیم مومن

- حاوی شنبلیله، گزنه، قره قات و علف چشمه
- قرص گیاهی 500 میلی گرمی بدون روکش
- کودکان بالای 12 سال و بزرگسالان: روزی 2-3 بار بعد از غذا هر بار 2 قرص مصرف شود.
- کاهش TG- CHO
- موثر عفونت و سنگ کلیه به واسطه قره قات و علف چشمه





کیپسول دیابت نیاک

- پایین آورنده قند خون اجزای فرآورده: طباشیر، شیرین بیان، تخم کاهو، خرفه (تخم)، گل سرخ، گشنیز، صمغ عربی، صندل سفید، گلنار، کافور، شنبلیله، حنظل، گل ارمنی
- 3 بار در روز هر بار 1 تا 2 کیپسول و حداکثر مصرف روزانه 9 کیپسول می باشد.
- مکانیسم اثر: این دارو با افزایش ترشح انسولین در سلولهای فعال بتای لوزالمعده غلظت خونی گلوکز را کاهش می دهد و احتمالاً باعث کاهش تولید گلوکز پایه در کبد و تشدید حساسیت محیطی به انسولین می شود.

کپسول ویابت

- کپسول ویابت از عصاره گیاه شنبلیله، گزنه، دارچین، استویا و ... تشکیل شده است.
- دیابت نوع ۱ و ۲
- شرکت گیاه اسانس



با تشکر از توجه شما

