

کاربرد اطریفیل صغیر و اجزای آن در چاقی

سیدعلی کمالی^۱، سیده جیهان حسینی خبیر^۲، سیدحمیدکمالی^۳، احمد تیمورنژاد^۴، شیرین حسینی رنجبر^۵، سمانه کریمیان^۶، علیرضاخلج^۷

^۱ دانش آموز، سازمان ملی استعدادهای درخشان ایران، علامه حلی یک تهران، تهران، ایران

^۲ پزشک عمومی، محقق، بیمارستان خاتم الانبیا (ص) تهران، تهران، ایران

^۳ متخصص طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۴ کارشناسی ارشد پرستاری، گروه طب سنتی ایرانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

^۵ دانشیار، متخصص داخلی، فوق تخصص غدد، پژوهشکده غدد متابولیسم و درون ریز، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۶ کارشناس پرستاری، گروه طب سنتی ایرانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

^۷ دانشیار، جراح عمومی، فلوشیب چاقی، گروه طب سنتی ایرانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

چکیده

اطریفیل صغیر یا تری پالا که مرکب از لغت "تری" به معنی سه و "پالا" یعنی میوه است، یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی طب سنتی می باشد. ترکیب اصلی آن شامل سه میوه هللیله و بلبله و آمله است که به مقدار برابر وارد ترکیب می شوند. در این مقاله جستجو در مورد کاربرد اطریفیل صغیر و اجزای آن در چاقی برای تمام پی آمدهای حیوانی و انسانی انجام شده است. کتب معتبر طب سنتی شامل کتاب قانون فی الطب و خلاصه الحکمه و مخزن الادویه مورد بررسی قرار گرفتند. همچنین پایگاههای اطلاعاتی SID، IranMedex، Google Scholar، PubMed و Web of Science با کلید واژههای "Triphala"، "Atrifal-Saghir"، "Itrifal-Saghir" و "obesity" بدون محدودیت زمانی و زبان برای کلیه یافته‌های حیوانی و انسانی مورد بررسی قرار گرفتند. این ترکیب دارای اثرات متفاوتی در کتاب قانون مانند اثرات پاک کننده اخلاط معده و تقویت معده و خوردن آن درمان کننده سودا است و اثرات ضد چاقی دارد. همچنین در خارج نمودن بلغم نیز استفاده می‌شود و مکانیسم تقویت معده از طریق بهبود ضعف آن و دفع رطوبت است و در نتیجه باعث هضم و جذب بهتر غذا در معده می‌شود.

واژگان کلیدی: اطریفیل صغیر، چاقی، طب سنتی، هللیله، بلبله، آمله.

مقدمه

۲۵/۶-۱۷/۴ درصد) و در پسر و دختر زیر ۱۸ سال ۵/۳٪ (فاصله اطمینان ۹۵ درصد: ۶/۴-۴/۱ درصد) برآورد کرد. همچنین نشان داد که چاقی با افزایش سن، به خصوص در زنان، افزایش می‌یابد (۳). علل ثانویه کمتر از یک درصد علل چاقی را تشکیل می‌دهند (۴). چاقی را با بیماری‌هایی مثل هیپرتانسیون، دیابت، هیپرکلسترولمی، بیماری‌های کبدی و بیماری‌های عروق کرونر مرتبط دانسته‌اند (۵).

استفاده از اطریفیل صغیر در متون طب سنتی مانند القانون فی الطب، الحاوی، ذخیره خوارزمشاهی، منصوری فی الطب، حفظ الصحة ناصری، تحفه حکیم مومن و اکسیر اعظم جهت درمان سمن مفرط (چاقی) ذکر کرده‌اند. ترکیبات این معجون توسط

حدودیک میلیارد و دویست میلیون نفر در دنیا دارای افزایش وزن هستند. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی چاقی یکی از ۱۰ بیماری قابل پیشگیری جهانی می‌باشد (۱). شیوع چاقی در سن حدود چهل سالگی باعث کاهش امید به زندگی ۷/۱ سال در زنان و ۸/۵ سال در مردان می‌شود (۲). یک مطالعه مروری در ایران، شیوع چاقی در ایران را در بزرگسالان بالاتر از ۱۸ سال حدود ۲۵٪ (فاصله اطمینان ۹۵ درصد:

آدرس نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده طب سنتی، دکتر سیدحمید کمالی

(email: kamaliseyedhamid@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۷/۱۶

فرستادگان الهی هم بیان شده است (۷،۶) و مکانیسم اثر متعددی دارد. به طور کلی در طب سنتی دو علت عمده چاقی را افزایش رطوبات (۹،۱۱) و افزایش بلغم می‌دانند (۹). این دارو باعث نشف رطوبات فضلیه و تقویت اعضاء و معده می‌شود (۱۰) و طی قرون متعدد مورد استفاده بوده است. مشخص بودن ماهیت و اثرات مفردهای آن اهمیت اطریفیل صغیر را بیشتر می‌کند. از مزایای این دارو، اتفاق نظر در نام و نوع گیاه در میان گیاه شناسان و مطابقت نام علمی و نام سنتی با نمونه طبیعی و قابل دسترس بودن برای اکثریت مردم است که اهمیت این ترکیب دارویی را بیشتر نشان می‌دهد.

مواد و روشها

این مقاله با جستجو در مورد ترکیب و اثرات اطریفیل بر چاقی در کتاب قانون، مخزن الادویه، طب اکبری، تحفه حکیم مومن، خلاصه الحکمه، قرابادین کبیر، قرابادین صالحی، اکسیر اعظم، الشامل، حفظ الصحه ناصری، قرابادین قادری، میزان الطب، شرح الاسباب والموجز که مربوط به دوره های تاریخی متعددی بوده و همچنین بررسی اثرات آن در بانک های اطلاعاتی متعدد مانند Web of Science, PubMed, Google Scholar, IranDoc و Uptodate, IranMedex, SID, Cochrane library با جستجوی لغات Triphala, Trifala, "Atrifal -Saghir"، "Itrifal -Saghir"، تری پالا و اطریفیل بدون محدودیت زمانی و زبان تا تاریخ ۸ مارچ ۲۰۱۲ برای تمام پی‌آمدهای حیوانی، انسانی و بالینی انجام گرفت. کلیه مقاله‌های با عنوان تکراری از مطالعه خارج شدند.

یافته‌ها

در طی جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی تعداد ۱۷۸۰ عنوان در مورد اطریفیل یافت شد که تعداد ۱۶۹۰ عنوان به علت عدم ارتباط با موضوع خارج شد و تعداد ۹۰ خلاصه مقاله انتخاب شد. پس از مطالعه، ۳۲ مقاله به علت تکراری بودن عنوان و ۲۷ مقاله به علت عدم ارتباط با موضوع خارج شد. تعداد ۱۳ مقاله به علت عدم دسترسی به خلاصه مقاله یا خود مقاله اصلی از مطالعه خارج شدند و در نهایت ۱۸ مقاله مورد استفاده قرار گرفت.

تاریخچه

گفته شده است که این معجون از تراکیب اندروماخس اول است. و ابن ماسویه گمان کرده از مخترعات جالینوس است. شیخ داود گفته که چنین که ابن ماسویه گفته نیست؛ زیرا که

اسحاق بن یوحنا از جرجیس والد بختیشوع طبیب عباسیین- که ناقل صنعت طب است- از لغت یونانی به لغت نبطی آورده: "اطریفیل به لغت یونانی دواپی است مرکب از هلیجات". بعضی دیگر را گمان آن است که از تراکیب اطبای هند است و معرب تری پلای هندی است؛ یعنی سه میوه که هلیله و بلبله و آمله است. قلانسی گفته که اطریفیل معرب از لغت هندی است (۶) و سپس اتریفال و سپس اطریفال و بعد اطریفیل شده است که در اصل از دو جزء تری به معنای سه تا و پهالا یعنی میوه بوده است (۱۶،۱۴،۷،۶). معنی آن سه هلیله است، ولیکن در عرف اطباء اطلاق می‌شود این اسم مرکب از هلیله جات خمس، یعنی سه هلیله مشهور (هلیله کابلی، هلیله زرد، هلیله سیاه) و بلبله و آمله یا شیر آمله است.

همچنین در کتاب کافی از کتب اربعه احادیث شیعیه از محمد بن یحیی از احمد بن محمد بن عیسی از سعید بن جناح نقل شده است از ابی عبدالله امام به حق ناطق جعفر بن محمدالصادق- علیهماالسلام - روایت کرده‌اند که آن حضرت فرموده‌اند که موسی بن عمران- علی نبینا محمد وآله وعلیه الصلوه والسلام- شکوه نمود به پروردگار خود- عزوجل- از زیادتی رطوبت و بلت، پس امر کرد پروردگار عالمیان که بگیر هلیله و بلبله و آمله را پس معجون ساز این جمله را به عسل مصفا و فراگیر از این دوا، پس حضرت امام - علیه السلام- فرمودند که این دوا همان است که شما آن را اطریفیل نامید. بنابراین اطریفیل نه از تراکیب اندروماخس و نه اطبای هند است، بلکه از تراکیب سماوی منزل به پیغمبر است. لیکن ممکن است که اندروماخس اول اسم اطریفیل بر آن گذاشته و به آن شهرت داده (۷،۶)؛ و یا اطبای هند آن را تری پهالا که معرب آن اطریفیل است نام گذاشته و به این نام در میان ایشان اشتهار یافته باشد (۸-۶). در کتاب فردوس که از کتب حدیث اهل سنت است نقل کرده از ابن عباس که روایت کرده از حضرت رسول- صلی الله وآله وسلم- که آن حضرت فرمودند که هلیله سیاه و هلیله کابلی منقی و بلبله و آمله منقی را کوفته، بیخته، به روغن گاو چرب نموده، به عسل مصفا معجون سازند و این اطریفیل است (۷،۶).

ترکیب اطریفیل صغیر

میوه‌هایی که اصل ترکیب همه اطریفیل‌ها را تشکیل می‌دهد عبارتند از:

(۱) هلیله یا اهلیلیج (معرب هلیله فارسی) یا *Terminalia chebula Retz.* میوه آن در حین نمو مراحل را طی می‌کند و در هر مرتبه به نامی موسوم است، از جمله نام‌های زیره‌ای،

مطبوبات و نقوعات از هفت درم (درهم یا درم برابر با هفتدهم مثقال، معادل ۳/۱۸ گرم، دارونامه طوبا، اسماعیل ناظم) تا ده درم. و خواص اهلیج کابلی عبارت از، بهترین نوع آن زرد مایل به سرخی رسیده پر مغز کم ریشه هسته کوچک آن است که کهنه فاسد نشده باشد و اقوی انواع اهلیجات است. در مورد طبیعت آن، بعضی در برودت معتدل و در اول خشک و بعضی گرم به اعتدال می‌دانند. در مورد افعال و خواص آن، مسهل بلغم و سودا و صفرای مخلوط به اخلاط و مدر بول و تقویت جمیع حواس خصوصاً حفظ و دوار و سدر بلغمی تنقیه به آن نمودن و اصلاح حال دماغ به تنهایی و با سه وزن آن عسل یا شکر سرشته هر روز مقدار یک گردو نافع است (۸) و همچنین منشف آن چه در معده است (۶). مقدار مصرف از جرم آن تا سه مثقال و در مطبوخ تا هشت مثقال. بدل آن هلیله زرد است و بعضی سیاه گفته‌اند و سایر خواص زرد را نیز دارد. مربای آن که کمتر از یک سال از ساخت آن گذشته باشد، مقوی معده و مفتاح سده بلغمی و مقوی جگر است و دانه آن مدر بول. مضر دماغ، مصلح آن عسل است. و دیگر عبارت از اهلیج اصفر، بهترین این نیز بالیده زرد هسته کوچک آن است که کهنه نباشد. در مورد طبیعت آن، در آخر اول سرد و در دویم خشک. در مورد افعال و خواص آن، قریب به اهلیج کابلی است که ذکر یافت (۸) و مسهل رطوبات به غص (۶). مضر ثفل، مصلح آن عناب و سیستان چنانچه ذکر یافت. مقدار مصرف از جرم آن، تا پنج درهم و در مطبوخ و منقوع از هفت درهم تا ده درهم. نوع دیگر آن عبارت از اهلیج اسود، که اهلیج هندی نامند. بهترین آن است که سیاه صلب بی‌دانه سنگین فاسد نشده باشد. در مورد طبیعت آن، در وسط اول سرد و در دویم خشک. در مورد افعال و خواص آن، مقوی حواس و ذهن و حفظ دماغ و مصفی خون از سودا و جهت جلب رطوبت معده و تقویت احشا مؤثر گویند. مضر جگر، مصلح آن عسل. مقدار مصرف از جرم آن، تا دو مثقال و در مطبوخ تا هفت مثقال. و نوع دیگر عبارت از اهلیج چینی، گفته‌اند از صنف کابلی است زرد مایل به سبزی و سیاهی و کوچک مایل به تدویر و کم گوشت و دانه بزرگ. در مورد افعال و خواص و منافع آن، بسیار ضعیف‌العمل و الفعل است به حدی که با وجود سایر هلیجات آن را استعمال نباید نمود و هلیله جوی و هلیله زیره‌ای از آن ضعیف‌تر (۸). معمولاً در ساخت اکثر اطرینفات هلیله کابلی و هلیله سیاه وهلیله زرد مورد استفاده قرار می‌گیرد و بعضی هلیله چینی را نیز وارد ترکیب می‌کنند (۱۷،۷، ۶). هر یک از هلیجات را چون مفرد بیاشامند، بعد از آن منافاتی در طبیعت و قبضی به هم می‌رسد

جوی، زنگی یا سیاه، چینی، زرد و کابلی (۶) که به هندی آن را har نامند (۷).

میوه درخت هندی است. درخت آن عظیم و برگ آن باریک طولانی و ثمر آن خوشه دار و گویند هر یک میوه درختی است ولی آنچه به تحقیق نشان داده شده همه میوه یک درخت است که از ابتدای ظهور شکوفه تا انتهای کمال بالیدگی و نضج هر مرتبه را نامی گذاشته‌اند. مثلاً شکوفه خشک آن را که مانند زیره است هلیله زیره و از آن بزرگ‌تر که به قدر جو است هلیله جوی و از آن بزرگ‌تر که سیاه به مقدار مویز سیاه است مویزک و هلیله زنگی و هلیله هندی و هلیله اسود نامند و اینها همه هسته ندارند و از آن بزرگ‌تر نیمرس سبز مایل به زردی را هلیله چینی و از آن رسیده‌تر زرد را اهلیج اصفر و به کمال رسیده زرد مایل به سرخی املس را اهلیج کابلی گویند و جای روییدن گیاه آن اکثر بلاد هند (۸، ۱۶) و دکهن و گجرات و بنارس (۸) و بنگاله (۱۶، ۸) است و اما آنچه در گجرات حاصل می‌شود بهتر از همه و بعد از آن بنارس و پس بیربهم که در بنگاله است و بی‌ریشه و بالیده و بزرگ و با قوت می‌باشد و باقی جاهای ریشه‌دار و کوچک و ضعیف‌العمل. کابلی جهت آن نامند که از راه خشکی از آن سمت به بلاد توران و خراسان و ایران آورده می‌شده است، نه آنکه در کابل به هم می‌رسد. همچنین هلیجات را بسیار نرم نکوبند بلکه مرضوض و جریش باشد یعنی نیم کوفته، پس به روغن بادام شیرین چرب کرده استفاده نمایند تا آنکه باطل نگردد فعل آنها و مغص آنها کم گردد به سبب روغن و عمل نقوع اهلیجات خصوص کابلی در اسهال زیاده از مطبوخ و سفوف آن است جهت آنکه صمغیت آن که حامل قوت اسهال آن است در آب می‌آید و جرم حابس آن می‌ماند به خلاف مطبوخ که در آن نیز قدری از جرم آن می‌باشد و در سفوف تمامی آن و نیز منقوع و مطبوخ آنها بهتر از خوردن جرم آنها است زیرا که محدث قولنج‌اند به سبب دفع نمودن رقیق اخلاط و باقی ماندن غلیظ آنها. عصاره خشک هلیله کابلی و زرد قوی‌الفعل و اندک آن عمل بسیار می‌نماید. مجموع آن جهت تقویت معده و دماغ و ذهن و حفظ و حواس و تفتیح سدد و منع صعود بخارات به دماغ و مفید در استسقا و مسهل رقیق بلغم و صفرا به عصر می‌باشد. بالجمله طبیعت مجموع آن در اول سرد و در دویم خشک گفته‌اند و خشکی کابلی از سایر انواع کمتر است به اعتبار کمال رسیدگی آن. مضر ثفل و حابس، مصلح آن عناب و سیستان و مصلح قبض که لازم عصر آنها است روغن بادام و یا گاو تازه و قند و ترنجبین و یا شکر. مقدار مصرف از جرم آنها تا پنج درهم و در

رقیق به عصر و مقوی معده و امعا و مشهی است به تجفیف رطوبات مرخیه معده و پاک کردن خمل آن و مقوی دل. مقوی اعصاب و حواس دماغی و آشامیدن نفوع آن مانع صعود ابخره از معده به سوی سر. و جهت سحج امعا نافع. مقدار مصرف از جرم آن، از سه درهم تا پنج درهم و در مطبوخ تا ده درهم. مضر طحال، مصلح آن عسل و سنبل و مولد قولنج و مصلح آن روغن بادام شیرین است (۸).

علت ترکیب این مفردات در اطریرفل صغیر آن است که داروهای لازم مورد نیاز به حسب غرض و حاجت گرفته و آن که قوت و کیفیت دوا غالب بر قوت و کیفیت مرض باشد. همچنین حفظ قوت آن و یا رفع اذیت و نکایت آن و یا بدرقه و نفوذ آن و یا تبدیل حدت و نفوذ آن و یا رفع کراهت و بشاعت طعم و رایحه آن. بیان دیگر آن که، علت ترکیب، عدم وجود دوی مفرد متکافی دفع این مرض می‌باشد، و اکثر در آن کیفیت و وصفی قوی و غالب و زاید است از مقدار مطلوب و یا ضعیف و ناقص از مقدار مرض و یا مضادت به بعضی از اعضا و قوی و ارواح باشد (۶)، لذا به داروی مرکب نیاز می‌باشد.

اطریرفل‌ها اقسام فراوان دارند و حداقل ۳۹ نوع اطریرفل در کتب ذکر شده است (۶) که پایه و اساس آنها را اطریرفل کوچک یا اطریرفل صغیر است. اطریرفل صغیر؛ اصل همه اطریرفلات است و آن مرکب از هلیجات خمسه؛ یعنی پوست هلیله زرد و پوست هلیله کابلی و هلیله سیاه و بلبله منقی و آمله منقی؛ اجزاء متساوی و بعضی هلیله چینی منقی را نیز به وزن یک جزء داخل نموده‌اند. اجزاء را کوفته، و مخلوط نموده، به روغن گاو یا به روغن بادام شیرین چرب نموده، با عسل (۶، ۱۷، ۷) یا قند (یعنی شربت قند به قوام آمده) مخلوط نمایند معجون سازند (۱۱). به کرات این فرمول در منابع در طی زمان‌های متمادی ذکر شده است (۱۷، ۱۸، ۱۱). همچنین نام‌های گوناگون اجزاء این ترکیب در جدول ۱ ذکر شده است.

خواص اطریرفل صغیر عبارتند از:

- در تقویت اعضای عصبی مورد استفاده می‌باشد (۶).
- در امراض دماغیه مفید است (۶، ۱۳).
- تقویت مغز و ذهن و حافظه و حواس و از بین بردن سردرد و مالیخولیا و وسواس (۱۳)
- در تذکیه ذهن و رعونت و حمق مورد استفاده است؛ خواه سبب آن بلغم باشد و خواه سوداء (۶، ۱۳).
- مداومت آن بعد از تعدیل مزاج در امراض ساذجه و بعد از تنقیه در مادیه به جهت آن که تقویت معده و دماغ را می‌نماید (۶، ۱۳).

که مصلح آن ترنجبین و شکر و یا عسل است و یا به روغن بادام چرب نمایند که ضرر آن را بشکنند و هر یکی از هلیجات، جایگزین دیگری است (۶).

۲) بلبله یا بلبلج یا *Terminalia belerica Retz.* که به هندی آن را bahera نامند (۱۴): ماهیت آن عبارت از میوه درختی است هندی مایل به استداره و سر آن اندک باریک و بزرگ‌تر از عفس و پوست آن زرد و اغبر نازک‌تر از پوست هلیله و مستعمل پوست آن است و درخت آن عظیم و برگ آن عریض‌تر از برگ انبه و کوتاه‌تر از آن شبیه به برگ درخت گردو. در مورد طبیعت آن، در آخر اول سرد و در آخر دویم خشک (۸، ۶). در مورد افعال و خواص آن، ملطف و قابض و مقوی معده و اشتها و بالخاصیت مسهل سودا و بالطبع مسهل صفرا و قاطع رطوبات و بخارات. مضر سفل، مصلح آن عسل و شکر. مقدار مصرف آن، تا سه درهم (۸) تا دو مثقال است (۶). چون روزی نیم درهم آن را با نیم درهم شکر با آب گرم بنوشند و مداومت بر آن نمایند جهت قطع رطوبات سالیله از دهان مفید است (۸). مقوی معده به جهت پاک کردن آن و قبضی که دارد و ملین بطن به عصر است (۶).

۳) آمله یا آملج یا *Phyllanthus emblica L.* که به هندی آن را Amle نامند (۱۴): ماهیت آن عبارت از میوه درخت هندی است. طعم آن ترش و با عفوصت بسیار و در تازگی شبیه به آلوگرجه و تا به بزرگی گردو نیز می‌شود و بهترین آن بزرگ بی‌ریشه سنگین زرد رنگ تازه و یا خشک فاسد و متکرج نشده آن است. درخت آن به قدر درخت گردو و برگ آن سبز بسیار ریزه و انبوه از هر دو طرف شاخ‌های باریک طولانی به قدر شبری رسته در بعضی جا دو شاخ و در بعضی جا سه شاخ و چوب آن جوهردار مانند چوب چنار که به عربی دلب نامند و از آن صلب‌تر و مستعمل در معاجین و غیره آمله بالیده بی‌ریشه منقی از دانه شیر پرورده است که به جهت کسر قوت قبض و اصلاح آن دو سه مرتبه در شیر می‌خیسانند و شسته خشک می‌نمایند. در مورد طبیعت آن، در دویم سرد و در اول سوم خشک و شیر پرورده آن در اول سرد و در دوم خشک و بعضی گرم دانسته‌اند و در حقیقت سرد است و در یبوست آن همه متفق‌اند. در مورد افعال و خواص آن، قابض و مانع ریختن مواد به معده و امعا و حافظ اخلاط از تعفن و مخرج سودا از بدن و افعال آن که قبض است معین بر خاصیت آن است، زیرا که از ادویه قابضه می‌باشند و مقوی، و بهتر است که هرگاه سرد مزاج از آن استفاده می‌کند برای تقویت و حفظ سایر اعضا، آن را به عسل یا دارچینی یا مصطکی تعدیل کند. قاطع قی و تشنگی و آب رفتن از دهان و مسهل سودا و بلغم

جدول ۱. اسامی گونان اجزاء اطریفل صغیر

نام شایع	نامهای مختلف	نامهای مختلف
آملج	فارسی: آمله (۴۱،۱۰)	Phyllanthus emblica (۴۲،۴۱)
	رومی: قلوباوقلوبامیخ،	Emblic myrobalan.
	سریانی: اره‌اء (۱۰) املک (۴۱)	Emblic.
	مصر: سنانیر (۱۰)	Amla.
	هندی: انوله (۴۱،۱۰)	Amalaki (۴۲)
	اونولا-املا،	Embelica officinalis Ga. (۴۱)
	عربی: راج العرب (۴۱)	Embelica officinalis Ga. Syn. Ph.em. بلوچستانی
		Euphorbiaceae (خانواده) (۴۲)
اهلیج	فارسی: هلیله، هندی: بتر (۱۰)	Myrobalanus bellerica gaerth
هلیج	رومی: هلیقون سریانی: هلیلقی،	Terminalia chebula ret (۴۱)
	هندی: هروره، هوزبه، هرین	
	(۴۱)	
اهلیج کابلی	فارسی: هلیله کابلی (۱۰)	Myrobalanus chebulae gaerth, Terminalia chebula ret (۴۱)
	هندی: کابلی بتر و کال هوایی (۱۰)	Black myrobalan, Chebulic myrobalan.
		Myrobalan nore (french), Chebula myrobalane (german)
		Combretaceae (خانواده) (۴۲)
اهلیج اصفر	فارسی: هلیله زرد	Terminaliacitrina roxb.
	هندی: بتر (۱۰)	Terminalia chebula (۴۱)
اهلیج اسود	فارسی: هلیله سیاه	Myrobalanus nigrae gaerth
	هندی: زنگی بتر (۱۰)	Terminalia chebula (۴۱)
بلیج	فارسی: بلیله،	Terminalia bellerica (۴۱), Belliric myrohalan.
	بیروت و کرک پهل (۱۰)	Combretaceae (خانواده) (۴۲)
	بهیره: هندی (۸)	
اطریفل	تری پالا یا (۲۶ و ۲۷) Triphala یا Trifala یا Atrifal (۴۳)	

- مصرف طولانی اطریفل صغیر مانع سفید شدن موی و مقوی دماغ است (۱۳،۶).
 - اخلاط بلغمیه را به خوردن اطریفل صغیر استفراغ نمایند (۱۵،۹).
 - باعث پاک کردن آلات غذا از فضلات مجتمعه می‌شود (۶).
 - قطع ابخره و تقویت اعضاء را انجام می‌دهد (۱۳،۶).
 - هضم را نیکو می‌گرداند (۱۳،۶).
 - نشف رطوبات فضلیه می‌کند (۱۳،۶)
 - در بدن خونی پاکیزه لطیف صافی از رطوبت بلغمیه و از دردی سودا تولید می‌کند (۱۳،۶).
 - مصلح رطوبات صدیدیه است (۱۳،۶).
 - درازبین بردن سده‌ها، ازبین بردن بیوست و ازبین بردن خفقان سودمند است (۱۳)
 - در درمان بواسیر مفید است (۱۳،۶).
 - همچنین باعث کندی پیری و ازبین بردن سلسل بول می‌شود (۲۰).
 - استفاده از اتریفلات بر سبیل مداوم باعث تجفیف و تهزیل (۲۱،۱۱) و لاغری می‌گردد (۱۸، ۱۷، ۱۵-۱۱، ۹).
- مکانیسم عمل آن در چاقی**
- اسباب چاقی در طب سنتی
 - کثرت بلغم (۹)
 - برودت مزاج (۹)
 - کثرت رطوبات (۱۱،۹)
- اصول درمان چاقی شامل موارد زیر است:**
- علاج سوء مزاج مادی منحصر به استفراغ است (۶).
 - اول تنقیه بدن به مسهلات بلغم (۹)
 - استفراغ اخلاط بلغمیه (۱۹)
 - همچنین اسهال بهر تجفیف به کار برند (۱۱،۹).
 - نشف رطوبات یا تجفیف (۱۱)
 - تدابیر خشکی افزا به کار بردن (۹)

- ادویه ملطفه به کار برند (۹).

مکانیسم عمل اطریرفل

اطریرفل صغیر از ادویه مسهله شدیده است (۶). به واسطه عملکردهای گوناگونی که دارد از راه‌های متفاوت در این بیماری اثر می‌نماید که عبارتند از:

- شیخ داود انطاکی گفته جوارش ملطف و مسخن است (۶) و اصل جوارشات اطریرفل صغیر است (۶).
- اخلاط بلغمیه را به خوردن اطریرفل صغیر استفرغ نمایند (۱۹،۹).
- باعث پاک کردن آلات غذا از فضلات مجتمعه می‌شود (۶)

- نشف رطوبات فضلیه می‌شود (۶).

- باعث تجفیف می‌شود (۱۲).

- تقویت عضو و معده می‌کند (۶).

- در بدن خونی پاکیزه لطیف صافی از رطوبت بلغمیه تولید می‌کند (۶).

- این دارو مکرر در متون برای رفع چاقی مورد تاکید است، استفاده از اطریرفلات (اطریرفل صغیر) است که بر سبیل مداوم باعث تجفیف (۲۱،۱۱) ولاغری می‌گردد (۱۸، ۱۷، ۱۵-۱۱، ۹). همچنین ناصر الحکما این طور بیان می‌کند: "برای اینکه این افراد [چاق] بنیه خود را به اعتدال نزدیک سازند تا از استعداد امراضی مثل سکتة و فالج و ضیق النفس فارغ گردند؛ و در حفظ الصحه این افراد هم خوردن اطریرفل صغیر را جهت هزال مجرب دانسته است" (۱۹).

عوارض

گاهی مصرف طولانی مدت آن تولید قولنج می‌کند (۶، ۷، ۲۰، ۱۲)، زیرا که اسهال رقیق اخلاط می‌کند و غلیظ آنها مانده که موجب قولنج می‌گردد. اسحاق گفته که اطریرفل صغیر مضرطحال (۱۳، ۶) و مصلح آن مصرف بنفشه است (۶). همچنین دیگر عارضه احتمالی آن براساس مفردات تشکیل دهنده عبارت از خشونت صوتی است. همچنین مضر برای کسانی که سابقه ورمی در احشاء دارند و شدید ضرر برای ذات الجنب، ربو (آسم)، تنگی نفس، انتصاب نفس، ذات الریه، شوصه، برسام و تب (قبل از نضح) و مضر برای این افراد در درمان نزله و سرفه می‌باشد (۲۳). سایر شرایط نگهداری و مصرف و خصوصیات آن در جدول ۲ ذکر شده است.

یافته های جدید

امروزه یافته‌های جدید زیادی در مورد اثرات اطریرفل بیان شده است. اثر آن در کاهش قندخون و قند خون بعداز غذا در

نمونه‌های حیوانی ذکر شده است (۲۷-۲۴). اثر آنتی اکسیدان آن در طی مطالعات متعدد در نمونه‌های حیوانی به اثبات رسیده است (۳۶-۲۶). اثر ضد هیپیرکلسترول توتال و هیپرتری گلسیریدی در حیوانات آزمایشگاهی که تحت درمان با اطریرفل و تغذیه با رژیم با چربی بالا بوده اند، نشان داده که باعث کاهش آنها و افزایش کلسترول با دانسته پایین شده است (۳۷، ۳۸، ۲۶). همچنین اطریرفل اثر ضد چاقی خود را در نمونه حیوانی نشان داده است (۲۶، ۳۹). امروزه در درمان چاقی و عوارض آن مانند افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و افزایش قند، بر اثرات آنتی اکسیدان آن تاکید بسیار شده است (۴۰).

جدول ۲. شرایط دارو و خصوصیات اطریرفل صغیر

ردیف	توضیحات	منبع
۱	باید آن را در ظرف چینی یا لعابی نگهداری کرد.	۱۳
۲	مقدار مصرف: دو درم تا دو مثقال	۴۴
۳	مقدار مصرف از دو درم تا پنج درم	۱۲
۴	مزاجش: سرد است، در ربع درجه اول، خشکست در آخر دو درجه	۴۴
۵	قوت: تا سه سال می ماند.	۴۴
۶	قوت: تا دوونیم سال می ماند	۲۰، ۱۲
۷	میتواند کمتر از دو ماه هم استفاده شود.	۱۲
۸	زمان ادراکش: چهل روز	۴۴

بحث

با توجه به شیوع بالای چاقی و عوارض ناشی از آن و نبود یک روش درمانی موثر دارویی بدون عارضه و تاکید متون طب سنتی بر اینکه از لحاظ سحنه بهترین آدم، آدم معتدل است (۹) و با توجه به اینکه استفاده از اطریرفلات در منابع متعددی مورد تاکید و توصیه قرار گرفته است، شاید اطریرفل صغیر بتواند در درمان این بیماران و همچنین عوارض ناشی از آن موثر باشد (۲۶، ۲۷). ولی لازم به ذکر است که تقریباً در قریب به اتفاق متون مصرف مداوم آن مورد تاکید قرار گرفته است، ولی این مدت به طور مشخص در منبعی یافت نشده است. لذا پیشنهاد می‌گردد که انجام کارآزمایی بالینی برای بررسی ایمنی و اثربخشی دارو و تعیین مدت زمان مصرف آن و تعیین عوارض احتمالی دارو و تهیه کپسول با پوشش‌های مناسب و متفاوت دیگر برای تحمل مزه دارو با توجه به بررسی عدم کاهش اثر آن با این تغییرات و انجام کارآزمایی‌های بالینی در گروه‌های مختلف چاقی برای بررسی اینکه در کدام گروه این دارو موثرتر است. همچنین انجام کارآزمایی‌های بالینی جهت تعیین تداخلات دارویی پیشنهاد می‌گردد که می‌تواند شواهد

REFERENCES

1. Wilborn C, Beckham J, Campbell B, Harvey T, Galbreath M, Bounty P, et al. Obesity: prevalence, theories, medical consequences, management, and research directions. *J Int Soc Sports Nutr* 2005; 2:4-31.
2. Logue J. Clinical lecturer in metabolic medicine. Thompson L, programme manager. Management of obesity: summary of SIGN guideline. *BMJ* 2010; 340:c154.
3. Mirzazadeh A, Sadeghirad B, Haghdoost AA, Bahrein F, Rezazadeh MK. The prevalence of obesity in Iran in recent decade; a systematic review and meta-analysis study. *Iranian J Publ Health* 2009; 38: 1-11.
4. Jensen MD. Obesity. In: Goldman L, ed. Cecil textbook of medicine: 23rd ed. New York: Elsevier Health, Saunders; 2008. P.1643-52.
5. Shirzada M, Karimia A, Dowlatshahib S, Ahmadi SH, Davoodia S, Marzbana M, et al. Relationship between body mass index and left main disease: the obesity paradox. *Arch Med Res* 2009; 40: 618-24.
6. Aghili Shirazi M. Kolase al-hekma, research and investigation: Nazim Ismail, Institute of Historical Studies, Islamic Medicine Supplements, Iran University of Medical Sciences. Tehran, Iran: Esmayyan Publications; 2007. P. III: 8-97, 99, Volume II:1161, 1143,1073-1080, 1093,1076, Volume III:128-9, 99, vol1: 269-70, 274. [In Persian]
7. Aghili Shirazi M, ed. Qrabadyn kabir. Tehran: Book Publishing Mahmoudi, Bouzarjomehri; 1998. P.755-803 [In Persian]
8. Aghili Shirazi M, ed. Makzan al-adveyh. Tehran: Mahmoudi, Bouzarjomehri Publication; 1998. P.97-125. [In Persian]
9. Nazim Jahan M, ed. Ekxir azam, photograph copies institute of historical studies, Islamic medicine supplements. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2008. P.4-580. [In Persian]
10. Nazim Jahan M, ed. Asma advi yeh, Institute of Historical Studies, Islamic medicine supplements. 1st ed. Tehran: Iran University of Medical Sciences; p.4-173. [In Persian]
11. Arzani M, ed. Teb Akbari, research: Institute of Revival Natural Medicine, Institute of Historical Studies, Islamic medicine supplements Iran University of Medical Sciences. 1st ed. Qom: Jalaluddin Publications; 2008. P.221-1226. [In Persian]
12. Arzani M, ed. Qrabadyn Qadri, Picture Edition Lithograph Mohammadi Nash: Print photos on the Institute of Medicine, medicine, supplements of Medical Sciences, Tehran, Iran: Institute of Medicine; 2007. P.6320 [In Persian]
13. Arzani M, ed. Mizan al teb medicine, and research Hadi Nassiri, Institute of Revival Natural Medicine. 1st ed. Qom: Sama Press Institute; 2001. P.7-964. [In Persian]
14. Razi MZ, ed. Razi bank information. Revised by: Hatami H, Panahi MR. 1st ed. Tehran: Ministry of Health and Medical Education; 1998. P.245 [In Persian]
15. Razi MZ, ed. Mansuri Fi teb. 1st ed. Kuwait: Alsedyyq Hazem al-Bakr, Almonazameh Al-Arabiya Valsqafh Valolum; P.1408 -987. [In Persian]
16. Baliga MS. Triphala, Ayurvedic formulation for treating and preventing cancer: a review. *J Altern Complement Med* 2010; 16:1301-308.
17. Avicenna H. Alqanoon Fi teb, Beirut: Ibrahim Shams al-dine,al-Alami print Le mat buat Institute; 2005. P.363-420. [In Arabic]
18. Tonekaboni M, ed. Tohfe Hakim Momen, traditional medicine research center va mofrdat. Tehran: Shahid Beheshti University of Medical Sciences; 2007. P.516. [In Persian]
19. Gilani MK, ed. Nazareth sanitation. Tehran: Al mea Publisher; 2009. P.136-83. [In Persian]
20. Antaky D, ed. Tazkere Dawood Al-antaky. Beirut: Shamsuddin Ahmed, Dar al Maktab Al elmiyeh; 2006. P.52 [In Arabic]
21. Kermani B, ed. Sharh al Alasbab. 1st ed. Qom: Jalaluddin Publications; 2008. P.518 [In Arabic]
22. Aladdin G, ed. Almoojaz Fi teb, research Alghrbavy Abdul Karim, Ahmed Ammar, Ramadan Abdal tavab. Egypt's -Al Arabiya, Vezarth Al ovqaf Almjls Al ala le shoon al eslami. Egypt: al-Qahira; 2008. P.38-607 [In Arabic]
23. Aladdin G, ed. Al-shaml fi senate Alteb. Abu Dhabi: UAE Youssef Zidane, Mnshoor almajma Alseqafy; 2000. P.30-60. [In Arabic]

24. Sabu MC, Kuttan R. Anti-diabetic activity of medicinal plants and its relationship with their antioxidant property. *J Ethnopharmacol* 2002; 81:155-60.
25. Prativadibhayanakaram VS, Malhotra S, Pandhi P, Singh A. Anti-diabetic activity of triphala fruit extracts, individually and in combination, in a rat model of insulin resistance. *Natural Product Communications* 2008; 3:251-56.
26. Kamali SH, Khalaj AR, Hasani-Ranjbar S, Esfehiani MM, Kamalinejad M, Larijani B. A systematic review of the antioxidant, anti-diabetic, and anti-obesity effects and safety of triphala herbal formulation. *J Med Plants Res* 2013; 7: 831-44.
27. Kamali SH, Khalaj AR, Hasani-Ranjbar S, Esfehiani MM, Kamalinejad M, Malayeri-Soheil O, et al. Efficacy of 'Itrifal Saghir', a combination of three medicinal plants in the treatment of obesity; a randomized controlled trial. *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences* 2012, 20:33. [In English]
28. Naik GH, Priyadarsini KI, Naik DB, Gangabagirathi R, Mohan H. Studies on the aqueous extract of *Terminalia chebula* as a potent antioxidant and a probable radioprotector. *Phytochemistry* 2004; 11:530-38.
29. Luo W, Zhao MM, Yang B, Ren JY, Shen GL, Rao GH. Antioxidant and antiproliferative capacities of phenolics purified from *Phyllanthus emblica* L. fruit. *Food Chemistr* 2011; 126:277-82.
30. Vani T, Rajani M, Sarkar S, Shishoo CJ. Antioxidant properties of the Ayurvedic formulation Triphala and its constituents. *Int J Pharmacognosy* 1997; 35:313-17.
31. Pfundstein B, Desouky SK, Hull WE, Haubner R, Erben G, Owen RW. Polyphenolic compounds in the fruits of Egyptian medicinal plants (*Terminalia bellerica*, *Terminalia chebula* and *Terminalia horrida*): Characterization, quantitation and determination of antioxidant capacities. *Phytochemistry* 2010; 71:1132-48.
32. Singh R, Singh B, Kumarb N, Arora S. Antioxidant activity of triphala a combination of *terminalia chebula*, *terminalia bellerica* and *emblica officinalis*. *J Food Biochemistr* 2010; 34:S222-32.
33. Shivaprasad HN, Kharya MD, Rana AC. Antioxidant and adaptogenic effect of an herbal preparation, Triphala. *Journal of Natural Remedies* 2008; 8:82-88.
34. Perera MGAN, Soysa SSSBDP, Abeytunga DTU, Ramesh R. Antioxidant and cytotoxic properties of three traditional decoctions used for the treatment of cancer in Sri Lanka. *Pharmacognosy Magazine* 2008; 4:172-81.
35. Naik GH, Priyadarsini KI, Bhagirathi RG, Mishra B, Mishra KP, Banavalikar MM, et al. In vitro antioxidant studies and free radical reactions of triphala, an ayurvedic formulation and its constituents. *Phytother Res* 2005; 19: 582-86.
36. Naik GH, Priyadarsini KI, Mohan H. Evaluating the antioxidant activity of different plant extracts and herbal formulations. *Research on Chemical Intermediates* 2005; 31:145-51.
37. Palav YK, D'Mello Priscilla M. Standardization of selected Indian medicinal herbal raw materials containing polyphenols as major phytoconstituents. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences* 2006; 68:506.
38. Saravanan S, Srikumar R, Manikandan S, Parthasarathy NJ, Devi RS. Hypolipidemic effect of triphala in experimentally induced hypercholesteremic rats. *Yakugaku Zasshi* 2007; 127:385-88.
39. Nalini D, Kapoor R. Effect of plant fruits- Indian gall nut, bedda nut and gooseberry- on hypercholesterolemic rats. *Plant Foods for Human Nutrition* 1999; 53: 343-49.
40. Rasool M, Sabina EP. Anti-inflammatory effect of the Indian ayurvedic herbal formulation triphala on adjuvant-induced arthritis in mice. *Phytother Res* 2000; 21:889-94.
41. Qahraman A. Matching of ancient herbs name with the scientific names. Tehran, Tehran University Press; 2004. P.3-62. [In Persian]
42. Wyk BEV, Wink M, eds. Medicinal plant of the word. 1st ed. Portland: Timber Press; 2005. P.265-429.
43. Mahdihassan S. Triphala and its Arabic and Chinese synonyms. *Indian J Hist Sci* 1978; 13:50-55.
44. Ghaeni Heravi S, ed. Qrabadyn Alsalehin, Institute of Historical Studies, Islamic medicine supplements. 1st ed. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2004. P.17.