

जोड़ों के दर्द में खानपान

घिसे जोड़ (ऑस्टियोआर्थराइटिस) और सूजन वाला गठिया



घुटने और कूल्हे के गठिया का सबसे असरदार "आहार इलाज" है वजन घटाना

आप जो **1 किलो** वजन घटाते हैं, उससे हर कदम पर हर घुटने से लगभग **4 किलो भार** हट जाता है। 5 किलो घटाना यानी घुटनों से 20 किलो की बोरी उतारना।

अध्ययनों में, शरीर का 10% वजन घटाने से दर्द और चलने-फिरने में **किसी भी गोली से ज्यादा** सुधार हुआ। इस शीट की और कोई बात इसके आसपास भी नहीं है।

ये ज्यादा खाएँ

हफ्ते में दो बार तैलीय मछली — बांगड़ा, सार्डिन, सामन, रोहू। इनमें मौजूद ओमेगा-3 जोड़ की सूजन सचमुच घटाता है, खासकर रुमेटॉइड गठिया में।

अलसी, अखरोट और चिया — शाकाहारियों के लिए ओमेगा-3।

रंग-बिरंगी सब्जियाँ और फल — जितने रंग उतना अच्छा।

जैतून, सरसों और राइस ब्रान तेल, बार-बार गरम किए तेल की जगह।

हल्दी और अदरक — खाने में इनका हल्का पर असली सूजन-रोधी असर है। हल्दी चुटकी भर काली मिर्च और थोड़ी चिकनाई के साथ कहीं बेहतर सोखी जाती है।

साबुत अनाज, मोटे अनाज, दाल और मेवे।

पर्याप्त कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन — गठिया के मरीज कम चलते हैं और उनकी मांसपेशी व हड्डी घटती है।

ये कम करें

तली और बार-बार गरम किए तेल की चीजें · पैकेट के नाश्ते · मीठे पेय और मिठाई · ज्यादा लाल और प्रोसेस्ड माँस · ज्यादा नमक · शराब — खासकर अगर आप मेथोट्रेक्सेट ले रहे हों, जहाँ उसे पूरी तरह छोड़ना है

"गठिया की गारंटी वाले इलाज" के बारे में

कोई भी आहार गठिया को जड़ से खत्म नहीं करता, और कोई एक चीज इसका कारण नहीं है। महँगे सप्लीमेंट, विदेशी जूस और "पूरी तरह ठीक" करने का दावा करने वाले इलाजों से सावधान रहें।

भारत में बिकने वाली कुछ "जड़ी-बूटी" और "आयुर्वेदिक" जोड़ों की दवाओं में छिपे हुए स्टेरॉयड या दर्द निवारक मिलाए जाते हैं — हमें ऐसे मरीज मिलते हैं जिन्हें स्टेरॉयड के दुष्प्रभाव, पेट में खून बहना और हार्मोन की तकलीफ हो जाती है। अगर कोई दवा एक ही दिन में चमत्कारी आराम दे, तो शक करें। **जो कुछ भी आप ले रहे हैं, कृपया हमें दिखाएँ।**

ग्लूकोसामीन और कोलेजन सप्लीमेंट सुरक्षित हैं पर उनके फायदे के प्रमाण कमजोर हैं — वह पैसा अच्छे खाने, फिजियोथेरेपी और अच्छे जूतों पर लगाएँ।

