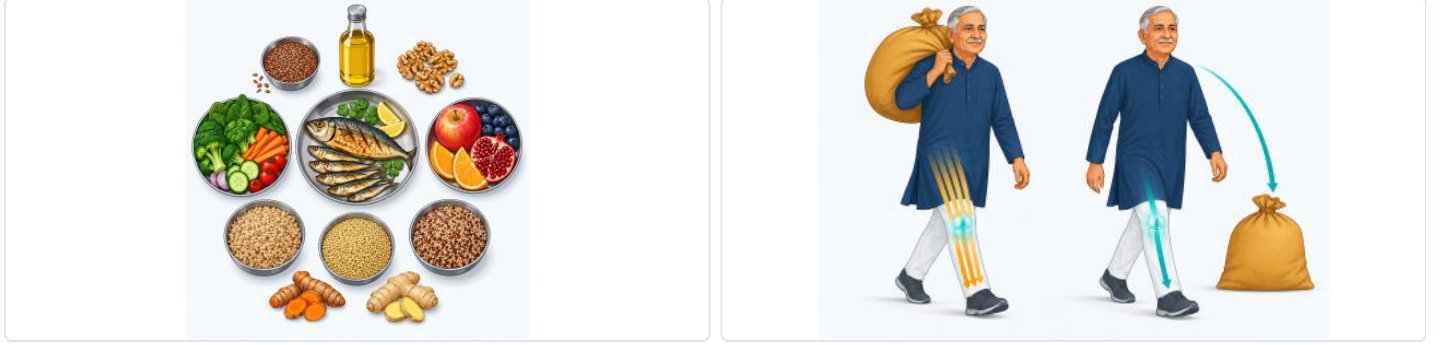


सांधेदुखीत आहार

झिजलेले सांधे (ऑस्टिओआर्थरायटिस) आणि सूजेचा संधिवात



गुडघा व खुब्याच्या संधिवातावरील सर्वात प्रभावी "आहार उपचार" म्हणजे वजन कमी करणे

तुम्ही कमी केलेल्या प्रत्येक 1 किलो वजनामुळे प्रत्येक पावलाला प्रत्येक गुडघ्यावरचा सुमारे 4 किलो भार कमी होतो. 5 किलो कमी करणे म्हणजे गुडघ्यांवरून 20 किलोचे पोते उतरवणे.

अभ्यासांत, शरीराचे 10% वजन कमी केल्याने दुखणे आणि हालचाल कोणत्याही गोळीपेक्षा जास्त सुधारली. या शीटमधली दुसरी कोणतीही गोष्ट याच्या जवळपासही नाही.

हे जास्त खा

आठवड्यातून दोनदा तेलकट मासे – बांगडा, सारडीन, सामन, रोहू. यातील ओमेगा-3 सांध्यांची सूज खरोखर कमी करते, विशेषतः रुमेटॉईड संधिवातात.

जवस, अक्रोड आणि चिया – शाकाहारींसाठी ओमेगा-3.

रंगीबेरंगी भाज्या आणि फळे – जितके रंग तितके चांगले.

ऑलिव्ह, मोहरी आणि राईस ब्रान तेल, पुन्हा पुन्हा तापवलेल्या तेलाऐवजी.

हळद आणि आले – स्वयंपाकात यांचा सौम्य पण खरा सूजरोधक परिणाम असतो. हळद चिमूटभर मिरी आणि थोड्या स्निग्धतेसोबत कितीतरी चांगली शोषली जाते.

अख्खरी धान्ये, भरड धान्ये, डाळी आणि सुकामेवा.

पुरेसे कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि प्रथिने – संधिवाताचे रुग्ण कमी हालचाल करतात आणि त्यांचे स्नायू व हाडे कमी होतात.

हे कमी करा

तळलेले आणि पुन्हा तापवलेल्या तेलातले पदार्थ · पाकिटातील खाणे · गोड पेये आणि मिठाई · जास्त लाल व प्रक्रिया केलेले मांस · जास्त मीठ · दारू – विशेषतः तुम्ही मेथोट्रेक्सेट घेत असल्यास, जिथे ती पूर्ण टाळायची आहे

"संधिवात पूर्ण बरा करणाऱ्या" उपचारांबद्दल

कोणताही आहार संधिवात मुळापासून घालवत नाही, आणि कोणताही एक पदार्थ त्याचे कारण नाही. महागडी सप्लिमेंट्स, आयात केलेले ज्यूस आणि "पूर्ण बरे करण्याचा" दावा करणाऱ्या उपचारांपासून सावध राहा.

भारतात विकल्या जाणाऱ्या काही "हर्बल" आणि "आयुर्वेदिक" सांधेदुखीच्या औषधांत लपवलेले स्टेरॉईड किंवा वेदनाशामक

मिसळलेले असतात – अशा रुग्णांना स्टेरॉईडचे दुष्परिणाम, पोटात रक्तस्राव आणि संप्रेरकांचे त्रास झालेले आम्हाला दिसतात. एखादे औषध एका दिवसात चमत्कारिक आराम देत असेल, तर संशय घ्या. **तुम्ही जे काही घेत आहात ते कृपया आम्हाला दाखवा.**

ग्लुकोसामीन आणि कोलेजन सप्लिमेंट सुरक्षित आहेत पण त्यांच्या फायद्याचे पुरावे कमकुवत आहेत – तो पैसा चांगले अन्न, फिजिओथेरेपी आणि चांगल्या बुटांवर खर्च करा.

