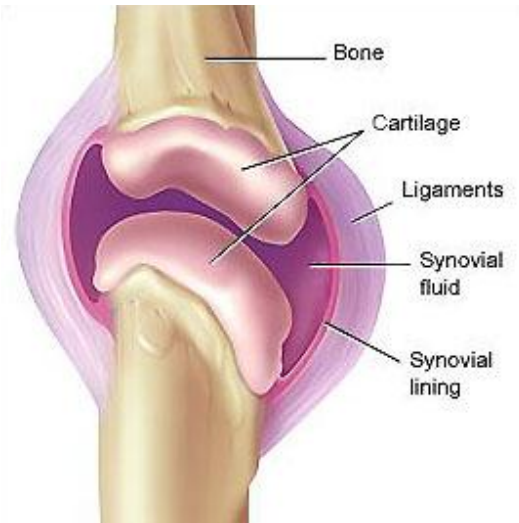


जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ - अलसी

ऑस्टियोआर्थराइटिस

आपने पढ़ा होगा कि हमारे देश में डायबिटीज भारत का सबसे व्यापक और प्रचलित रोग बन चुका है, लेकिन ताजा आंकड़े यह बताते हैं कि संधिवात या Osteoarthritis डायबिटीज, हृदयरोग और कैंसर आदि को पीछे छोड़ कर पहले पायदान पर कदम रख चुका है। इस रोग के बढ़ते आघटन के प्रमुख कारण निष्क्रिय जीवनशैली, बढ़ता मोटापा, आहार में ओमेगा-3 फैट का घटता स्तर और भोजन में खराब फैट जैसे संतृप्त वसा, रिफाईंड तेल, ट्रांस फैट और फैटी मीट के बढ़ते प्रयोग को माना गया है। भारत में हर उम्र के करीब 4 करोड़ 60 लाख लोग ऑस्टियोआर्थराइटिस और इससे संबंधित बीमारियों से ग्रस्त हैं। आज ऑस्टियोआर्थराइटिस इतना व्यापक रूप ले चुका है कि 6 लोगों में से 1 अथवा 3 परिवारों में से 1 व्यक्ति इस रोग से पीड़ित है। अगले



२० सालों में अनुमान है कि ऐसे मरीजों की संख्या 6 करोड़ 70 लाख हो जाएगी। टी.एन.एस. आरोग्य नामक शोध के अनुसार 25-35 वर्ष की आयु के लोगों में ऑस्टियोआर्थराइटिस डायबिटीज के बाद दूसरा सबसे आम रोग माना गया है।

हड्डियों के जोड़ में उनके सिरों पर चिकने, कड़े और लचीले ऊतक की परत चढ़ी होती है, जिसे **कार्टिलेज** कहते हैं। यह दोनों हड्डियों के बीच एक गद्दी की तरह कार्य करता है, जिस पर हड्डियां आसानी से घूमती हैं। जब जोड़ों पर आयुवृद्धि या जीर्णता का असर होना शुरू होता है, तो यह कार्टिलेज घिसने लगता है और हड्डियां आपस में रगड़ खाने लगती हैं, जिससे जोड़ में दर्द और जकड़न रहने लगती है। जोड़ के किनारों पर हड्डी बढ़ने लगती है तथा लिगामेंट और मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं।

समुचित आहार और सक्रिय जीवनशैली –

- सुबह घूमने, योग करने, तैराकी करने, खेलने-कूदने, घर के छोटे मोटे काम खुद करने, घर पर बागवानी करने से जोड़ चुस्त व दुरुस्त रहते हैं।
- सही तरीके से नियमित मालिश करने से बेहतर दूरगामी परिणाम मिलते हैं।
- यदि आपका वजन ज्यादा है तो वजन कम करना बहुत जरूरी है।



- संतुलित और समुचित आहार नितान्त आवश्यक है। आहार में ओमेगा-6 से भरपूर खराब फैट्स के सेवन पर विराम लगाना बहुत जरूरी है। बाजार उपलब्ध सारे खाद्य पदार्थ ओमेगा-6 से भरपूर ट्रांस फैट युक्त रिफाइंड तेल और हाइड्रोजिनेटेड फैट्स में बनाये जाते हैं।
- अदरक, एलोवेरा, हल्दी और दालचीनी प्रदाहरोधी हैं और आर्थ्राइटिस में बहुत गुणकारी माने गये हैं।

प्राकृतिक उपचार

अलसी - अलसी चेतना यात्रा की रिसर्च टीम ने सभी तरह के आर्थ्राइटिस में बड़े बड़े चमत्कार देखे हैं। इसका असर धीरे-धीरे जरूर होता है, पर जब होता है तो रोगी का जीवन बदल जाता है। जोड़ों के दर्द और जकड़न में उम्मीद से बहुत अधिक लाभ मिलता है। अलसी में विद्यमान उपचारक ओमेगा-3 फैटी पहली और तीसरी श्रेणी के प्रदाहरोधी प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाते हैं जो स्थानिक हार्मोन (Local Hormone) की तरह काम करते हैं। और जोड़ों में दीर्घकालीन इन्फ्लेमेशन शांत करते हैं। ये प्रोस्टाग्लैंडिन्स प्राकृतिक कोक्स-2 इन्हिबीटर की तरह कार्य करते हैं और दर्द, सूजन और जकड़न दूर करते हैं। कनेक्टिव टिशु बायोलोजी लेबोर्ट्रीज, यू.के. के अनुसंधानकर्ता मानते हैं कि ओमेगा-3 जोड़ों में ऐंठन और दर्द बढ़ाने वाले प्रदाहकारी रसायन साइटोकाइन्स और इन्टरल्युकिन को निष्क्रिय करते हैं। साथ ही ओमेगा-3 ल्युकोट्राइन हार्मोन्स को भी शांत करते हैं जो इन्फ्लेमेशन बढ़ाते हैं। इनके अलावा अलसी में जिंक, मेग्नीशियम, विटामिन-सी, विटामिन बी-6, कॉपर, बोरोन, लिगनेन आदि तत्व होते हैं जो जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत आवश्यक माने गये हैं।

संधिवात या आर्थ्राइटिस में 30 ग्राम अलसी की रोटी के रूप में लेना सुविधाजनक रहता है। अलसी महान भोजन है और इसका का सेवन हमेशा करना चाहिये। तकलीफ ज्यादा हो तो शीतल विधि से निकला अलसी का तेल पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है। जोड़ों पर अलसी के तेल की मालिश या अलसी की पुलटिस का लेप भी बहुत राहत देता है।

इप्सम सॉल्ट (मेग्नीशियम सल्फेट) – हड्डियों के विकास और शरीर के पी.एच. को संतुलित रखने में मेग्नीशियम बहुत आवश्यक है। मेग्नीशियम की कमी होने पर शरीर कैल्शियम तथा फोस्फोरस का अवशोषण और उपयोग नहीं कर पाता है। विदित रहे कि अस्थियों के निर्माण के लिए कैल्शियम तथा फोस्फोरस नितान्त आवश्यक तत्व हैं। वृक्क और हृदय रोगी अपने चिकित्सक से पूछ कर ही इप्सम सॉल्ट का प्रयोग करें। 3 टेबलस्पून नींबू का रस और 3 टेबल स्पून इप्सम सॉल्ट आधा लीटर पानी में मिला कर रख लें और एक टी स्पून सुबह शाम को पियें। सप्ताह में एक बार गर्म पानी से भरे टब में दो कप इप्सम सॉल्ट डाल कर 30-40 मिनट तक बाथ लिया जा सकता है।

गाउट

गाउट एक सामान्य रोग है जिसमें बार बार जोड़ में संधिशोथ (जोड़ में दर्द, सूजन, लालिमा, उष्णता और अक्षमता) के दौर पड़ते हैं। अधिकांश रोगियों में पैर के अंगूठे के जोड़ में तकलीफ होती है। लेकिन गाउट का असर एड़ी, घुटना, कलाई और उंगली के जोड़ में भी हो सकता है। जोड़ों में रात को अचानक बहुत तेज दर्द होता है और सूजन आ जाती है। जोड़ लाल और गर्म महसूस होता है। साथ में बुखार और थकावट भी हो सकती है। यह रोग रक्त में

यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने से होता है। यूरिक एसिड बढ़ने से जोड़, टेन्डन और जोड़ के आपसास जमा हो जाता है। यदि यह गुँदों में जमा होता है तो पथरी या युरेट नेफ्रोपेथी हो सकती है।

प्राकृतिक उपचार

अलसी और चारकोल की पुलटिस – अलसी और चारकोल की पुलटिस शरीर से टॉक्सिन और यूरिक एसिड खींच लेती है और गाउट में बहुत राहत देती है। 2-4 टेबलस्पून पिसी अलसी और आधा कप चारकोल को गर्म पानी में अच्छी तरह मिला कर पुलटिस बनाई जाती है। जोड़ पर इसका लेप करके पट्टी बांध दी जाती है। हर 4-6 घंटे में पुलटिस और पट्टी बदल दी जाती है। रात भर पुलटिस लगी रहने दी जाती है, बस ध्यान रखा जाता है कि बिस्तर खराब न हो। इसके लिए आप पट्टी के ऊपर पॉलीथीन लपेट सकते हैं। चारकोल की गोली दिन में चार बार पानी के साथ खाने से भी फायदा होता है। आधा या एक घंटे पैर को चारकोल या इप्सम के घोल में रखने से भी फायदा होता है।

अलसी - गाउट में अलसी बहुत कारगर साबित हुई है। अलसी के लिगनेन और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स प्रदाह को शान्त करते हैं। दर्द, सूजन में राहत मिलती है। ट्यूनिन में हुई शोध से साबित हुआ है कि अलसी शरीर में यूरिक एसिड का स्तर कम करता है। अलसी को रोटी के रूप में लेना सुविधाजनक रहता है। शीतल विधि से निकला अलसी का तेल पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है।

चेरी है चमत्कारी – डॉ. लुडविग डब्ल्यु ब्लॉ गाउट के रोगियों को 180-240 ग्राम चेरी रोज खाने की सलाह देते हैं।

रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस

रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस एक दीर्घकालिक स्व-प्रतिरक्षित (Autoimmune) रोग है जो शरीर के जोड़ों और अन्य ऊतकों में विकृति पैदा करता है। इस रोग में हाथ और पैरों के जोड़ प्रदाह ग्रस्त (Inflamed) हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप उनमें सूजन और दर्द होता है और धीरे-धीरे जोड़ों में क्षतिग्रस्त होने लगते हैं।

- शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली जोड़ों और संयोजी ऊतक (Connective Tissue) को नष्ट करती है।
- सुबह उठने पर या विश्राम के बाद जोड़ों (सामान्यतः हाथ और पैरों के छोटे जोड़ों) में दर्द और जकड़न होती है जो एक घंटे से अधिक समय तक रहती है।
- बुखार, कमजोरी और अन्य अंगों में खराबी आ सकती है।
- इस रोग का निदान मुख्यतः रोगी में लक्षणों के आधार पर किया जाता है, लेकिन रक्त में रुमेटॉयड फेक्टर की जांच और एक्स-रे भी निदान में सहायक होते हैं।
- इस रोग के उपचार में कसरत, स्प्लिंट, दवाइयों (नॉन-स्टीरॉयडल एंटी-इन्फ्लेमेट्री दवाइयां, एंटीरुमेटिक दवाइयां और इम्युनोसप्रेसिव दवाइयां) और शल्य चिकित्सा की मदद ली जाती है।

विश्व की 1% आबादी रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस का शिकार बनती है। स्त्रियों में इस रोग का आघटन पुरुषों से दो या तीन गुना अधिक होता है। वैसे तो यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन इसकी शुरुआत प्रायः 35 से 50 वर्ष के बीच होती है। इस रोग का कारण अभी तक अज्ञात है, लेकिन इसे स्व-प्रतिरक्षित रोग (Autoimmune

Disease) माना जाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली जोड़ों के अस्तर या खोल (Synovial Membrane) पर प्रहार करती है, साथ में शरीर के अन्य अंगों के संयोजी ऊतक जैसे रक्तवाहिकाएं और फेफड़े भी क्षतिग्रस्त होने लगते हैं। और इस तरह जोड़ों के कार्टिलेज, अस्थियां और लिगामेन्ट्स का क्षरण होने लगता है, जिससे जोड़ विकृत, अस्थिर, खराब और दागदार हो जाते हैं। जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने की गति आनुवंशिक समेत कई पहलुओं पर निर्भर करती है।

प्राकृतिक उपचार

अलसी – अलसी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है। अलसी में विद्यमान ओमेगा-3 फैटी एसिड और लिगनेन प्रदाहरोधी हैं तथा अलसी दर्द और जकड़न में राहत देते हैं। अलसी का तेल भी पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है।

अन्य घरेलू उपचार –

- इप्सम सॉल्ट ऊपर दी हुई विधि के अनुसार लिया जा सकता है।
- एक टीस्पून अल्फाएल्फा के बीजों को एक कप पानी में उबाल कर काढ़ा बनाइये। इस काढ़े को दिन में तीन बार दो सप्ताह तक लेने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है।
- एक टीस्पून दालचीनी को एक चम्मच शहद में मिला कर नाश्ते से पहले एक महीने तक लेने से फायदा मिलता है।
- एक कप गुनगुने पानी में नीबू का रस और एक चम्मच शहद या हलदी मिला कर दो बार पीना चाहिये।
- कुछ लहसुन की कलियां केस्टर ऑयल में फ्राई करके रोज एक बार लेने से फायदा मिलता है।
- रिफाइंड और प्रोसेस्ड फूड से परहेज करें तथा जोड़ की गर्म पानी से सिकाई करें।