



تاثیر رژیم غذایی گیاهی در تسکین علائم روماتیسم مفصلی

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: رژیم غذایی گیاهی می‌تواند درد ناشی از روماتیسم مفصلی را تسکین دهد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: رژیم غذایی گیاهی می‌تواند درد ناشی از روماتیسم مفصلی را تسکین دهد.

به گزارش ایسنا، روماتیسم مفصلی نوعی پلی آرتریت التهابی است که با التهاب بیش از چهار مفصل شناخته می‌شود.

روماتیسم مفصلی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن غشای زلاله ای اطراف مفصل‌ها را از بین می‌برد. سپس التهاب ناشی از آن غشای زلاله ای را ضخیم‌تر ساخته که در نهایت به از بین رفتن غضروف و استخوان منجر می‌شود.

اگرچه احتمال ابتلا به روماتیسم مفصلی در تمامی سنین وجود دارد اما معمولاً در دوره میانسالی آغاز می‌شود. همچنین زنان بیش از مردان گرفتار این بیماری می‌شوند.

به گفته محققان آمریکایی بررسی‌ها و مشاهدات بالینی نشان دهنده آن است که دنبال کردن الگوهای غذایی گیاهی محور می‌تواند با کاهش التهاب و بهبود علائم مرتبط با بیماری روماتیسم مفصلی مرتبط باشد.

رژیم غذایی گیاهی محور از میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوباتی که برای مبتلایان به این بیماری مفید است تشکیل شده است. در این مطالعه آمده است تنها با اعمال تغییرات ساده ای در منوی غذایی می‌توان درد مفاصل، ورم و دیگر علائم روماتیسم مفصلی را بهبود داد یا حتی از بین برد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، بازبینی نتایج چندین مطالعه حاکی از تاثیر رژیم غذایی گیاهی در کاهش التهاب است. در یکی از این مطالعات آمده است رژیم‌های غذایی سرشار از چربی و گوشت‌های فرآوری شده با افزایش شاخص‌های التهاب‌زا از جمله پروتئین واکنش دهنده C مرتبط است. این درحالیست که رژیم‌های گیاهی و سرشار از فیبر سطح این ترکیب را کاهش می‌دهند.

گیاهان دارویی مفید برای تسکین علائم روماتیسم مفصلی

بر اساس برخی مطالعات قبلی، بسیاری از مردم نیز از گیاهان دارویی و سنتی برای برطرف کردن علائم این بیماری استفاده می‌کنند.

هرچند این ترکیبات گیاهی نمی‌توانند بیماری روماتیسم را درمان کنند اما شواهد نشان می‌دهد که می‌توانند علائم اصلی این عارضه به ویژه التهاب، ورم، چوب‌شدگی و درد ناشی از آن را تا حد زیادی برطرف کنند.

به گزارش مدیکال نیوزتودی، در فهرست زیر بهترین گیاهان دارویی برای بهبود علائم روماتیسم مفصلی که شواهد علمی، اثربخشی آنها را تایید کرده اند آمده است:

(۱) اکالیپتوس: ترکیبات بسیاری در اکالیپتوس وجود دارد که باعث کاهش التهاب، ورم و درد می‌شود. محققان توصیه می‌کنند اسانس اکالیپتوس را یا به طور مستقیم استنشاق کرده یا چند قطره از آن را به یک وان آب گرم اضافه کنید.

(۲) کندر: حکیمان و طبیبان طب سنتی برای هزاران سال از صمغ و اسانس کندر برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله درد و التهاب مزمن استفاده می‌کرده اند.

(۳) اسطوخودوس: اسطوخودوس مدت‌های طولانی است که برای کاهش درد، اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه دارویی می‌تواند بطور مستقیم استنشاق شود، بصورت موضعی مورد استفاده قرار گیرد یا به حمام

۴) گل مغربی: گیاهان گل مغربی، انگور فرنگی سیاه و گل گاو زبان اروپایی همگی سرشار از اسید گاما – لینولنیک (GLA) نوعی اسید چرب امگا ۶ – هستند. هنگامی که اسید گاما – لینولنیک مصرف می شود، بدن آن را به ضد التهابی قوی تبدیل می کند که می تواند به کاهش علائم روماتیسم مفصلی مانند حساسیت به درد، درد مفاصل و چوب شدگی کمک کند. گل مغربی نیز علاوه بر اسید گاما – لینولنیک حاوی بتا – آمیرین است که هر دو ترکیبات ضد التهابی هستند.

۵) زنجبیل: زنجبیل که می توان آن را به وعده های غذایی اضافه کرد یا به عنوان مکمل از آن استفاده کرد برای افراد دارای التهاب و درد مزمن توصیه می شود. مواد شیمیایی موجود در زنجبیل زمانی که هضم می شود به گروهی قوی از ترکیبات ضد التهابی به نام گینجرول تبدیل می شود.

۶) زردچوبه: ماده فعال موجود در زردچوبه یا کورکومین می تواند خواص ضد التهابی داشته و به بهبود گردش خون کمک کند. بررسی های صورت گرفته نشان می دهد که عصاره زردچوبه علائم روماتیسم را کاهش می دهد.

۷) ریحان: ریحان حاوی انواع مختلفی از ترکیبات بالقوه درمانی است. اسانس ریحان حاوی اوکالپیتول است که اثراتی ضد التهابی دارد. همچنین لینالول که اثرات آن بر کاهش تورم در موش ها مشخص شده در این گیاه وجود دارد.

اگرچه برای این مواد گیاهی عوارض شدیدی مشاهده نشده اما با این حال برخی عوارض احتمالی نظیر سردرد، بثورات، مشکلات دستگاه گوارش و حساسیت به نور خورشید را می توان برای برخی از آنها در نظر گرفت و بهتر است که تحت نظر متخصص مورد استفاده قرار گیرند.