



آوآکادو و سویا، درمان زانو درد

درد و التهاب ناشی از بیماری آرتریت با مصرف مخلوطی از آوآکادو و روغن سویا مشخصاً کاهش می یابد. آوآکادو و سویا دارای ویتامین های متعدد و ترکیبات ضد التهابی هستند که مصرف خوراکی آن ها به طور منظم موجب تخفیف دردهای زانو و مفاصل می شود.

درد و التهاب ناشی از بیماری آرتریت با مصرف مخلوطی از آوآکادو و روغن سویا مشخصاً کاهش می یابد. آوآکادو و سویا دارای ویتامین های متعدد و ترکیبات ضد التهابی هستند که مصرف خوراکی آن ها به طور منظم موجب تخفیف دردهای زانو و مفاصل می شود.

بسیاری از اطرافیان ما مثل پدر و مادرمان از درد و مشکلات التهابی استخوان ها و مفاصل، خصوصاً زانو درد رنج می برند شاید خود ما هم مبتلا به درد زانو باشیم.

جهت درمان این درد، بسیاری از افراد به داروهای ضدالتهابی و ضد درد پناه می برند. این داروها به طور موقت بر درد غلبه می کنند، ولی درمان دائمی فراتر از این حرف ها است.

طبیعت زمین در ذات خود درمان تمامی بیماری ها را داراست. در حقیقت طبیعت، مواد غذایی را که بهترین درمان برای بیماری های گوناگون است، برای انسان ها فراهم نموده است.

درد زانو دلایل متعددی از جمله التهاب استخوان ها و مفاصل، جابه جایی مفاصل و خشکی و سختی استخوان ها دارد.

افراد دچار زانودرد، بسیاری از شیوه های درمانی از جمله تمرینات ورزشی، تزریقات استروئیدی و جراحی را متحمل می شوند، ولی با رژیم غذایی مناسب بسیاری از مشکلات التهابی آن ها حل می گردد.

مواد غذایی مشخصی وجود دارند که حاوی مقادیر مناسبی از مواد ضدالتهابی و مسکن های درد هستند:

آوآکادو یکی از این مواد غذایی است که اثر درمانی ویژه ای در درمان درد زانو دارد. منشاء آوآکادو، آمریکای جنوبی بوده و از آن جا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است. برگ های این درخت ضخیم و سبز و گل های آن کوچک و سبز رنگ است. میوه ی آن مانند گلابی و دارای پوستی سخت به رنگ سبز تیره و یا سیاه است در حدود 400 نوع مختلف آوآکادو وجود دارد که بعضی از آن ها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آن ها سیاه و خشن است.

آوآکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستئین، تریپتوفان و تیروزین می باشد. در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آوآکادو ثابت شده است. دانه ی گیاه دارای مقدار کمی (در حدود 2 درصد) روغن است. این روغن غلیظ و سفید و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که درای بو و طعمی مطبوع است.

روغن دانه آوآکادو دارای حدود 7 درصد روغن های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و اسید استئاریک اسید آراشیدیک، اسید میریستیک و در حدود 80 درصد روغن های اشباع نشده مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک می باشد.

آوآکادو دارای اثرات دارویی و درمانی متعدد است ولی یکی از بارزترین فواید آن درمان زانو درد است.

روغن آوآکادو دارای ویتامین های مختلف مانند A، B، D، E، H، K، C است و ارزش غذایی زیادی دارد.

این روغن ضد رماتیسم است و ماساژ روغن آوآکادو به محل هایی از زانو که دردناک است موجب تخفیف درد می شود.

مصرف خوراکی آواکادو نیز در کاهش درد زانو بسیار موثر است. زیرا تحقیقات مشخص ساخته است؛ آواکادو دارای ترکیباتی بنام فیتو استرول است که اثرات ضد التهابی و همچنین اثرات ضد درد دارد.

سویا نیز از مواد غذایی موثر در درمان درد و التهاب مفاصل است. طبق بررسی متخصصین تغذیه ی دانشگاه ایالتی اکلاهما، با مصرف روزانه ی سویا به مدت سه ماه، بر درد و رنج ناشی از زانو درد می توان غلبه نمود.

سویا از طریق مصرف سالاد، برگهای سویا، مخلوط های حاوی مواد غذایی گیاهی و شیر سویا تامین می گردد.

این ماده ی غذایی منبع غنی ایزوفلاون ها است. ایزوفلاون ها به سبب توانایی خود در تعدیل فعالیت استروژنی بدن (با اتصال به گیرنده های استروژنی سطح سلول ها)، شناخته می شوند.

محققین آزمایشگاهی ثابت نموده اند، ایزوفلاون های سویا التهاب مفاصل را کاهش داده، بافت غضروف را بهبود می بخشند و در نهایت سبب کاهش درد می شوند.

درد و التهاب ناشی از بیماری آرتروز با مصرف مخلوطی از آواکادو و روغن سویا مشخصاً کاهش می یابد. طی مطالعه ای در کشور فرانسه انجام شد، به بیمارانی که درد شدیدی در زانو و باسن داشتند، 300 یا 600 میلی گرم مخلوط عصاره آواکادو و روغن سویا داده شد. پس از 6 هفته درد زانو در این افراد به گونه بهتر شد که بیش از نیمی از آن ها دیگر نیاز به درمان دارویی نداشتند.

مخلوط غیر صابونی آووکادو و سویا در درمان التهاب مفاصل توصیه می شود. در چهار آزمایش بالینی مرتبط، مخلوط غیر صابونی آووکادو و سویا (عصاره حاصل از روغن سویا و آووکادو) در درمان درد و خشکی زانو و در نتیجه کاهش مصرف انواع دارو موثر شناخته شده است. این محصول در بسیاری از نقاط دنیا به صورت مکمل مصرف می شود. دوز عادی آن 300 میلی گرم بوده و دو ماه برای تاثیر ضدالتهابی آن، زمان لازم می باشد.