

संधिवात



शतावरी



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

संधिवात (ऑस्टियोअर्थराइटिस) क्या है ?

संधिवात (ऑस्टियोअर्थराइटिस) संधिकारक तरुणास्थि के क्षरण द्वारा होता है। यह प्राथमिक अथवा द्वितीयक आघात एवं अन्य अवस्थाओं द्वारा होता है जिसमें Subchondral अस्थि मृदु, भंगुर और पतली हो जाती है। कैल्शियम जमने लगता है और ऑस्टियोफाइट्स की अतिवृद्धि हो जाती है। मुख्यतः भारवाहक संधियों में शूल व कार्य का नाश होता है।

संधिवात के क्या लक्षण हैं ?

सामान्य अस्वस्थता के अतिरिक्त अत्यधिक शारीरिक क्रियाओं के कारण संधियों में निरन्तर घर्षण या उनकी गति निम्न स्वास्थ्य समस्याओं का कारण हो सकती है—

- गति में अवरोध
- प्रभावित संधियों में दर्द
- संधि सिरों के चारों ओर हड्डियों में शोथ
- कड़कड़ाहट की ध्वनि
- प्रभावित संधियों में विकृति
- पेशियों में कमजोरी और अक्रियाशीलता



गुडूची

आयुर्वेद में संधिवात की चिकित्सा प्रणाली ?

संधिवात के सामान्य कारणों व लक्षणों को ध्यान में रखकर चिकित्सा की जाती है —

- **स्नेहन** — औषधीय तैलों के द्वारा अभ्यंग जैसे महानारायण तैल, दशमूल तैल, महामाष तैल, विषगर्भ तैल आदि
- **स्वेदन** — औषधियों जैसे निर्गुण्डी, दशमूल, एरण्ड, बला आदि द्वारा सिद्ध उष्ण क्वाथ से गरम सेक
- **बाह्य लेप** — दशांग लेप
- **योग और ध्यानयोग** — व्यायाम रक्त के संचरण में महत्वपूर्ण कार्य करता है तथा शरीर से निरर्थक पदार्थों को बाहर निकालता है। जिन संधियों में थोड़ा दबाव या तनाव रहता है वहाँ पर योग की विशिष्ट शारीरिक मुद्रायें लचीलापन बनाये रखती हैं। धीरे-धीरे निम्न योग आसनों का प्रयोग करें जैसे वृक्षासन, त्रिकोणासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, पश्चिमोत्तानासन और महामुद्रा

संधिवात में कतिपय उपयोगी पौधे

- निर्गुण्डी (Vitex negundo)
- एरण्ड (Ricinus communis)
- शल्लकी (Boswellia serrata)



अश्वगंधा



आमलकी

- शुण्ठी (Zingiber officinalis)
- शिग्रु (Moringa oleifera)
- रास्ना (Pluchea lanceolata)
- रसोन (Allium sativum)
- प्रसारिणी (Paedaria foetida)



एरण्ड

पथ्य (क्या करें)✓

- ✓ पर्याप्त विश्राम
- ✓ सामान्य व्यायाम
- ✓ आसन द्वारा प्रभावित संधि को लचीला बनाना
- ✓ वजन को कम करना,
- ✓ दवाब से बचना
- ✓ आहार सामान्य पोषक एवं सरलता से पचने वाला
- ✓ कुलथी, पलाण्डु, रसोन, शुण्ठी, अदरक, मूलक, भिण्डी, कूष्माण्ड, मूंग प्रतिदिन आहार में लेना चाहिए।
- ✓ फल जैसे अनार, आम, द्राक्षा आदि



शल्लकी



शतावरी

अपथ्य (क्या न करें)✗

- ✗ तीखा, स्तम्भक, नमकयुक्त भोजन एवं यव
- ✗ ठण्डा वातावरण, ठण्डा पानी, शीतल हवाए, सॉफ्ट ड्रिंक आदि
- ✗ अत्यधिक मेहनत, रात्रि जागरण, दिवाशयन, अत्यधिक पैदल चलना
- ✗ सामान्य वेगो को रोकना