

روشهای طبیعی درمان رماتیسم



تنظیم کننده و مترجم دکتر رضا پوردست گردان

مطالب مفید در این دانشنامه

مقدمه

دارچین و رماتیسم

پوست درخت بید و رماتیسم

فلفل سیاه و رماتیسم

چای سبز و رماتیسم

سیر و رماتیسم

زنجبیل و رماتیسم

زردچوبه و رماتیسم

مکمل امگا3 و رماتیسم

مقدمه

روماتیسم (Rheumatism) یک بیماری خودایمنی است که باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن به بخش‌هایی مانند مفاصل، تاندون‌ها، رباط‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها حمله کند. بیش از 100 نوع از انواع بیماری روماتیسم در جهان وجود دارد.

حمله سیستم ایمنی به بدن در فرد مبتلا به روماتیسم باعث آسیب به بخش‌های مختلف بدن شده و در ادامه، ناتوانی، درد و التهاب ایجاد می‌شود. روماتیسم، در صورت پیشروی تا سطوح پیشرفته، می‌تواند باعث مرگ فرد شوند.

برخی از شایع‌ترین و عمومی‌ترین نشانه‌ها و علائم روماتیسم عبارت‌اند از:

درد و تنش که اغلب اما نه همیشه، در مفاصل تجربه می‌شود
تورم که می‌تواند در مفاصل و اطراف آن یا حتی در سایر بخش‌های بدن رخ دهد

انقباض و سفتی همراه با محدودیت دامنه حرکت

حس کوفتگی و خستگی مفرط حس ناخوشی و کسالت عمومی

تب

کاهش وزن

در موارد دیگر، رماتیسم می‌تواند نتیجه عوامل محیطی باشد؛ مانند دود سیگار، آلودگی یا هرچیزی که قابلیت عفونت‌زایی دارد. جنسیت نیز نقش مهمی در ابتلا به بیماری رماتیسم ایفا می‌کند؛ به‌نظر می‌رسد که علائم رماتیسم بیشتر در زنان مشاهده می‌شود تا مردان.

التهاب یکی از علائم شاخص بیماری‌های روماتولوژی است. پاسخ التهابی ثانویه که در اثر آسیب بافتی ایجاد می‌شود، عامل بیماری‌زایی را از بین می‌برد و میزان آسیب بافتی را کاهش داده و منجر به بهبودی و بازسازی بافت می‌شود.

اگر علائم رماتیسم را در خود مشاهده می‌کنید، مراجعه به‌موقع به دکترتان از اهمیت بسزایی برخوردار است. در بسیاری از موارد، تشخیص به‌موقع می‌تواند از جدی شدن بیماری یا ایجاد علائم شدیدتر جلوگیری کند.

دارچین و رماتیسم

دارچین پوست درختی است که تا 10 متر ریشه می کند برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌های برنگ سفید می باشد . پوست این درخت را کنده و معمولا پوارد می کنند و در غذا یا بعنوان چای از آن استفاده می کنند .

دارچین نشاط آور، درمان کننده برخی عفونت ها و تریاق (پادزهر) سموم معدنی، حیوانی و نباتی است و موجب تقویت قلب، مغز، کبد و معده می شود.

دارچین نیروی بینایی را می افزاید؛ همچنین این دواى مفید، نفخ را کاهش می دهد و رطوبت های مغزی که به صورت نزله (ترشحات پشت حلقی) دیده می شود و شکل مزمن شده آن، یعنی سینوزیت، از مشکلات بزرگ بهداشت و سلامت بشر امروز است را درمان می کند.

دارچین به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی که دارد در تسکین علایم روماتیسم موثر است علاوه بر این، این گیاه در تسکین درد به خصوص در هوای سرد زمستان موثر است.

دارچین به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی که دارد
در تسکین علایم روماتیسم موثر است
علاوه بر این، این گیاه در تسکین درد به خصوص در هوای سرد زمستان موثر است.



۲

References

Iqbal, Mohammed (1993). "International trade in non-wood forest products: An overview". FO: Misc/93/11 – Working Paper. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Retrieved 12 November 2012

Bell, Maguelonne Toussaint-Samat (2009). A history of food. Translated by Anthea (New expanded ed.). Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell. ISBN 978-1405181198.

Cassia, also known as cinnamon or Chinese cinnamon is a tree that has bark similar to that of cinnamon but with a rather pungent odour

CINNAMON MARKET - GROWTH, TRENDS, AND FORECAST " (2020 - 2025)". mordorintelligence.com/. Mordor Intelligence. Retrieved 3 December 2020

cinnamon". Oxford English Dictionary (2nd ed.). Oxford " University Press. 1989

Harper, Douglas. "cinnamon". Online Etymology Dictionary

cassia". Oxford English Dictionary (2nd ed.). Oxford " .University Press. 1989

.Harper, Douglas. "cassia". Online Etymology Dictionary
canella; canel". Oxford English Dictionary (2nd ed.). "
.Oxford University Press. 1989

Toussaint-Samat 2009, p. 437

Mohammadifar, Shamameh (23 August 2010). "The Origin,
History and Trade Route of Cinnamon". Journal for the
History of Science. 8 (1): 37–51. ISSN 1735-0573

پوست درخت بید و رماتیسم

عرق برگ درخت بید (بید شیرین) همان خاصیت آسپرین را در پیشگیری از سکتة مغزی و حمله قلبی و رفیق سازی خون دارد، البته به میزانی ضعیف تر و يك ضد درد است و بر خلاف آسپرین به معده هم آسیب نمی زند. برگ بید تقویت کننده قلب است، تب بر بوده و سر درد را نیز تسکین می دهد. چکاندن جوشانده برگ آن در گوش ، گوش را از چرك پاك می کند. بید انواع و اقسام مختلفی دارد که مهم ترین آنها عبارتند از: بید سفید یا بید ساده.

از بید عرقی گرفته می شود که مانند گلاب از تقطیر برگ آن به دست می آورند. سردرد را برطرف می کند و از تب و نوبه جلوگیری می نماید و برای باز شدن جگر و درمان یرقان مفید است

درخت بید سفید سرشار از مولکولهایی به نام «سالیسین» است که خواص مشابهی مانند آسپرین دارند. این ترکیبات علاوه بر تسکین درد خواص ضد التهابی نیز دارند.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پوست درخت بید را در یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت 10 دقیقه دم کنید. در صورت درد مفاصل به مدت 3 هفته روزانه 3 فنجان از این دمنوش مصرف کنید. همچنین می‌توانید از کپسول‌های این گیاه نیز استفاده کنید. می‌توانید به مدت یک هفته هر روز 2 تا 3 عدد کپسول مصرف کنید.

درخت بید :

پوست درخت بید خاصیت ضد التهابی دارد و باعث تسکین فوری دردهای مربوط به

روماتیسم می شود ،

بیشتر شبیه اسپرین عمل می کند اما طبیعی تر و عوارض جانبی کمتری دارد

و پوست درخت بید در کاهش تب، سفتی مفاصل و درد ماهیچه موثر است.



۳

References

Salix L". The International Plant Names Index. Retrieved 6 " .May 2021

Mabberley, D.J. 1997. The Plant Book, Cambridge .University Press #2: Cambridge

Dickmann, D. I.; Kuzovkina, J. (2014), "Poplars and willows of the world, with emphasis on silviculturally important species", Poplars and willows: Trees for society and the environment, CABI, pp. 8–91, doi:10.1079/9781780641089.0008, ISBN 9781780641089

George W. Argus (1986). "The Genus Salix (Salicaceae) in the Southeastern United States". Systematic Botany Monographs : Monographic Series of the American Society of Plant Taxonomists. Systematic Botany Monographs. American Society of Plant Taxonomists. 9: 1–170. .doi:10.2307/25027618. ISSN 0737-8211. JSTOR 25027618

Rohwer, Jens; Kubitzki, Klaus (1984). "Salix martiana, a regularly hermaphrodite willow". Plant Systematics and

Evolution. 144 (2): 99–101. doi:10.1007/BF00986668. S2CID
.35590381

Introduction and Historical Perspective". The Linnaean "
Plant Name Typification Project. The Natural History
.Museum. Retrieved 6 May 2021

Helmut Genaust: Etymologisches Wörterbuch der
botanischen Pflanzennamen (German). 3rd ed., completely
revised and expanded. Nikol, Hamburg 2005, ISBN 3-
937872-16-7 (reprint from 1996). pg. 552

فلفل سیاه و رماتیسم

فلفل سیاه یکی از محبوبترین و پر مصرف ترین ادویه ها برای آشپزی در نقاط مختلف جهان است که البته محبوبیت آن هم به دلیل طعمی است که به غذا میبخشد و هم به خاطر خواص فراوانی که دارد. فلفل سیاه میوه گیاه فلفل سیاه از خانواده محسوب می شود و هم به عنوان ادویه و هم به عنوان دارو مورد استفاده قرار می گیرد.

فلفل سیاه حاوی ویتامین A، ویتامین C، و فلاونوئیدهایی است که در مبارزه با برخی سرطان ها تاثیر به سزا دارند. هم چنین فلفل سیاه حاوی کاروتنوئید است؛ این ماده یک آنتی اکسیدان قوی است که به کاهش میزان سطح مواد سمی بدن کمک می کند. همان طور که می دانید، برخی از این سموم از عوامل اصلی ایجاد سرطان هستند.

فلفل سیاه را به بیشتر به عنوان ادویه ای ضد سرماخوردگی می دانیم. خاصیت فلفل سیاه در گرم کردن بدن و کاهش آبریزش بینی و گلودرد هنگام سرماخوردگی، تنها فایده آن نیست.

از فلفل سیاه به عنوان ضدالتهابی در دردهای روماتوئیدی نیز استفاده می کنند. علت این خاصیت فلفل سیاه وجود کپسایسین است. پس اگر به این ادویه حساسیت ندارید و طعم تندی شما را اذیت نمی کند استفاده از آن را در غذاهایتان فراموش نکنید.

فلفل سیاه:

فلفل سیاه به دلیل داشتن کپسایسین در تسکین درد روماتیسم و التهاب موثر است .
علاوه بر این از این ماده در کرم به عنوان یک عامل ضد التهاب استفاده می کنند.



References

"Piper nigrum". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 2 .March 2008

Harrison, Paul (27 January 2016). "What Are The Different Kinds Of Peppercorns?". Food Republic. Retrieved 21 .November 2019

Sen, Colleen Taylor (2004). Food Culture in India – Food culture around the world. Greenwood Publishing Group. p. 58. ISBN 9780313324871. Peppers, called the king of spices, are the dried berries of a tropical vine native to Kerala, which is India's major producer

Hajeski, Nancy J (2016). National Geographic Complete Guide to Herbs and Spices: Remedies, Seasonings, and Ingredients to Improve Your Health and Enhance Your Life. .National Geographic Books. p. 236. ISBN 9781426215889

Pepper (noun)". Online Etymology Dictionary, Douglas " .Harper. 2016. Retrieved 24 September 2016

Cleaner technology for white pepper production". The " Hindu Business line. 27 March 2008. Archived from the .original on 9 May 2008. Retrieved 29 January 2009

Ochef, Using fresh green peppercorns Archived 25 August 2011 at WebCite. Retrieved 6 November 2005

چای سبز و رماتیسم

چای سبز یکی از مفیدترین نوشیدنی‌های روی زمین است، این چای همانند چای سیاه، چای سفید و چای اولانگ از اکسید شدن برگ‌های گیاه کاملیا سنسیس تهیه می‌شود. چای سبز بعد از چای سفید کمترین میزان اکسیداسیون را دارد. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است که اثرات قوی بر بدن دارد.

مصرف چای سبز موجب بهبود عملکرد مغز، کاهش شاخص چربی بدن، کاهش خطر ابتلا به سرطان و بسیاری مزایای قابل توجه دیگر برای بدن می‌شود.

با مصرف چای سبز شما تمرکز بیشتری خواهید داشت، عنصر فعالیت کافئین است که به عنوان عامل محرک شناخته می‌شود. چای سبز به اندازه قهوه حاوی کافئین نیست اما به مقدار مناسبی از این ماده یعنی کافئین را داراست. در حال حاضر، چای سبز به عنوان راهی برای کاهش التهاب مفاصل بدن نیز معرفی می‌شود. در حقیقت، مطالعه اخیر نشان می‌دهد که نوشیدنی به طور بالقوه به عنوان یک درمان منظم برای بیماران مبتلا به آرتروز است.

References

Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". *Current Pharmaceutical Design (Literature Review)*. 19 (34): 6141–7.

doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID .23448443

Green tea". National Center for Complementary and " Integrative Health, US National Institutes of Health. September 2016. Retrieved 12 August 2018. Green tea extracts haven't been shown to produce a meaningful weight loss in overweight or obese adults. They also haven't .been shown to help people maintain a weight loss

Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003). Emmanuelle Javelle (ed.). The Book of Green Tea. Universe Books. p. 13.
.ISBN 978-0-7893-0853-5

I.T. Johnson & G. Williamson, Phytochemical functional foods, Cambridge, UK: Woodhead Publishing, 2003, pp. 135-145

Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, Assembly of Life Sciences, National Research Council, Diet, nutrition, and cancer, Washington: D.C National Academies Press, 1982, p. 286

سیر و کنترل رماتیسم

سیر حاوی ویتامین هایی مانند ویتامین ث، ویتامین ب6، مواد معدنی ضروری مانند فسفر، منگنز، روی، کلسیم، آهن و تیامین، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است.

سیر ماده ای سالم با خاصیت ضد التهابی است که برای درمان بسیاری از بیماری ها

مفید می باشد.

سیر به کاهش علائم روماتیسم و پیشرفت آن با جلوگیری از التهاب کمک می کند.

هم چنین می توانید بدون مصرف دارو به طور موثر بهبود یابید.

سیر ماده ای سالم با خاصیت ضد التهابی است که برای درمان بسیاری از بیماری ها مفید می باشد.

سیر به کاهش علائم روماتیسم و پیشرفت آن با جلوگیری از التهاب کمک می کند. هم چنین می توانید بدون مصرف دارو به طور موثر بهبود یابید.



۶

References

Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World "

Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved

.May 26, 2017

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and

the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-

.190-9

Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. "

Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April

.14, 2010

Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew "

.Science. Retrieved October 31, 2018

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6. ISBN .9780854041909

Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved October ".31, 2018

Garlic". National Center for Complementary and " Integrative Health, US National Institutes of Health. April .2012. Retrieved May 4, 2016

Garlic production in 2019: Crops/World " Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food and Agriculture Organization of the United Nations, Statistics .Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9, 2021

garlic (n.)". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. " .2018. Retrieved June 14, 2018

زنجبیل و کنترل روماتیسم

زنجبیل از شاخه کورکومین است این روش عموماً برای درمان مشکلات روده و معده مفید و غذایی عالی برای افرادی که رژیم بدون لکتین دارند محسوب می‌شود ، زنجبیل هم چنین ممکن است به عنوان مسکن و به عنوان درمانی برای اختلالات سلامتی مورد استفاده قرار گیرد و زنجبیل اثرات ضد میکروبی، آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد.

زنجبیل یک ضدالتهاب طبیعی است که به آرام شدن پوست آسیب‌دیده یا پوستی که کمی ملتهب است کمک می‌کند. همزمان گردش خون را هم بهبود می‌دهد. کسانی که آسم دارند توجه کنند: یکی دو قطره عصاره‌ی زنجبیل به همراه ماده‌ای مثل روغن زیتون حسابی آرامش‌بخش است.

زنجبیل:

همه ما می دانیم زنجبیل به دلیل خاصیت ضد التهابی برای بسیاری از بیماری ها به خصوص حالت تهوع، مفید است علاوه بر این به تسکین علائم روماتیسم کمک می کند



۷

References

**Zingiber officinale". Germplasm Resources Information "
Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United
States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10
.December 2017**

**Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 September "
.2016. Retrieved 2 February 2019**

**Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale
Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant
resources of South-East Asia: no.13: Spices. Leiden
. (Netherlands): Backhuys Publishers. pp. 238–244**

**Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew "
Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,
.England. 2018. Retrieved 26 March 2018**

Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of the " World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017. Retrieved .25 November 2017

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational Services. ISBN .9788120601178

Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. " .Retrieved 22 January 2011

Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN 9781420023367

زردچوبه و کنترل روماتیسم

کورکومین یک ماده فعال اصلی در ترکیبات زردچوبه است؛ یک ضدالتهاب موثر با خواص آنتی‌اکسیدان قوی که ۳ درصد از وزن زردچوبه را تشکیل می‌دهد. دوز مصرف مناسب این ماده را ۱ گرم در روز توصیه کرده‌اند. رسیدن به این میزان مصرف از کورکومین فقط با استفاده از پودر زردچوبه به عنوان ادویه در طول یک روز بسیار سخت است. به همین دلیل برای بهره‌مد شدن از تمام خواص زردچوبه شما می‌توانید از کپسول زردچوبه استفاده کنید.

التهاب مفصل یا آرتريت یکی دیگر از مشکلات رایجی است که به بیماری‌هایی نظیر آرتروز و روماتیسم مفصلی منجر می‌شود.

کورکومین موجود در زردچوبه می‌تواند به درمان التهاب مفصل کمک کند. این خواص زردچوبه را تحقیقات زیادی تایید کرده است؛

خصوصاً در تحقیقاتی که روی بیماران دارای آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی انجام شده، زردچوبه حتی از داروهای ضدالتهابی هم تاثیر بهتری نشان داده است. نتایج تحقیقات دیگر نیز همگی بهبود علائم بیماری را نشان دادند و این موضوع بسیار امیدوار کننده است.

زرد چوبه به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی و کورکومین برای تسکین دردهای روماتیسم موثر است؛ می توانید آن را به عنوان ادویه در غذاهای روزانه، یا چای، شیر، مکمل و غیره اضافه کنید.



References

Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew "

Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,

.England. 2018. Retrieved 26 March 2018

Turmeric (pronunciation)". Merriam-Webster Dictionary. "

.2015

Priyadarsini, KI (2014). "The chemistry of curcumin: from extraction to therapeutic agent". *Molecules*. 19 (12):

20091–112. doi:10.3390/molecules191220091. PMC

.6270789. PMID 25470276

Curcumin". PubChem, US National Library of Medicine. 21 "

.November 2020. Retrieved 25 November 2020

.Turmeric". Drugs.com. 2009. Retrieved 24 August 2017"

.Brennan, J (15 October 2008). "Turmeric". The National
Peter, K. V. (2008). Underutilized and Underexploited
Horticultural Crops, Volume 2. New India Publishing. p. 341.
.ISBN 9788189422691

Nelson, KM; Dahlin, JL; Bisson, J; et al. (2017). "The
Essential Medicinal Chemistry of Curcumin:
Miniperspective". Journal of Medicinal Chemistry. 60 (5):
1620–1637. doi:10.1021/acs.jmedchem.6b00975. PMC
5346970. PMID 28074653. None of these studies [has] yet
led to the approval of curcumin, curcuminoids, or turmeric
as a therapeutic for any disease

مکمل امگا 3 و روماتیسم

مصرف امگا 3 اثرات مفیدی بر سلامت انسان دارد و از مهم ترین خواص امگا 3 می توان به کاهش تری گلیسیرید خون، تنظیم ضربان قلب، کاهش فشار خون، کاهش تجمع پلاکتی و جلوگیری از انعقاد خون، افزایش HDL یا کلسترول خوب است

درد مفصلی

از خواص امگا 3 خاصیت ضدالتهابی قدرتمند آن است. به همین دلیل، مصرف امگا 3 برای افراد مبتلا به مشکلات مفصلی توصیه می شود. دریافت امگا 3 به اندازه کافی می تواند روند فرسایش بافت ها و مفاصل های بدن را متوقف کند.

مکمل های امگا ۳ و اسیدهای چرب برای ثبات قند خون، کاهش التهاب و درد رماتیسم حیاتی هستند.

ویتامین د خود را از طریق نور خورشید و یا مصرف یک مکمل با کیفیت بالا، افزایش دهید برای رماتیسم مفید است



۹

References

Omega-3 Fatty Acids". Office of Dietary Supplements, US " National Institutes of Health. 26 March 2021. Retrieved 10 June 2021

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information Center, " Linus Pauling Institute, Oregon State University. 1 May 2019. Retrieved 10 June 2021

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information Center, " Oregon State University, Corvallis, OR. May 2014. Retrieved 24 May 2017

Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids, hepatic lipid metabolism, and nonalcoholic fatty liver disease". Annual Review of Nutrition. 33 (1): 231–48.

.doi:10.1146/annurev-nutr-071812-161230. PMID 23862644

Freemantle E, Vandal M, Tremblay-Mercier J, Tremblay S, Blachère JC, Bégin ME, et al. (September 2006). "Omega-3 fatty acids, energy substrates, and brain function during aging". Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. 75 (3): 213–20. doi:10.1016/j.plefa.2006.05.011. PMID 16829066

Chaiyasit W, Elias RJ, McClements DJ, Decker EA (2007). "Role of physical structures in bulk oils on lipid oxidation". Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 47 (3): 299–317. doi:10.1080/10408390600754248. PMID 17453926. S2CID 10190504