**איך לשמור על מפרקים בריאים?**

מאת: שלומית רייזמן-ברהום, מרפאה בכירה ברפואה הודית, איורוודה

לשמור על מפרקים בריאים

לפי האיורוודה, בעיית מפרקים מתחילה בעיקר במערכת העיכול. אכילה עודפת, חוסר פעילות גופנית, עצירות ועיכול חלש, המונע מהמזון להתעכל כראוי, ומתחים, גורמים להצטברות רעלים בגוף.

לרעלים נטייה להגיע למפרקים, כפי שהלכלוך בחדר מצטבר בפינות, המפרקים הם פינות הגוף.

מדד לנוכחות רעלים בגוף היא הלשון – בבוקר עם הקימה, אפשר לראות את החיפוי שמכסה את הלשון. בלילה הרעלים מטיילים בגוף, מגיעים ללשון וגם נכנסים לפרקים.

מדד נוסף - התעוררות עם כף יד "מאובנת" קושי בהזזת האצבעות ואגרוף כף היד, בדר"כ חולף עם הנעת כף היד, לאחר דקות עד שעות. שכיח יותר בנשים. (אחרי הלידה, יש נשים הסובלות מכאבי פרקים למשך כמה חודשים).

עצירות גורמת לרעלים להישאר בגוף. חשוב לשמור על ניקיון המעי הגס, ולעורר את אש העיכול, שתעכל היטב את המזון ואת הרעלים.

אחד הסימנים לכך שהרעלים נוקו מהגוף הוא עוצמת התיאבון. הזמן הנכון לאכול הוא כשרעבים ולאחר שהארוחה הקודמת התעכלה.

יש להזיז את המפרקים לפחות 1/2 -1 שעה ביום, כדי למנוע סטגנציה, הפעילות גם מזרימה את הדם באזור ועוזרת בניקוז הרעלים מהמקום.

ירקות עליים ירוקים: גרגר הנחלים, תרד, שומר, פטרוזיליה, עלי סלרי, עלי סלק, מנגולד, שמיר וכוסברה, מכילים כלורופיל, המסייע לנקות את הגוף מרעלים.

ירקות שורש: סלק, גזר, צנונית, שום ירוק, ג'ינג'ר, שורש סלרי ושורש פטרוזיליה עשירים בסיבים ונוגדי חמצון.

להגברת עוצמת אש העיכול – מיץ מ 2-3 ס"מ שורש ג'ינג'ר (לסחוט עם כותש שום) או 1/4 כפית אבקת ג'ינג'ר, עם מעט מיץ מלימון סחוט וקורט מלח (אטלנטי עדיף) – לשים הכל בכף ולקחת לפני הארוחה, "יעורר" את התיאבון ויעזור לעיכול המזון.

היובש מזיק לפרקים – יש להקפיד על הפרשות טובות וסדירות ולמנוע התפתחות של עצירות, שמספרת, בדר"כ, על יובש במעי הגס. יובש זה עלול לנדוד למפרקים. חריקות במפרקים יעידו על יובש.

לעזרה ליציאה בבוקר – להשרות ב 1/2 כוס מים 12-15 צימוקים שחורים למשך 3-4 שעות, יש לשתות את המים ולאכול את הצימוקים בערב, כשעה לפני השינה.

הנוזל הסינוביאלי משמש סיכה למפרקים, אבוקדו נחשב מועיל וימנע התייבשות. אבוקדו גם יספק ויטמין ,E שהוא אנטי אוקסידנט ומסייע להגנה ולייצובה של מעטפת התא.

מזונות מכילי גופרית מסייעים בתיקון סחוסים – מלפפונים, אספרגוס, שום, צנונית, בצל, ברוקולי, אגוזים, תירס ועוד. לגופרית תפקיד חשוב גם בבניית שיער, עור ושרירים בריאים.

שמנים גם מסככים את המפרק - גהי, שמן זית ושמן קוקוס, טובים במיוחד.

מומלץ מאוד לעסות את הגוף בשמן שומשום חמים, שיזין, ישמן ויקל על תנועת המפרקים.

כדי לשמור על סחוס משומן ובריא, שתו כוס מים נקיים אחת לשעה במהלך היום. נמצא שיש קשר בין התייבשות לכאב במפרק.

כשגוף מעיד על יובש, יש להמעיט בפירות יבשים, פופקורן ושאר מאכלים יבשים.

נפיחות וגזים במערכת העיכול פוגעים במפרקים – רצוי להימנע ממאכלים המוכרים כגורמים לכך, ואחרים כגון פלפלים, כרוב, ברוקולי, כרובית, שמרים, סוכרים, משקאות ממותקים ותוססים למיניהם, מוצרי חלב ועוד.

אכילה מהירה ודיבור תוך כדי אכילה, תורמים להיווצרות גזים ומקשים על עיכול וספיגה טובים של המזון. חשוב לאכול בשעות קבועות, לאכול בנחת וללעוס היטב לפני הבליעה.

רוב הקטניות כבדות לעיכול, וגורמות לגזים ונפיחות. כשיש בעיה במפרקים, רצוי להימנע מהם.

מאש צהוב וירוק, עדשים כתומים וירוקים, בדרך כלל קלים יותר לעיכול. אותם אפשר להשרות למשך 3-4 שעות בלבד, טרם בישולם.

קטניות כבדות יותר כמו חומוס, שעועית ואחרים יש להשרות למשך 8 שעות לפחות.

סיבות נוספות לפגיעה במפרק:

- פרקים ועצמות שאינם ניזונים כראוי – בגלל תזונה לקויה או בעיה בעיכול המונעת את ספיגת מרכיבי המזון הנחוצים

- צריכה עודפת של מזון יבש, קל ומצמת (עפיץ). עודף במזון חריף וחמוץ, עודף צום

- אכילה שלא בשעות קבועות, חוסר ויתר פעילות גופנית

- צריכה של מאכלים אלרגנים שהגוף רגיש אליהם, עלולה, בהדרגה, להביא להתפתחות בעיות במפרקים.

- סטרס, דאגות ודיכאון

- הדחקת צרכים טבעיים

- אינסומניה ושנת לילה מאוחרת

- תורשה

- האיורוודה ממליצה על ניקוי והזנת המעי הגס בעזרת שמנים וצמחים מנקים ומזינים. שטיפת מעיים עם מים מזיקה!

מומלץ להמעיט באכילת מזון קר וקפוא, להעדיף מזון מבושל וחמים ולהימנע משנת יום ושינה לאחר אכילה

במידה ומתפתחת דלקת פרקים, יש להימנע ממאכלים מלוחים, מאכלים אלרגנים במו: חלב ומוצרי חלב, ביצים, חיטה, דגים, אגוזים ובוטנים, קקאו, שוקולד, תירס, תותים, שמרים, סויה, שעועית, חומוס, פול וחומרים משמרים. (לאחר זמן מה, המטפל ידריך איך לחזור ולאכול חלק מהמאכלים הנ"ל, במידה ומתאימים). רצוי להוציא מהתפריט גם פריטים המוכרים כבר כגורמי רגישות.

מזון מן החי מחריף בדרך כלל דלקת מפרקים.

מומלץ להימנע ממשפחת הסולניים: תפו"א, עגבניות, פלפלים וחצילים – החומר "סולן" ידוע כאלרגן, המחמיר בעיות מפרקים. אלו גם מעלים את החומציות. הטעם החמוץ וחומציות בקיבה, מזיקה לפרקים.

מעלי חומציות נוספים: חמוצים (מלפפון חמוץ, חומץ וכד') פירות חמוצים, מזון שומני, בשר ובייחוד האדום, שומנים רוויים ומוצקים, מזון מטוגן, יוגורט וגבינות, פחמימות מעובדות (סוכר וקמח לבן), מזונות עתירי גלוטן (לחם, פסטה ודברי מאפה מחיטה), אלכוהול, משקאות מומתקים/תוססים/קפואים, קפאין, עישון ועוד.

אננס מתוק וטרי, שלם או בצורת מיץ, מכיל אנזים הנקרא ברומליין, המקטין את עוצמת הדלקת.

20 דובדבנים יקלו על כאב במפרקים – לדובדבנים תכונות רפואיות נפלאות, בעלי השפעה טובה על המפרקים. יכולים לשמש כמשככי כאבים טובים, מכילים מרכיבים אנטי סרטניים ואנטי דלקתיים, עשירים בוויטמין C, משפרים את השינה, מחזקים את מערכת החיסון ועוד.

טובים גם מיצים טבעיים מ: רימונים, גזר, מלפפון, סלק, ענבים, תפוחים, פפאיה.

ענבים כהים ומתוקים, צימוקים שחורים (שהושרו במים, לכמה שעות, טרם אכילתם), תפוחים מתוקים, דובדבנים, מנגו, פפאיה, אבטיח, מלון, תותים.

צמחי מרפא ותבלינים: שומשום שחור, קינמון, חילתית, פלפל שחור, אבקת ג'ינג'ר, כורכום, חילבה, שום, ליקוריץ, אג'ואן, זרעי פשתה, זרעי כוסברה שומר, כמון ורוזמרין.

שומשום שחור – זרעי שומשום הם מקור טוב של מינרלים כמו נחושת ומנגן, מגנזיום, סידן, ברזל, זרחן, ויטמין B1, סלניום ואבץ. בנוסף, השומשום הוא מקור טוב לסיבים תזונתיים, שומנים לא רווים, חומצות שומן, חומצות אמינו ועוד.

קינמון – הקינמון מכיל יותר מ – 80 חומרים מזינים, המועילים לתפקודו התקין של הגוף. הוא מקור מצוין לסידן וברזל. מוריד רמות סוכר בדם. מכיל כמויות גבוהות של ויטמין Aו-C, מינרלים כמו אבץ, אשלגן ומנגן. נוגד חמצון, מדלל דם, מאלחש, נוגד דלקת, ונלחם ביעילות בזיהומים.

חילתית = אסאפוטידה – בעל תכונות אנטיביוטיות ואנטי ויראליות, מחזק את הלב, משכך גזים במעיים, משמיד תולעים, פותח חסימות בגוף, מרגיע, ממריץ, מחזק את הקיבה ועוד. אפשר לשלבו עם שמן קוקוס כדי להקל על דלקת.

כורכום – מטהר, ממריץ ומניע את הדם, מגרה יצירת דם, אנטי דלקתי, מפחית דלקת, מקל על הכאב, מחזק את המפרקים, ועוד.

ג'ינג'ר = זנגביל – אחד מצמחי המרפא המרכזיים והחשובים באיורוודה. מוריד בצקות, אנטי דלקתי, מקל על כאב ושימושי מאוד בדלקת פרקים. הוא בונה ומחזק את הגוף. מגביר עיכול, מפחית גזים ובחילות, מסייע בעיכול רעלים, משכך כאבי בטן, ממריץ את הלב, משפר סירקולציה ועוד.

אג'ואן – משפיע לטובה על מערכת העיכול, יעיל בטיפול בנפיחות וכבדות בבטן, גזים וטפילי מעיים. משכך כאבים כללי, עוזר לנקות פסולת המצטברת בגוף ועוד.

שום – עוזר לחזק את המערכת החיסונית, לנקות רעלים מהגוף, אנטי דלקתי ועוד.

ליקוריץ, נקרא גם שוש קירח – ידוע באיורוודה כפועל ביעילות נגד דלקת, מפחית כאבים במפרקים ועוד.

תרופות בית לכאבי מפרקים:

- 1 כפית קינמון + כפית דבש, לשים במים חמימים ולשתות פעמיים ביום.

- לשים שן שום כתושה בשמן קיק למשך הלילה, למרוח את השמן בבוקר על האזור הכואב.

- לשתייה לפני השינה ועם הקימה – לשים 1/4 כפית אבקת ג'ינג'ר טחון בחצי כוס מים רותחים, וכשפושר, להוסיף כפית שמן קיק ולשתות מיד.

- למפרק באצבע שלא פועל כראוי: לחפור בור בחול ים חם ולהניח בו את היד ולכסות. אפשר להביא חול הביתה ולחממו.