



ज्ञापक: सत्वान रोगी
www.arthritis india.com

संधिवातासाठी आहार



पङ्गुम
लङ्घयते गिरिम्।
www.kyafoundation.org

रत्नागिरीच्या एक शिक्षिका आल्या होत्या. सोबत त्यांचे पती आणि आई. ४-६ महिन्यांपासून सांधे सुजत आणि दुखत. एका वैद्यराजांकडे उपचार सुरु होते. त्यासोबत मोठे कडक पथ्य. हे खाऊ नये. ते नको. त्यामुळे त्या फारच वैतागलेल्या होत्या. तरी ही उपचारांचा भाग म्हणून सारे पाळत होत्या. वजन ६-७ किलो कमी झाले. अशक्तपणा वाटे. सांध्यांचे दुखणे कमी वाटले तरी सूज तशीच. आमवाताचे निदान ठरले. आणि मी त्यांना औषधे लिहून दिली. निघताना त्यांचे पतिराज म्हणाले, " डॉक्टर, काही पथ्य ?" मी म्हणालो, " काही नाही." त्यांचा चेहरा प्रश्नार्थक झाला. आमवात आणि पथ्य नाही ही कल्पनाच जणू त्यांना सहन होत नव्हती. त्यांच्या आईने विचारले, " वांगी, बटाटा, टोमॅटो, लिंबू, वाटाणा, हरभरा, तूरडाळ असे सगळे चालेल ?" " हो, चालेल ना" मी म्हणालो.

रामायण-महाभारतापासून आपल्याकडे आहाराचे आणि पथ्याचे महत्त्व. अन्न हाच प्राण. अन्नामुळेच जीवनयात्रा सुरु राहते. त्यामुळे अन्न आणि आजाराचा काही संबंध असावा अशी लोकांची कल्पना असणे अस्वाभाविक नाही. 'यदि पथ्यं किमौषधे:'- पथ्य असेल तर औषध कशाला ? (वैद्यजीवन) ही संकल्पना शतकानुशतके साऱ्यांच्या मनात रुजलेली आहे. गेली पाउणशे वर्षे जगभरचे वैज्ञानिक आहार आणि संधिवात यांच्या परस्परसंबंधांचा शोध घेत आहेत. संधिवाताचे अर्धे अधिक रूग्ण कसले तरी पथ्य करीत असले तरी अजून विशिष्ट आहाराने संधिवात वाढतो किंवा बरा होतो याविषयी निश्चित पुरावा हाती लागलेला नाही. आहार चिकित्सेने अद्भुत चमत्कार होणे तर कधीच शक्य नसते.

विविध पुस्तके, नियतकालिके आणि इंटरनेटसारख्या माध्यमातून आहार आणि आहारपूरकांच्या (Supplements) जाहिराती केल्या जातात. विशेषतः आहारपूरकांना कोणताच वैज्ञानिक आधार नाही. कंपन्यांच्या जाहिरातींना लोक भुलतात. आहारपूरके सामान्यतः महाग असतात. अनेकदा त्यांचा खर्च मूळ औषधांपेक्षाही जास्त असतो.

एजंटाना भरघोस कमिशन देऊन या कंपनी भरपूर पैसे कमावतात. बिचारे रुग्ण लुबाडले जातात. आमवात हा व्याधी स्वभावतःच कमी जास्त होत असतो. एखादा उपचार सुरु झाल्यावर आजार कमी झाला तर तो उपचारानेच कमी झाला अशी जाहिरात होते. जाहिरातीतला खरेखोटेपणा तपासण्याची क्षमता लोकांकडे नसतेच.

कधी पथ्याची यादी इतकी मोठी असते की खाण्यास काही उरतच नाही. कोणी उपवास करायला सांगतात. उपवास तर आयुर्वेदानेही सांगितला नाही. वाग्भट म्हणतात- अपुऱ्या खाण्याने शक्ती, पुष्टी आणि कांती कमी होते तसेच सर्व वातरोग होतात (सूत्रस्थान ८/३). कधी फक्त द्रव आहार सांगितला जातो. या साऱ्यांनी दुखणे थोडे कमी वाटत असले तरी कार्यक्षमता फारशी सुधारत नाही किंवा सकाळचा कडकपणाही जात नाही. उपवास सुरु केला की चार पाच दिवसांनी जरा बरे वाटू लागते. उपवासानंतर मूळ आहारावर गेले की पुन्हा दुखणे पूर्ववत होते. पथ्य तरी किती दिवस करणार? असल्या उपोषणात कुपोषणाचा धोका असतो तो वेगळाच. युनिव्हर्सिटीत काम करणारी एक मध्यमवयीन स्त्री अशीच पथ्याने जर्जर झाली. वजन १२ किलो कमी झाले. पलंगावर उठून बसणे देखील अशक्य होऊन बसले.

सूज असलेल्या अथवा झीजेमुळे होणाऱ्या संधिवाताचे स्वरूप परस्परभिन्न असल्याने दोहोंमध्ये एकाच प्रकारचे पथ्य चालत नाही हे ओघाने आलेच. सामान्यतः आहारातले बदल हळूहळू करणे श्रेयस्कर. कराडच्या एका नर्सला तूरडाळीचे त्रास होतो. कुणाला वांग्याने त्रास होतो तर कुणाला टोमॅटोने. अशा एखाद्या नेमक्या पदार्थाने त्रास होत असेल तर तो टाळणे योग्यच आहे. असा संशयित पदार्थ सुमारे महिनाभर टाळावा आणि नंतर पुन्हा खाऊन पहावा. त्रास झाला तर पुढे आयुष्यभर त्या पदार्थाचे नाव नको.

योग्य आहार

आरोग्यसंपन्न संतुलित आहार हाच सर्वात महत्वाचा. सर्व कडधान्ये, पालेभाज्या आणि फळे यांचा आहारात समावेश असावा. फळे आणि पालेभाज्यात बायोफ्लाविनाॅइडस् असतात. त्याने सूज कमी व्हायला मदत होते. संत्रा, मोसंबी, लिंबू अशी आंबट फळे देखील ताजी असली तर चालतातच. त्यातून क जीवनसत्त्व मिळते. आहारात विविधता हवी. त्यातून पुरेसे उष्मांक (Calories) मिळावेत. प्रथिनेही (Proteins) पुरेशी हवीत. डाळी, दूध आणि दूधाचे पदार्थ तसेच मांसाहारी पदार्थातून प्रथिने मिळतात. पुरेसा आहार न घेतला तर वजन कमी होऊन कुपोषणाचा धोका संभवतो.

ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्सचा सुजेसाठी काहीसा उपयोग होतो. माशाच्या तेलात ती सापडतात. हे तेल ज्याला चालेल त्याने घ्यावे. ते निदान तीन महिने रोज घेतले तरच परिणाम दिसतो आणि त्यापुढेही ते घेत रहावे लागते. बाजारात मिळणाऱ्या या तेलाच्या कॅपसूल्स बऱ्याच महाग असतात. त्यामुळे कोणाचे पोट बिघडते आणि जुलाब होतात. वासही कोणाला सहन होत नाही. बदाम, सोया, अळशी यांच्या तेलातही ही ओमेगा-३-फॅटी ॲसिड्स असतात. अळशीचे तेल त्यातल्यात्यात स्वस्त.

शेंगदाणे, बदाम, अक्रोड, पिस्ता असा सुकामेवा ३०-५० ग्रॅम दररोज घेतला तर हृदयविकाराचा प्रतिरोध होतो असे म्हणतात. ३० ग्रॅम सुक्यामेव्यात साधारण २०० कॅलरीज असतात. ज्याने त्याने जमेल तसा रोज यांचा वापर करावा. पालेभाज्या, फळे आणि मसाल्याच्या पदार्थात ॲन्टि-ॲक्सिडन्ट्स असतात. त्यामुळे सूज ओसरण्यास मदत होते. आहारातून पुरेशी जीवनसत्त्वे मिळाली पाहिजेत. विशेषतः ब,क आणि ड जीवनसत्त्वे तसेच कॅल्शियमचे योग्य प्रमाण हवे. ताज्या आंबट पदार्थात क जीवनसत्त्व असते. भाज्या फार शिजवल्या तर ब जीवनसत्त्वाचा नाश होतो. कॅल्शियम दुधातून मिळते. पालेभाज्या आणि फळांमधल्या तंतूमुळे सूज कमी व्हायला मदत होते आणि मलावरोधही होत नाही. ड जीवनसत्त्वासाठी अर्धातास तरी उन्हात बसले पाहिजे (दिवसा १० ते ४ या वेळात). ते न जमले तर त्याच्या गोळ्या किंवा पावडर वापरावी. कॅल्शियम आणि लोहाच्या गोळ्या काहीना मानवत नाहीत. बऱ्याच जणांना त्यामुळे मलावष्टंभ ही होतो. म्हणूनच हे घटक नैसर्गिक स्वरूपात मिळतील तितके चांगले.

पुण्यात सॉफ्टवेअर कंपनीत काम करणाऱ्या एक बाईना मी गेली काही वर्षे पहातो. उंची ५ फुट, वजन ७२ किलो. बाळंतपणात वजन वाढले. त्यानंतर ह्युमॅटॉइड आमवात झाला. औषधांनी आमवात नियंत्रणात आला पण वजन काही कमी होईना. सॉफ्टवेअर म्हणजे तासनतास बसणे. व्यायामाला वेळ नसणे. त्यात बाळाची जबाबदारी. मी त्यांना नेहमी म्हणत असे, " काहीही करा पण वजन कमी करा." त्या म्हणत, "काय करू ? व्यायामाला वेळच मिळत नाही." शेवटी त्या रजा काढून. एका आश्रमात जाऊन गाजराचा आणि पालेभाज्यांचा रस पिऊन राहू लागल्या. कसाबसा आठवडा गेला. चक्कर येणे, थकवा वाटणे असे सारे सुरु झाले. वजन २ किलो कमी झाले. पण घरी येऊन नेहमीच्या जेवणाने पुन्हा तीन किलो वाढले. पुढे जाहिरात वाचून एका स्लिमिंग सेंटरमध्ये गेल्या. तिथे ही तोच प्रकार.

संधिवाताच्या रोग्यांनी वजन नियंत्रणात ठेवलेच पाहिजे. वाग्भटांनी सूत्रस्थानच्या आठव्या अध्यायाच्या सुरुवातीलाच सांगितले आहे. खाणे प्रमाणातच असावे. जड अन्न

अर्धे पोट भरेल इतकेच खावे. हलके अन्नदेखील पोटभर कधी खाऊ नये. सर्वच स्थूल पेशंटना मी एक साधा सल्ला देतो,“ सारे काही खा. पण २५ टक्के कमी. दोन पोळ्या खात असलात तर दीड खा. एक खात असला तर पाऊण. दोनदा जेवण्याऐवजी तेवढेच अन्न चार वेळा खा. अधेमधे भूक लागली तर गाजर, काकडी, मुळा खा. किंवा नुसते पाणी प्या.” पोहे, लाह्या, चुरमुरे असे भाजलेले धान्यही पचायला हलके असते. त्यावर तेलाची फोडणी मात्र नको.

पंचविशीच्या आसपास असते ते आपले खरे वजन. त्यासाठी शरीरातले मांस,हाडे आणि सांधे बनलेले असतात. लग्नाच्या वेळी ५० किलो वजनाची तरुणी चाळीशीत सत्तर किलोची झाली तर सांध्यांवर सतत २० किलोचा जादा भार. त्यामुळे सांधे दुखणारच. मध्यवयात वाढणारे वजन केवळ चरबीचेच असते. त्या वयात हाडे किंवा मांस वाढत नाहीत. चरबीच्या पेशींपासून एक विषारी घटक बनतो. त्यामुळेही सांधे खराब होतात.

नियमित व्यायाम आणि योग्य आहार ही वजन नियंत्रणात ठेवण्याची द्विसूत्री. वजन वाढत असतानाच ही काळजी घेतली पाहिजे. विशेषतः स्त्रियांमध्ये वाढलेले वजन कमी करणे फार कठीण होऊन बसते. त्यासाठी एखाद्या आहारतज्ञाचा सल्ला जरूर घ्यावा. छोट्या-छोट्या गोष्टींनी आपण जेवणाचे उष्मांक कमी करू शकतो. रात्री दूध तापवून फ्रिजमध्ये ठेवले आणि सकाळी साय बाजूला काढली की दुधातली चरबी रूपा कमी होते. तूप, तेल, साय, लोणी, चीज, केक, असे पदार्थ टाळले पाहिजेत. तळलेले पदार्थ, चटपटीत फास्ट फूड आवडीने खाताना प्रमाण रहात नाही. साखरेत पोषकतत्व नाही, नुसत्याच कॅलरीज. म्हणूनच गोड पदार्थ नकोत. तेलातले तिखट पदार्थ (शेव, भजी, समोसा, वडा) हे तुपातल्या लाडूपेढ्याइतकेच चरबी वाढवणारे असतात. संधिवाताच्या सर्व रोग्यांनी वजन कमी करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले पाहिजेत. व्यायाम आणि औषधांनी ते साधले नाही तर त्यासोबत ऑर्लिस्टॅट अथवा सिबुट्रामाइन सारखी औषधे मिळतात. त्याने वर्षभरात १० टक्क्यापर्यंत वजन कमी होते. एवढे वजन कमी झाले तर गुडघेदुखीच्या वेदना पुष्कळ कमी होऊ शकतात. वजन फार जास्त असले तर हल्ली जठराचे ऑपरेशन ही करतात.

विशेष आहार आणि आहारपूरके

शाकाहाराने न्हुमॅटॉइड आमवातात काही अंशी सुधारणा होते. फक्त भाज्या खाण्याच्या निसर्गोपचाराचे वर उदाहरण आलेच आहे. काही आहारात जेवणातले अॅसिड (अम्ल) कमी करण्यासाठी साखर, कॉफी, मांस, आंबट फळे आणि गहू, तांदूळ बंद

करतात. बटाटा, वांगे, आणि टोमॅटो बंद करण्याचेही प्रमाण जास्त आहे. काही कंपन्या पूर्वपाचित द्रव आहार (ग्लुकोज, अमायनो ॲसिड्स, जीवन सत्वे इ.) पाकीटातून विकतात. अशा आहारांनी वजन कमी होते. पण असले बेचव पदार्थ पेशंट जास्त काळ खाऊ शकत नाहीत. संधिवातात त्यांचा उपयोग सिद्ध करणारे एकही संशोधन अद्याप प्रसिद्ध झालेले नाही.

सुंठीने दुखणे कमी होते. हळदीने सूज कमी होते. मिरचीचे मलम लावले तर आग होऊन दुखणे विसरते. रोज ३-४ कप ग्रीन टी घेतल्यास ऱ्हुमॅटॉइड आमवातात काहीसा उपयोग दिसतो. ग्लुकोसामाइन, कॉन्ड्रॉयटिन आणि मेथिल सल्फोनिल मिथेन यांची उपयोगिता अद्याप सिद्ध झालेली नाही. क्वचित त्यांचे दुष्परिणाम ही दिसतात. कॉन्ड्रॉयटिन हे मासळीपासून मिळते किंवा कारखान्यात बनवतात. ते महागही आहे. हीच औषधे प्राण्यांच्या संधिवातासाठीही विकली जातात. या साऱ्याच आहारपूरकांवर अनेक लोक विनाकारण पैसे वाया घालवत असतात. आहारपूरक बंद केले की पुन्हा जैसे थे. विशिष्ट आहार किंवा आहारपूरक हे औषधांचे पर्याय नाहीत. मूळ औषध कधीही बंद करू नये.

आयुर्वेदीय आहार

आयुर्वेदातील पथ्यापथ्यासंबंधी लोकांमध्ये तसेच वैद्यांमध्येही गैरसमज दिसून येतात. पथ्याच्या लांबलचक यादीमुळे लोक अगदी हैराण होऊन जातात. निघंटु रत्नाकर, भैषज्यरत्नावली, योगरत्नाकर, भावप्रकाश इत्यादी ग्रंथांमध्ये आमवाताचे पथ्यापथ्य दिले आहे. संधिगतवात हा झीजेमुळे होणारा वेगळा आजार असल्याने त्याचे पथ्यापथ्य अर्थातच वेगळे आहे.

आमवातासाठी पथ्य (हे पदार्थ वापरावेत)

कडू आणि तिखट पदार्थ
एक वर्ष जुना तांदूळ, कुळीथ, जव, वरी, नाचणी
लसूण, आले, सुंठ, बिब्बा
पडवळ, शेवगा, कारले, वांगे
ताक, कोमट अथवा गरम पाणी
एरंडाचे तेल, गोमूत्र, जुने मद्य
जांगल (कोरड्या रखरखीत प्रदेशातल्या) प्राण्यांच्या मांसाचे सूप
वाटाणे आणि हरभऱ्याचे कढण

आमवातासाठी अनेक औषधे आहेत. त्यांच्या घटकद्रव्यांपैकी काही स्वयंपाकघरात उपलब्ध असतात. त्यांचा जास्त वापर करायला हरकत नाही. सुंठ, वेखंड, जिरे, मिरे, ओवा, हिंग, बडीशेप, हिरडा, सेंधव, एरण्डेल हे त्यापैकीच काही.

आमवातासाठी अपथ्य (हे पदार्थ वापरू नयेत)

पचायला जड आणि अभिष्यंदी (उदा.दही) पदार्थ

दूध, दही, गूळ, उडीद, मासळी

असात्म्य (न पचणारे, न मानवणारे, आजार वाढवणारे) अन्न

विषम अन्न – जास्त खाणे, कमी खाणे, अवेळी जेवण

विरुद्ध अन्न : (चौकट पहा) गोड आणि आंबट, तिखट किंवा कडू पदार्थ एकत्र करून खाऊ नयेत. दुधासोबत मासळी, मांस, मुळा, शेवगा किंवा आंबट फळे खाऊ नयेत अथवा पाणी पिऊ नये. मधासोबत मद्य किंवा गरम पाणी घेऊ नये. अशी अनेक उदाहरणे असली तरी ज्यांना ते चालते (सात्म्य) किंवा पचू शकते, जे तरुण आहेत, जे व्यायाम करतात आणि जे बलवान आहेत त्यांनी असे विरुद्ध अन्न थोडेफार घेतले तरी हरकत नाही.

विरुद्ध आहार

विरुद्ध सेवनाने आमविष निर्माण होते. म्हणूनच असा आहार अहितकारक मानला जातो. विरुद्ध आहार ही आयुर्वेदाची पारिभाषिक संज्ञा आहे. विरुद्ध आहाराची काही उदाहरणे (चरक सूत्रस्थान २६) :-

१. देशविरुद्ध : आनूप (पुष्कळ पाऊस पाण्याच्या) प्रदेशात चरबीयुक्त अथवा थंड पदार्थ, जांगल (कोरड्या रखरखीत) प्रदेशात रुक्ष पदार्थ.
२. कालविरुद्ध : थंडीच्या दिवसात थंड व कोरडे पदार्थ.
३. अग्निविरुद्ध : पचनशक्तीस न मानवणारे – न सोसणारे.
४. मात्राविरुद्ध : मध आणि तूप समप्रमाणात.
५. सात्म्यविरुद्ध : गोड खाण्याची सवय असलेल्याने तिखट खाणे. न मानवणारे (अॅलर्जी) पदार्थ.
६. अवस्थाविरुद्ध : परिश्रम करणाऱ्यास वातकर अथवा फार झोपणाऱ्यास कफकर आहार.
७. क्रमविरुद्ध : भूक नसताना जेवणे, फार भूक लागली तरच जेवणे.
८. उपचारविरुद्ध : तेला-तुपाचे स्निग्ध पदार्थ खाऊन थंड पाणी पिणे.
९. पाकविरुद्ध : कच्चे, जळलेले, फार शिजवलेले अन्न.
१०. संयोगविरुद्ध : दूध आणि आंबट पदार्थ एकत्र.
११. हृदविरुद्ध : मनाला न आवडणारे.
१२. संपतविरुद्ध : कच्चे, फार पिकलेले, नासलेले अन्न.

याखेरीज दोषविरुद्ध, संस्कारविरुद्ध, परिहार विरुद्ध, विधिविरुद्ध असेही प्रकार चरकसंहितेत आहेत. इतर ग्रंथात आणखी उदाहरणे आहेत. उदा. कालविरुद्ध (रात्री दही खाऊ नये), स्वभावविरुद्ध (मोहरीची पालेभाजी खाऊ नये), इ.

विहाराचे पथ्य

विहार म्हणजे दैनंदिन कार्यांचे वेळापत्रक. सकाळी उठल्यापासून रात्रीपर्यंत तसेच ऋतूनुसार कसे वागावे, याविषयी विस्तृत वर्णन आयुर्वेदात आहे. विरुद्ध विहार हे आमवाताचे एक कारण आहे. निश्चलपणा, बैठे काम आणि व्यायामाचा अभाव हेही आमवाताचे आणखी एक कारण. अजीर्ण झाले असता व्यायाम किंवा संभोग करू नये. जड जेवणानंतर व्यायाम करणे (घाईने जेवून ऑफिस गाठणे) टाळावे. रात्री जागू नये. दिवसा झोपू नये. मलावष्टंभ होऊ देऊ नये. वेगविधारण करू नये. उदा. भूक लागली तरी न खाणे, झोप आली तरी जागे रहाणे.

उष्ण हवामानात राहिले, उबदार कपडे घातले की आमवाताच्या काही रुग्णांना बरे वाटते. काहींना त्याची जरूर वाटत नाही. ऱ्हुमॅटॉइड आमवातात उबदार हवेमुळे दुखणे आणि थकवा कमी होऊन आजार काहीसा नियंत्रणात येतो. परंतु आरोग्य सुधारते असे मात्र नाही. आमवाताच्या अन्य प्रकारात उबदार हवामानाचा फारसा उपयोग होतो असे दिसत नाही. (रिहॅब मेडिसीन २०१०)



रोगी कसा असावा?

स्मृतिः निर्देशकारित्वम् अभीरुत्वम् अथापि च ।

ज्ञापकत्वम् च रोगाणाम् आतुरस्य गुणां स्मृताः ॥

आपला रोग नीट बरा होण्यासाठी रोग्याच्या अंगी काही चांगले गुण असणे आवश्यक आहे. रोग्याची स्मरणशक्ती चांगली हवी. त्यामुळे तो आजाराची सुरुवातीपासून माहिती डॉक्टरांना सांगू शकतो आणि निदान करणे सोपे होते. संधिवाताचा प्रकार ओळखण्यासाठी प्रयोगशाळेतल्या तपासण्यांचा फारसा उपयोग होत नाही. त्यामुळे रुग्ण देतो ती माहितीच महत्त्वाची. योग्य डॉक्टरची निवड झाली की त्यांच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवून ते सांगतील तसे तंतोतंत पाळले पाहिजे. औषधावरही विश्वास पाहिजे. औषध घेताना, उपचार करताना घाबरता कामा नये. कमकुवत मनाच्या घाबरट मंडळींच्या मनात औषधोपचारांविषयी नानाविध शंकाकुशंका. ज्ञापकत्व म्हणजे उमज. आरोग्य कसे राखायचे, आजाराची सुरुवात कशी ओळखायची, आजाराचे औषध कसे घ्यायचे आणि आजारावर नियंत्रण ठेवीत आजारासोबत कसे जगायचे हे रुग्णाला स्वतःला समजले पाहिजे. त्यासाठी त्याने योग्य ती वैज्ञानिक माहिती मिळवली पाहिजे.

आयुर्वेदाच्या इतर ग्रंथात रुग्णांचे आणखी काही गुण-अवगुण सांगितले आहेत. साहसी, क्रूर, संतापलेल्या, शोकमग्न, मूर्ख, धूर्त, कृतघ्न, श्रद्धाहीन रुग्णांचे उपचार अवघड. काही मंडळी स्वतःच्या कामात इतकी व्यग्र असतात की त्यांना उपचारासाठी वेळ नसतो. काही लोक वैद्यकीय साहित्य वाचून आपणच डॉक्टर असल्याच्या थाटात बोलत असतात. पैशाशिवाय औषध मिळत नाही. म्हणूनच 'रोगी द्रव्यवान असावा' असे सुश्रुताचार्य म्हणतात.

(चरकसंहिता सूत्रस्थान ९/९)