

آرتریت یک بیماری نسبتاً شایع است که موجب درد و التهاب در مفاصل ها می شود و علت ایجاد آن به درستی مشخص نیست. این بیماری تمام سنین حتی کودکان را نیز میتواند درگیر کند، اما شیوع آن در زنان بیشتر است. آرتریت انواع مختلفی دارد که دو نوع شایع استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید هستند. بر اساس نوع بیماری علائم مختلفی میتواند ظاهر شود پس اگر علائمی مثل درد مفاصل، خشکی مفاصل، التهاب در مفاصل یا اطراف آن و مشکل در حرکت دادن آن مفاصل وجود دارد حتماً برای تشخیص صحیح به پزشک مراجعه شود.

## الف) پنجه شیطان با نام علمی *Harpagophytum procumbens*

در مطالعات برون تنی اثرات ضد التهاب از طریق مهار لوکوترین ها، مهار آنزیم سیکلواکسیژناز-۲ و کاهش بیان ژن PGE2 مشاهده شده است. در مطالعات بالینی نیز اثرات ضد التهاب و ضد درد در استئوآرتریت به خوبی دیده شد. - افرادی که مبتلا به زخم ها گوارشی هستند از مصرف فرآورده های این گیاه خودداری کنند. - در موارد نادری عوارض سردرد، وزوز گوش و بی اشتهاپی گزارش شده است.

## ب) آووکادو و سویا *Avocado/soybean unsaponifiables*

مخلوط عموماً با نسبت ۱ به ۲ در فرآورده ها تهیه می شود. روغن آووکادو حاوی ترکیبات پلی آل ها (۱۵٪)، استرول ها (۴ تا ۲۰٪) و روغن سویا حاوی استرول ها (۴۰ تا ۵۰٪)، توکوفرول ها (۱۰٪) و ایزوفلاون ها می باشد. بسیاری مطالعات بیان کرده اند که فیتواسترول ها و ایزوفلاون های موجود در عصاره آووکادو و سویا در پیشگیری آرتریت روماتوئید و استئوآرتریت نقش موثری دارند. طبق نظر بسیاری از مطالعات، این عصاره ها باعث افزایش کلاژن و مهار کلاژناز می گردند. در کنار هم به صورت سینرژیکی در جلوگیری از تخریب مفاصل و غضروف کمک می کنند. - آووکادو مقدار بسیار کمی ویتامین K (۲۱ میکروگرم در ۱۰۰ گرم) دارد که ممکن است با داروهایی مثل وارفارین تداخل ایجاد کند. - فیتواسترول های سویا در افرادی که سرطان های وابسته هورمون دارند با احتیاط مصرف شود.

## ج) زردچوبه با نام علمی *Curcuma longa*

از دیرباز در درمان بیماری های التهابی استفاده میشود. ترکیب کورکومین یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است. این ترکیب با اثر بر مسیر NF-κB پاسخ های التهابی سلول ها را کاهش میدهد و سبب کاهش رادیکال های آزاد اکسیژن شده و فعالیت ضد التهابی خود را اعمال میکند. کورکومین جذب بسیار کم و در نتیجه فراهمی زیستی پایینی از طریق مصرف خوراکی دارد. استفاده از زردچوبه در کنار فلفل سیاه میتواند جذب آن را افزایش دهد. همچنین تغییر فرمولاسیون و استفاده از حامل های هیدروفیل میتواند جذب را به مقدار زیادی افزایش دهد.

## د) زنجبیل با نام علمی *Zingiber officinalis*

مطالعات نشان داده که ریزوم زنجبیل سنتز پروستاگلاندین ها و لوکوترین ها را مهار میکند و اثرات ضدالتهاب و ضددرد خود را اعمال میکند. در یک مطالعه با بررسی ۱۰۰ بیمار مبتلا به استئوآرتریت، مصرف ۵۰۰ میلی گرم دوبار در روز زنجبیل به مدت ۳ ماه به میزان قابل توجهی سایتوکاین های پیش التهابی را کاهش داد.

## و) سنجد با نام علمی *Elaeagnus angustifolia*

مطالعات حیوانی اثرات ضددرد عصاره سنجد را به خوبی نشان داده اند و اثر آن را به میزان اثر ضددردی ایبوپروفن گزارش کردند.

اطلاعات ضد و نقیض در خصوص اثرات ضد التهابی سنجد وجود دارد. در برخی مطالعات بیان شده که با مهار سیکلواکسیژناز ۱ و ۲ اثر ضدالتهابی از عصاره سنجد دیده شده در حالی که مطالعات دیگر هیچ اثر ضدالتهابی را گزارش نکرده اند.

اثر دیگر عصاره این گیاه، شل کننده عضلانی به صورت وابسته به دوز بوده است و تصور میشود که اثرات ضددرد دیده شده در بیماران استئوآرتریت مربوط به همین مکانیسم است.