

गठिया रोग के घरेलू उपचार ।  
**Arthritis Gathiya Rog Home Remedies**

100%  
**Natural**



**AYUSH**  
**REMEDIES.in**

 /ayushremediesindia

 @ayushremediesin

 @ayushremedies

## गठिया के अचूक घरेलू उपाय -

गठिया रोग वह दर्दनाक रोग है जिसमें शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर पीड़ा होती है जैसे: कमर दर्द, जोड़ों में दर्द, हाथ व पैरों में दर्द के साथ सूजन आना आदि | ये रोग वैसे तो वृद्धावस्था में होता है लेकिन ये आज के युवा पीढ़ी में भी दिखने लगा है | गठिया का आयुर्वेदिक उपचार किया जाये तो इससे रोगी को दर्द में राहत मिलती है | गठिया रोग होने पर चिकित्सक परामर्श के बाद आप गठिया का घरेलू उपचार घर में ही कुछ नुस्खे आजमा कर गठिया का घरेलू इलाज भी कर सकते हैं | गठिया के घरेलू उपचार की सामग्री आसानी से घर में ही मिल जाने वाली जैसे: जैतून का तेल, अदरक, हल्दी, दालचीनी, मेथी, लहसुन, सेंधा नमक से कर सकते हैं |

गठिया का घरेलू इलाज में ऐसा आहारों का भी जिक्र किया गया है जो शरीर के पाचन प्रणाली को मजबूत बनाता हो और दर्द को कम या जड़ से खत्म करने में काम करता है | सही तरह से किया गया गठिया का उपचार रोगी को स्वस्थ बना सकता है और फिर वह बिना दर्द के या यूँ कहे की पूरी तरह से दर्द पर काबू पाने के बाद वह अपना जीवन व्यतीत कर सकता है |

सिर्फ गठिया का आयुर्वेदिक उपचार करके या गठिया का घरेलू इलाज करके आप गठिया रोग से मुक्त नहीं हो सकते इसके लिए आपकी खुद



/ayushremediesindia



@ayushremediesin



@ayushremedies

कि मेहनत तब रंग लाएगी जब आप पूरी तरह से गठिया रोग में परहेज और व्यावाम दोनों साथ करते है ।

### गठिया रोग मे परहेज -

गठिया रोग में तेल से बने खाने को रोगी सेवन में कम ही ले । शराब और सॉफ्ट ड्रिंक्स में कैफीन होता है इसलिए उनका सेवन करना भी हानिकारक होगा । माँस, मछली का सेवन बंद करना होगा ।ये भी शरीर में जमा यूरिक एसिड को बढ़ाने में काम करता है और परिणाम स्वरूप इससे दर्द पीड़ा और ज्यादा बढ़ जाती है ।ये सब फायदेमंद है गठिया रोग उपचार के दौरान । ये फल और सब्जिया यूरिक एसिड को बढ़ने से रोकती है ।

### गठिया रोग के दौरान आहार -

गठिया का आयुर्वेदिक उपचार पूरी तरह से निर्भर होता है प्राकृतिक जड़ी बूटियों पर इसलिए गठिया रोग के दौरान हरी सब्जिया और ऐसे फल खाये जो जड़ी बूटियों के असर को भी बढ़ाये । रोगी अपने आहार में हरी सब्जियां, मूंग, मसूर, ज्वार, लहसुन, अदरक, परवल, मेथी, पालक, अनार, जामुन, पपीता, गाजर, अंगूर, सेब, केले, स्ट्रॉबेरीज, ब्लूबेरीज, चेरी आदि का सेवन करें ।



## ऑर्थोक्सिल प्लस कैप्सूल्स और ऑर्थोक्सिल प्लस ऑयल की सामग्री -

इसकी प्रमुख सामग्री है स्वरण बंग भस्म, रीगनी, केसर, चोपचीनी, अश्वगंधा, पीपलामूल, सुरंजन, गुग्गुलु, रामयफल, एलोवेरा, नागाभस्म, रसना, गोदन्ती हरताल भस्म, अस्थिसंहार, अरंड, रसना, निर्गुन्डी, गुग्गुलु, नागकेसर, हल्दी, अकरकरा, लॉन्ग ऑयल, जायफल ऑयल, गंधपत्री ऑयल, गन्धपूर्ण ऑयल, पेपरमिंट ऑयल, तारपीन ऑयल, कपूर ऑयल, अरंड ऑयल और बुलेलु ऑयल ।

## भारत में ऑर्थोक्सिल प्लस कैप्सूल और ऑर्थोक्सिल प्लस ऑयल कैसे खरीदें?

आप भारत में प्रतिष्ठित ऑनलाइन हर्बल स्टोर जैसे आयुष रेमेडीज डॉट इन से ऑर्थोक्सिल प्लस कैप्सूल और ऑर्थोक्सिल प्लस ऑयल खरीद सकते हैं और वह भी भारतीय रुपयों में। इन हर्बल उपचारों को आप घर बैठे मंगवा सकते हैं। भारत में ऑर्थोक्सिल प्लस कैप्सूल और ऑर्थोक्सिल प्लस ऑयल खरीदने के लिए ऑनलाइन भुगतान और साथ ही सीओडी सुविधाएं उपलब्ध हैं। ग्राहक की गोपनीयता की रक्षा के लिए ऑर्थोक्सिल प्लस कैप्सूल्स विचारशील पैकेजिंग में उपलब्ध है। भारतीय ग्राहक इस हर्बल पूरक को 3 से 5 व्यावसायिक दिनों में सीधे अपने दरवाजे पर प्राप्त कर सकते हैं।



/ayushremediesindia



@ayushremediesin



@ayushremedies

भारत में ऑर्थोक्सील प्लस कैप्सूल और ऑयल -

गठिया रोग के आयुर्वेदिक उपचार की अधिक जानकारी के लिए आप हमारी वेबसाइट [AyushRemedies.in](http://AyushRemedies.in) पर जाये |

