Use Arthrocare Polyherbal Cytoprotective capsule to reduce the pain of Osteoarthritis, Rheumatoid Arthritis, Cervical Spondylosis, Lumbosacral Spondylosis, Ankylosing Spondylitis, Gout, Sciatica and Frozen Shoulder

Ayurvedic Proprietary Medicine

Arthrocare

For Pain Relief

Combo Kit

Osteoarthritis & Rheumatoid Arthritis

If you've been diagnosed with **Osteoarthritis** (OA), you're not alone. This chronic disease affects 80% of senior citizens. OA is characterized by the breakdown of cartilage – the part of a joint that cushions the ends of the bones and allows easy movement. As cartilage deteriorates, bones begin to rub against one another. This can cause stiffness and pain that make it difficult for you to use that joint. Osteoarthritis can also damage ligaments, menisci and muscles. Over time OA may create a need for joint replacements. Osteoarthritis occurs most often in knees, hips and hands. Other joints, particularly the shoulders, can also be affected. The pain and stiffness of osteoarthritis can make it difficult to do daily activities including your job, play sports or even get around with ease. That's why it's important to learn all you can about this disease, how it affects you and how to live with it – a process called self management.

Rheumatoid Arthritis is a chronic, inflammatory type of arthritis. It is classified as an autoimmune disease (i.e., immune cells attack the body's own healthy tissues). The synovium (lining of the joint) is primarily affected by rheumatoid arthritis. Multiple joints are usually involved with rheumatoid arthritis. Researchers have worked for years to find the cause of the abnormal autoimmune response associated with the disease. Common theories point to a genetic predisposition and a triggering event.

Cervical Spondylosis is a 'wear and tear' of the vertebrae and discs in the neck. It sometimes causes neck pain. The degeneration may cause irritation or pressure on the spinal nerve roots or spinal cord. This can cause arm or leg symptoms. Pain in the neck may spread to the shoulders and base of the skull. Movement of the neck may make the pain worse. The pain sometimes spreads down an arm to a hand or fingers. This is caused by irritation of a nerve which goes to the arm from the spinal cord in the neck. The pain tends to come and go with flare-ups from time to time. You may have a flare-up of pain after unaccustomed use of your neck, or if you sprain a neck muscle or ligament. Headaches may occur. The headaches often start at the back of the head just above the neck and travel over the top to the forehead. You may develop 'pins and needles' in part of an arm or hand. This symptom is caused by irritation of a spinal nerve as it leaves the bony (vertebral) area. Loss of feeling (numbness) or weakness develops in a part of a hand or arm. These symptoms suggest more pressure on a nerve. This is called a 'cervical radiculopathy'.

Lumbosacral Spondylosis is a basic term used by medical professionals to describe common, age-related degeneration in the lower back at the site where the last vertebra of the lumbar spine (L5) and the first vertebra of the sacral spine (S1) connect. This area is especially prone to deterioration because the lower back supports upright posture and many different bending and twisting movements, and also because it supports such a large amount of weight. Lumbosacral spondylosis can include herniated discs, bulging

অস্টিওআর্থ্রাইটিস, রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস, সার্ভিকাল স্পন্ডিলোসিস, লাম্বোস্যাকরাল স্পন্ডিলোসিস, অ্যাঙ্কাইলোসিং স্পন্ডিলাইটিস, গাউট সায়াটিকা এবং ফ্রোজেন সোল্ডারের ব্যাথা থেকে উপশম পেতে হলে ব্যবহার করতে হবে আর্থ্রোকেয়ার পলিহার্বাল সাইটোপ্রোটেক্টিভ ক্যাপসুল।

অস্টিওআর্থ্রারাইটিস ঃ

ভয় পাবেন না, আপনি একাই কিন্তু অস্টিওআর্থ্রাইটিস এর শিকার নন। বয়স্ক মানুষদের মধ্যে ৮০% এই ক্রনিক রোগে আক্রান্ত। কার্টিলেজের ক্ষয়ের ফলে এই অস্টিওআর্থ্রাইটিস হয়ে থাকে। কার্টিলেজ হল জয়েন্টের একটি অংশ যা হাড়ের প্রান্তকে রক্ষা করে। কার্টিলেজ নষ্ট হয়ে যাবার ফলে হাড়েদের মধ্যে ঘর্ষণ হয় এবং এই কারণেই আমাদের ব্যথার সম্মুখীন হতে হয় ও জয়েন্টটি অব্যবহারযোগ্য হয়ে পড়ে। অস্টিওআর্থ্রাইটিস লিগামেন্ট এবং মাসলের ক্ষতিসাধন করে। অনেকদিন ধরে অস্টিওআর্থ্রাইটিস-এ ভুগতে থাকলে জয়েন্টের রিপ্লেসমেন্ট-ও করাতে হতে পারে। অস্টিওআর্থ্রাইটিস সাধারনত হাঁটু, কোমর ও হাতে হয়ে থাকে। এমনকি ঘাড়েও এই আর্থ্রাইটিস হয়। অস্টিওআর্থ্রাইটিস অন্যান্য জয়েন্ট-এর ও ক্ষতিসাধন করতে পারে। জয়েন্টের এই ব্যথার জন্যই আমাদের দৈনন্দিন কাজ করতে, খেলাধূলা ও অন্যান্য কাজ করতে সমস্যা হয়। আমাদেরকে এই রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে হবে ও নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে হবে।

রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস ঃ হল প্রদাহকারী এক ক্রনিক আর্থ্রাইটিস। অটো-ইমিউন রোগের পর্যায় তে এই আর্থ্রাইটিস পড়ে। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস সর্বপ্রথম সাইনোভিয়াম পর্দা (জয়েন্ট কে সুরক্ষিত রাখে এই পর্দা) কে ও অন্যান্য অংশকেও আক্রান্ত করে। একাধিক জয়েন্ট এই আর্থ্রাইটিসে ক্ষতিগ্রস্থ হয়ে থাকে। বৈজ্ঞানিকরা অনেকদিন ধরেই এই রোগের কারণ খুঁজে চলেছেন। মনে করা হচ্ছে জিনগত সমস্যাই এই রোগের কারণ।

সার্ভিকাল স্পন্ডিলোসিস ঃ এটি হল ভার্ট্রিব্রা এবং ইন্টার ভার্ট্রিব্রাল ডিস্কের সমস্যা যার ফলে ব্যথার সম্মুখীনও হরে হয়। ভার্ট্রিব্রা ক্ষয় হলে আমাদের স্পাইনাল কর্ড অথবা স্পাইনাল নার্ভ রুটস এর উপর চাপ বাড়ে এবং ঘাড়ে ব্যথা অনুভুত হয়। হাতে বা পায়েও এই সমস্যা হতে পারে। এছাড়াও ঘাড় থেকে এই ব্যথা আপনার শরীরের অন্যান্য অংশ যেমন ঘাড় ও মাথায় (বিশেষত খুলির নীচে), হাতে ও আঙ্গুলে ছড়িয়ে পড়ে। নড়াচড়ার ফলে এই ব্যথা আরো বেড়ে যায়। স্পাইনাল কর্ড থেকে হাত অবধি চলাচলকারী নার্ভের প্রদাহ বেড়ে যেতে থাকে। ঘাড়ের মাংসপেশী বা লিগামেন্টের অত্যধিক ব্যবহার বা অনেকক্ষণ একইভাবে রাখার পর ঘাড়ের যন্ত্রণা শুরু হতে পারে। সকালে ঘাড়ে আড় ষ্ট ভাব ও মাথাব্যথা অনুভুত হয়।

মাথাব্যথা সাধারনত মাথার পেছন দিক থেকে শুরু হয়ে মাথার ওপর পর্যন্ত ছড়িয়ে যায়। হাতে ও আঙ্গুলে ছুঁচ

পित्राशीष का पॉली हर्बल कैप्सूल्स ऑर्थोकेयर हर प्रकार के दर्द जैसे Osteoarthritis, Rheumatoid Arhrits, Cervical Spondylosis, Lumbosacral Spondylosis, Ankylosing Spondylitis, Gout, Sciatica and Frozen Shoulder के लिये लाभकारी है।

Osteoarthritis & Rheumatoid Arhrits

आप अकेले Osteoarthritis (OA) के शिकार नही हैं बल्कि इस तरह दीर्घ-कालिक बीमारी से 80% प्रौढ़ लोग ग्रसित हैं। OA हड्डियों के कमजोर होने पर उभरता है। जोड़ों के मांस-पेशियां हड्डियों के छोर पर होते हैं जो आसानी से गति करने में सहायक हैं। हड्डियों के आपस में रगड़ खाने से इनमें कड़ापन आ जाता है जिससे जोड़ो मे दर्द बहुत बढ़ जाता है Osteoarthritis स्नायु मांस-पेशियों को भी छति पहुंचा सकते है। बाद में इस बीमारी के कारण जोड़ो को बदलने की भी जरूरत पड़ती है। Osteoarthritis का प्रभाव ज्यादातर घुटनों, कूल्हों, हाथों, तथा कंधो पर होता है। Osteoarthritis का प्रभाव केवल चोट वाले स्थान को छोड़कर अन्य जोड़ों पर बहुत कम ही पड़ता है। Osteoarthritis का दर्द खेलने-कूदने, चलने तथा काम करने में बहुत कठिनाई पैदा करता है। इसलिये ये जरूरी है कि आप इस बीमारी के बारे में जानकारी तथा उपाय जरूर जाने।

Rheumatoid Arhrits एक दीर्घ-कालिक ज्वलन के साथ दर्द की बीमारी है साथ ही इसे एक आत्म-प्रतिरक्षित बीमारी का रूप (जिसमें प्रतिरक्षा कोशिकायें शरीर के स्वस्थ उत्तकों पर कू-प्रभाव डालते हैं) है। जोड़ों की सही अवस्था पर प्राथमिक प्रभाव डालता है। शरीर के कई और भी अंग तथा जोड़ भी Rheumatoid Arhrits से ग्रस्त हो जाते है। इस बीमारी के असामान्य तथ्यों की जानकारी के दिशा में कई वर्षों से शोधकार्य जारी है। सामान्य तथ्य वंशानुगत प्रवृति की ओर दर्शाती है।

Cervical Spondylosis एक पीड़ादायक रोग है जिसमें गर्दन या उसके नीचे रीढ़ की हड्डियों का असन्तुलन या क्षय होता है जिसके कारण गर्दन में कभी-कभी पीड़ा तथा रीढ़ की हड्डियों में तकलीफ होती है जिसके फलस्वरूप हाथ-पैर प्रभावित होता है। गर्दन की पीड़ा, कंधे तथा सिर में बुरी तरह फैलने लगती है तथा गर्दन को हिला पाना असम्भव हो जाता है। कभी-कभी असहनीय दर्द नीचे, हाथों में तथा उंगलियो में फैलने लगता है। यदि गर्दन में झटका व अकड़न के कारण दर्द बढ़ गया हो तो रात भर आराम करने पर ठीक होता है। जब सिरदर्द प्रारम्भ होता है तो वह असहनीय पीड़ादायक होता है जो सिर के अग्रभाग से होते हुये हाथ-पैर तथा रीढ़ की हड्डियों तक फैल जाता है। जिसके फलस्वरूप चक्कर आना या शरीर का कोई भाग सुन्न हो जाना, हाथ-पैर कमजोर हो जाता है। नसों पर अधिक दबाव जैसे इन लक्षणों को सर्विकल रेडिक्यूलोपैथी कहते है।

Lumbosacral Spondylosis पेशेवर चिकित्सक सामान्यतः बताते हें कि आयु सम्बन्धित शरीर के निचले पिछले भाग में विकृति पैदा हो जाती है। मनुष्य के शरीर का यह अंश बहुत महत्वपूर्ण है। शरीर का पूरा वजन तथा कार्य क्षमता इस भाग पर निर्भर करता है। Nerve के ऊपर दबाव में वृद्धि होती है। Lumbosacral Spondylosis Herniated Discs, Bone Spurs and Osteoarthritis यह Lumbosacral Spondylosis के साथ आ सकता है। जिसके कारण नसों पर दबाव की वृद्धि होती है। Sciatic Nerve साधाणतः Lumber Spine व Sacral Spine के मध्य का भाग क्षतिग्रस्त होता है।

discs, bone spurs and osteoarthritis, all of which are spinal abnormalities that run the risk of protruding into the spinal canal and exerting pressure on spinal nerves. The sciatic nerve is often compressed at the meeting of the L5 and S1 vertebrae. Common symptoms of sciatic nerve compression include tingling, numbness, weakness and pain that can spread through the **Lower back, Tailbone, Buttocks, Hip joints, Toes, Back of thighs (hamstrings), Calves and Feet.**

Ankylosing Spondylitis (AS, from Greek *ankylos*, fused; *spondylos*, vertebra; *-itis*, inflammation), is a chronic inflammatory disease of the axial skeleton with variable involvement of peripheral joints and nonarticular structures. AS is a form of spondyloarthritis, a chronic, inflammatory arthritis where immune mechanisms are thought to have a key role. It mainly affects joints in the spine and the sacroiliac joint in the pelvis, and can cause eventual fusion of the spine.

Gout is a type of arthritis that causes inflammation, usually in one joint, that begins suddenly. Gouty arthritis is caused by the deposition of crystals of uric acid in a joint. Gout can cause nodules under the skin; these nodules are known as tophi. Chronic gout is treated using medications that lower the uric acid level in the body.

An elevated uric acid level in the bloodstream leads to uric acid accumulation in the tissues of a joint. Uric acid is normally found in the body and is a normal byproduct of the way the body breaks down certain proteins called purines. Causes of an elevated uric acid level (hyperuricemia) in the bloodstream include genetics, obesity, certain medications such as diuretics and chronic decreased kidney function.

Sciatica

The term sciatica describes the symptoms of leg pain and possibly tingling, numbness or weakness that originates in the lower back and travels through the buttock and down the large sciatic nerve in the back of the leg. Sciatica is not a medical diagnosis in and of itself - it is a *symptom of an underlying medical condition*. Sciatica is often characterized by one or more of the following symptoms:

- Constant pain in only one side of the buttock or leg.
- Pain that is worse when sitting
- Burning or tingling down the leg (vs. a dull ache)
- Weakness, numbness or difficulty moving the leg or foot
- A sharp pain that may make it difficult to stand up or to walk

Frozen Shoulder is an extremely painful condition in which the shoulder is completely or partially unmovable (stiff). Frozen shoulder often starts unexpectedly, but may be triggered by a mild injury to the shoulder. The condition usually goes through three phases, starting with pain, then stiffness and finally a stage of resolution as the pain eases and most of the movement returns. This process may take a long time, sometimes as long as two or more years. Frozen shoulder may be associated with diabetes, high cholestrol, heart disease. The lining of the shoulder joint, known as the 'capsule', is normally a very flexible elastic stucture. It's looseness and elasticity allows the huge range of motion that the shoulder has. With a frozen shoulder this capsule (and its ligaments) becomes inflamed, swollen, red and contracted. The normal elasticity is lost and pain and stiffness set in.

Dose : Two Capsules daily (after lunch & dinner).
*** In case of acute pain & inflammation apply Arthrocare Gel on the affected area. Do not rub.**

ফোটানোর মত যন্ত্রণা হয় বা ঝিমঝিম করতে থাকে। হাতে অসাড়ভাব বা দুর্বলতা অনুভব করতে পারেন। এইসব কিছুই হয় নার্ভের ওপর চাপ পড়বার জন্য। একে বলা হয় সার্ভিকাল রেডিক্যুলোপ্যাথি।

লাম্বোস্যাকরাল স্পন্ডিলোসিস ঃ চিকিৎসা জগতে বহুল পরিচিত একটি রোগ, লাম্বার ভার্টিব্রা ও স্যাকরাল ভার্টিব্রার সংযোগস্থলে বয়সসন্ধি জনিত সমস্যার ফল হল লাম্বোস্যাকরাল স্পন্ডিলোসিস। আর এই অংশটি মানবদেহে খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ যাবতীয় শারীরিক কার্যকলাপ যেমন নড়াচড়া, সামনে ঝোঁকা বা ব্যাঁকানো এই অংশের ওপর নির্ভর করে। এছাড়া দেহের অনেকটা ওজনও এই অংশটি বহন করে। হারনিয়েটেড ডিস্ক, বালজিং ডিস্ক (ডিস্ক বেরিয়ে আসা), বোন স্পার ও অস্টিওআর্থ্রাইটিস, এই লাম্বোস্যাকরাল স্পন্ডিলোসিস এর সঙ্গে সঙ্গে আসতে পারে। এর ফলে নার্ভের ওপর চাপ বৃদ্ধি হতে থাকে। সায়াটিক নার্ভ সাধারনত লাম্বার স্পাইন ও স্যাকরাল স্পাইন-এর মাঝামাঝি অংশে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। লোয়ার ব্যাক, টেইলবোন, বাটাক, হিপ জয়েন্ট, টো (গোড়ালি), হ্যামস্ট্রিং-এ দুর্বলতা ও ব্যথা অনুভূত হয় এই সায়াটিক নার্ভের কমপ্রেশনের ফলে।

অ্যাঙ্কাইলোসিং স্পন্ডিলাইটিস (স্পন্ডিলোআর্থ্রাইটিস এর একটি রূপ) ঃ একটি ক্রনিক প্রদাহকারী রোগ। স্পাইনের জয়েন্ট ও পেলভিসের স্যাক্রো-ইলিয়াক জয়েন্টের ক্ষতি করে এই স্পন্ডিলাইটিস।

গাউট ঃ এটি হল জয়েন্টে প্রদাহসৃষ্টিকারী আর্থ্রাইটিস। হাড়ের জয়েন্টে ইউরিক অ্যাসিড জমতে থাকলে এই গাউট হয়ে থাকে। স্কিনের ঠিক নীচে এক ধরনের নডিউলস সৃষ্টি হয় এই গাউটের ফলে যাকে টোফি বলা হয়। জয়েন্টে জমে যাওয়া এই অ্যাসিডকে চিকিৎসার মাধ্যমে শরীর থেকে বের করে দেওয়াই হল একমাত্র উপায়। দেহে ইউরিক অ্যাসিডকে জমতে না দেওয়া বা অ্যাসিডের মাত্রা কম রাখা হল ক্রনিক গাউট থেকে সুরক্ষা পাবার একমাত্র উপায়।

প্রত্যেকের শরীরেই কমবেশি ইউরিক অ্যাসিড থাকে। পিউরিন নামক প্রোটিন থেকেই এই অ্যাসিড উৎপন্ন হয়। হাইপার-ইউরিসেমিয়া বা রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে কিডনির সমস্যা, স্থূলতা ও অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়।

সায়াটিকা ঃ সাধারনত পায়ের সমস্যা, যেমন ব্যথা, টিঙ্গলিং (ঝিমঝিম), নাম্বনেস (অসাড়), অথবা দুর্বলতা যা পীঠের নীচের অংশ থেকে শুরু হয়ে কোমর ও তারপর পায়ে এর এই ব্যথা ছড়িয়ে পরে। নিম্নোক্ত লক্ষণগুলি সায়াটিকার পরিচয় দিতে পারে:-

১. কোমর ও পায়ের একদিকে অনবরত ব্যথা।
২. বসে থাকাকালীন অবস্থায় ব্যথা বেড়ে যাওয়া।
৩. পায়ে ঝিমঝিম অথবা প্রদাহ হওয়া।
৪. দুর্বলতা, নাম্বনেস অথবা পা নাড়াচাড়া করতে সমস্যা হওয়া।
৫. দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় বা হাঁটাহাঁটি করবার সময় ব্যথা অনুভূত হওয়া।

ফ্রোজেন সোল্ডার ঃ অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক অবস্থা যেখানে কাঁধ সম্পূর্ণ বা আংশিকভাবে অথর্ব হয়ে যায়। কাঁধে বহু পুরোনো অথবা সামান্য চোট থেকে যেকেউ ফ্রোজেন সোল্ডার এ আক্রান্ত হতে পারে। এই রোগের তিনটি পর্যায় থাকে। প্রথমত ব্যথা শুরু হওয়া, দ্বিতীয়ত জায়গাটি শক্ত হয়ে যাওয়া এবং সর্বপরি ধীরে ধীরে ব্যথা কমে গিয়ে হাতের স্বাভাবিক নড়নচড়ন। কিন্তু এই প্রক্রিয়াটি কখনো কখনো অনেক সময় নিয়ে ফেলে, দুই বছর বা তারও বেশি। সোল্ডার জয়েন্টের আবরন ও ক্যাপসুল হল নরম ওরাবারের মত কে ধরনের প্রলেপ যা কাঁধের নড়াচড়াতে সহায়তা করে। কিন্তু ফ্রোজেন সোল্ডার এর ফলে প্রদাহের সৃষ্টি হয় ও ব্যথা অনুভূত হয়। কাঁধ নড়াচড়া করতে সমস্যা হয় ও যন্ত্রনার সম্মুখীন হতে হয় এবং জায়গাটি শক্ত হয়ে যায়।

উপরোক্ত সমস্ত প্রকার ব্যাথার জন্য আর্থ্রোকেয়ার উপকারী।

ব্যবহার প্রণালী ঃ দিনে দুটি ক্যাপসুল (লাঞ্চ ও ডিনারের পরে)। ব্যথা ও প্রদাহ সৃষ্টি হওয়া জায়গায় আর্থ্রোকেয়ার জেল হাল্কাভাবে মালিশ করুন।

কমর কা নিচলা পিছলা হিস্সা, নিতম্ব, কমর কে জোড়ো, এড়ী তথা জাংঘ কা পিছলা হিস্সা তথা পৈরোঁ মেঁ কমজোরী, সিহরন তথা সুন্নতা কে লক্ষণ হোতে হৈ।

Ankylosing Spondylitis এক দীর্ঘ-কালিক জ্বলন কে সাথ জোড়ো কে ঊপরী হিস্সে কী হড়্ডিয়োঁ কো ক্ষতি পহুংচাতা হৈ। যহ Spondyloarthritis কা এক রুপ হৈ জিসমেঁ তন্ত্র রচনা কী মহত্বপূর্ণ ভূমিকা হৈ। যহ মুখ্য তৌর পর রীঢ় তথা কুল্হোঁ কে জোড়োঁ কো প্রমাবিত করতা হৈ।

Gout (গঠিয়া) এক প্রকার কা arthritis হৈ জিসমেঁ জ্বলন, সূজন আমতৌর পর কিসী এক হী জোড় মেঁ অচানক শুরু হোতা হৈ। Gouty arthritis হোনে কী বজহ য়ুরিক এসিড কে ক্রিস্টল কিসী এক হী জোড় মেঁ একত্রিত হো জাতা হৈ। জব ত্বচা কে অন্দর গ্রন্থিকা (নোড্যুল্স) উত্পন্ন হো জাতা হৈ জিসে TOPHI কে নাম সে জানা জাতা হৈ। এক বিশ্বসনীয় তরীকা গঠিয়া জোড় কে অন্দর বালে ভাগ সে থোড়া সা তরল মাইক্রোস্কোপ সে পরিক্ষণ করনে পর পতা চলতা হৈ কি য়ুরিক এসিড কা ক্রিস্টল লেবল শরীর মেঁ কিতনা বড়া হৈ জিসে উপচার কে মাধ্যম সে কম কিয়া জা সকতা হৈ।

Sciatica পৈরোঁ মেঁ দর্দ, সিহরন, সুন্নতা য়া কমজোরী ইসকে লক্ষণ হৈ জিসকা প্রারম্ভ পীঠ কে নীচলে হিস্সে সে হোতে হুএ নিতম্ব তথা অধিকতর পৈরো কে পিচ্ছলে ভাগ মেঁ দর্দ শুরু হোতা হৈ। যহ নিম্নলিখিত লক্ষণোঁ সে পতা চলতা হৈ।

- নিতম্ব কে এক ভাগ মেঁ দর্দ কা বনা রহনা।
- বৈঠনে পর অধিক পীড়া কা হোনা।
- পৈরোঁ কে নীচে জ্বলন ব সিহরন কা হোনা।
- পৈরোঁ কো হিলাতে সময কমজোরী, তকলীফ য়া সুন্নতা কা হোনা।
- খড়া হোনে য়া চলতে সময অত্যধিক পীড়া কা হোনা।

Frozen Shoulder ইসমেঁ সর্বাধিক পীড়া কী স্থিতি হৈ। কভী-কভী হল্কী চোট য়া মোচ কে কারণ পীড়া ইতনী অধিক হোতী হৈ কংধে কো হিলায়া ভী নহী জা সকতা। ইসকে তীন চরণ হোতে হৈ। **পহলা**-দর্দ সে শুরু হোতা হৈ, **দূসরা**- কংধে অকড় জাতে হৈ তথা **তীসরা**-জব পীড়া কম হো জাতী হৈ তব পরিস্থিতি সামান্য হো জাতা হৈ। ইসে ঠীক হোনে মেঁ সময লগতা হৈ কভী-কভী তো বহুত লম্বা সময লগ জাতা হৈ। ডাইবটীজ, উচ্চ কॉলেস্ট্রাল, হৃদয রোগ য়া ব্যক্তি কে হাথোঁ মেঁ কোই চোট লগা হোতা হৈ তো উস ব্যক্তি কী পরিস্থিতি কো Dupuytrens Contracture কহতে হৈ। কংধে কে জোড় কো কৈপ্সূল কহতে হৈঁ জো রবর কী তরহ লচীলা হোতা হৈ। সাধারনতঃ য়ে লচীলাপন ঔর অকড়ন দর্দ সে আরাম দিলাতা হৈ।

How to Reduce Uric Acid

AVOID THE FOODS MENTIONED IN THIS TABLE

Seafood	Meats	Vegetables
Anchovies	Liver	Asparagus
Codfish	Sweetbreads	Fava Beans
Haddock	Brains	Garbanzo Beans
Herring	Bacon	Edamame (soy)
Mackerel	Turkey	Mushrooms
Mussels	Veal	Peas
Sardines	Venison	Lentils
Scallops	Beef	Spinach
Trout	Chicken	Cauliflower
Crab	Duck	
Lobster	Ham	
Oysters	Pork	
Shrimp		

खुराक - 2 कैप्सूल रोज (खाने के बाद)। अत्यधिक दर्द होने पर **ऑर्थोकेयर जेल** का व्यवहार करें। हल्के हांथो से लगाये मालिश ना करे।