

А. ВАСИЛЬЕВА
УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НА ГОД

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Александра Васильева

Здоровый позвоночник.

Формула активности

и долголетия

*Текст предоставлен издательством «Крылов»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177789*

*Здоровый позвоночник. Формула активности и долголетия: Крылов;
СПб.: 2008
ISBN 978-5-9717-0708-0*

Аннотация

Позвоночник – основа здоровья. Однако с возрастом позвонки деформируются, нарушается осанка, возникают боли, сигнализирующие о неполадках в нашем «столбе жизни». Суставные связки воспаляются, теряют эластичность, что ухудшает способность двигаться и сопровождается иногда очень сильными болями.

Вернуть позвоночнику и суставам здоровье, гибкость, чистоту можно с помощью годовой программы, созданной врачом Александрой Васильевой. Гармоничное сочетание очистительных процедур, диетического питания, применения природных лекарственных средств и умеренной физической нагрузки поможет вам вновь ощутить себя здоровым и полным сил. Удивите своего лечащего врача – станьте здоровым без лекарств.

Содержание

Введение	5
Январь	10
Шесть этапов очищения	12
Этап 1. Очищение кишечника	12
Этап 2. Очистка печени	13
Этап 3. Очистка суставов	14
Этап 4. Очистка почек	14
Этап 5. Очистка мочеполовой системы	15
Этап 6. Очистка лимфы	16
Остеохондроз	17
Симптомы	18
Симптомы шейного остеохондроза	18
Симптомы грудного остеохондроза	19
Симптомы поясничного остеохондроза	21
Лечение	22
Фитотерапия при остеохондрозе	25
Диета при остеохондрозе	29
Упражнения для гибкости позвоночника	34
Крещенская вода	37
Февраль	39
Очищение мочевого пузыря	41
Радикулит	44
Причины	46

Лечение	48
Как предупредить обострение радикулита	49
Фитотерапия при радикулите	51
Полноценное питание для позвоночника	56
Упражнения для грудного отдела позвоночника	61
Лечебные свойства пшеницы	64
Март	67
Очищение кишечника	69
Подагра	71
Лечение	72
Профилактика	72
Фитотерапия при подагре	74
Переходите на здоровый рацион	78
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Александра Васильева

Здоровый позвоночник.

Формула активности

и долголетия

Введение

Наверняка каждый из нас хоть раз в своей жизни испытывал неприятные ощущения при движении или боль в позвоночнике. Боль в спине – это наиболее частая жалоба пациентов на приеме у врача. Боль сигнализирует об очень серьезных заболеваниях позвоночника или же каких-либо внутренних органов. Если вовремя не прислушаться к сигналам и не принять меры, то это может привести даже к частичной или полной инвалидности.

Очень важно во избежание неприятностей проводить профилактику заболеваний позвоночника. Ведь большинство из нас ведет малоподвижный и сидячий образ жизни, сидя в офисе, в машине или общественном транспорте. А ведь нагрузка на позвоночник идет не только при сидении, а так же при беге и подъеме тяжестей. Поэтому и получается, что в самом расцвете сил мы уже имеем несколько

заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, грыжа межпозвонковых дисков, радикулит, люмбаго, ишиас, мио-зит, межреберная невралгия, спондилез, и другие неприятные проблемы с позвоночником.

Мы предлагаем программу оздоровления, рассчитанную на целый год. Совсем не обязательно кардинально менять свою жизнь с нового года, первого дня месяца или ближайшего понедельника. Вы можете начать в любой день, например завтра, – и этот день надолго запомнится вам как начало новой, счастливой жизни.

К каждому больному органу, к каждой проблеме, возникающей в вашем организме, нужен личный подход и внимание. Только вы сами можете стать собственным доктором: настроиться на здоровье, создать собственную оздоровительную программу, определить, какие средства вы готовы и можете использовать и методично выполнять собственные указания. Врач в поликлинике необходим для постановки диагноза и предложения схемы лечения. Но будете ли вы следовать ей или выберете собственный путь, зависит только от вас. Вы хотите избавиться от боли и малоподвижности, вспомнить радость движения и ощущение беззаботности? Придерживайтесь наших несложных рекомендаций, и ваши желания непременно осуществляются.

– Не спешите, выздоровление обязательно придет. Любое лечение не терпит суеты. Старайтесь проводить сеансы оздоровления в одно и то же время.

– Поверьте в успех лечения. Регулярность приема и определенный порядок помогут быстро улучшить ваше состояние и исцелиться.

– Очень скоро вы почувствуете изменения в вашем организме. Радуйтесь малейшим улучшениям. Поднимайтесь по ступенькам выздоровления уверенно, спокойно. Оптимистически смотрите в будущее.

– Помните, если вы еще не достигли вершины, вы все равно подниметесь высоко и получите облегчение, какое бы тяжелое заболевание вас ни тяготило.

– Проводите лечение курсами. Курсы приема лекарств могут повторяться.

– Старайтесь ежедневно бывать на свежем воздухе или, в крайнем случае, проветривайте комнату.

Текст программы разделен на части по месяцам, а внутри каждого месяца – на рубрики. Ежемесячно работая над каждым аспектом своей жизни, вы достигнете поставленных перед собой целей.

Описание месяца. В лечении, как и в учении, главное правило – определенность, постепенность и постоянство. Необходимо составить план оздоровительной работы на каждый месяц и постараться придерживаться его как можно более тщательно.

Очищение для здоровья. Настоящее исцеление невозможно, если организм полон токсических отходов обмена

веществ, плохо выводящихся естественным путем, шлаков, образующихся при приеме лекарств, под влиянием вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков) и поглощения различных консервантов, добавок, красителей, щедро добавленных практически во все прошедшие хотя бы минимальную промышленную обработку продукты питания. Чтобы освободить свое тело от этого груза, необходимо регулярно проводить очистительные процедуры. Это поможет вам сделать свое тело чистым, легким и готовым к принятию натуральных растительных лекарственных средств.

Уточним диагноз. Болезнь – это ваш враг, а врага надо знать в лицо. Краткое описание заболевания, симптомы, методы диагностики и предлагаемая официальной медициной схема лечения помогут вам правильно выбрать естественные методы очищения, оздоровления и профилактики.

Природа лечит. Природным средствам действительно подвластны все болезни, и вы сможете сами в этом убедиться. Используя народные рецепты и советы для излечения определенных недугов, вы станете здоровым и полным сил.

Целительное питание. «Не все полезно, что в рот полезло» – гласит народная мудрость. Какой рацион позволит нормализовать состав крови, избавиться от анемии и очистить сосуды от холестерина, придаст сил и энергии?

Физкультура на страже здоровья. Физическая активность, соразмерная вашему возрасту, наличествующим заболеваниям и общей подготовке, способна оказать значительное оздоравливающее действие.

Оздоровительные средства. Чего только не создала Природа, чтобы дать нам возможность стать здоровыми. В ход идут не только привычные травы, цветы и корни, но и глина, мед, уксус, зерна, масла и многое другое.

Январь

Наступил новый год, и вы можете сделать его годом здоровья. Начните его с очищения, которое благотворно скажется на вашем состоянии уже в первый месяц. После новогодних праздников как нельзя кстати придутся процедуры освобождения печени, желудка, кишечника и других органов от последствий праздничных пиршеств и возлияний. В январе хорошо провести шестиступенчатую очистку организма, которая подготовит тело к восприятию натуральных лекарственных средств. Однако вы можете сосредоточиться и на одном-двух органах, с наибольшими потерями переживших новогодние каникулы.

Обратите внимание на состоянии нервной системы. Бурные праздники и долгие выходные, как ни странно, часто оказывают ярко выраженное стрессовое влияние. Прогулки, чтение, спокойные беседы в семейном кругу способны оказывать поистине целительное действие – понижается давление, уходит напряжение, улучшается работа внутренних органов. Хорошо помогают выполненная в умеренном темпе зарядка и неторопливое начало рабочего дня.

Выбрав понравившиеся и состоящие из доступных вам лекарственных средств рецепты, начинайте применение с одного из них. Общеукрепляющие сборы помогут вам повысить иммунитет, укрепить и защитить организм от инфек-

ций. Самое главное – регулярность приема и точность дозировок.

Шесть этапов очищения

Система очистки организма состоит из нескольких последовательно выполняемых этапов. Причем выполнять их надо в строго определенной последовательности, так как успешность действия каждого последующего этапа напрямую зависит от правильности выполнения предыдущего. Перед тем как приступать к очистке, следует перейти на так называемое раздельное питание. Оно состоит в том, что прием белковой и углеводной пищи идет не одновременно, а разделяется временным промежутком не менее чем в два часа.

Этап 1. Очищение кишечника

Процедуру следует начинать одновременно с переходом на раздельное питание.

Нужно приготовить раствор из 1 ст. ложки лимонного сока либо яблочного уксуса и 2 л охлажденной кипяченой воды. Затем с помощью клизмы смесь вводится в организм по следующей методике: 1-я неделя – ежедневно, 2-я – через день, 3-я – через два дня, 4-я – через три, 5я и далее – один раз в неделю. Вода, при очистке кишечника, омывает только нисходящую часть толстой кишки, поэтому микрофлора кишечника, вопреки возможным опасениям, не уничтожается, а, наоборот, восстанавливается. Лучшее время для про-

цедуры – 5—7 часов утра, после дефекации. Перед каждым введением нужно готовить свежий раствор. Параллельно с очисткой кишечника следует избавиться от дисбактериоза. Для этого в течение одной-двух недель за час до завтрака и вечером через 2 часа после последнего приема пищи съедать по зубчику чеснока. Признаком исцеления будет отсутствие брожения в кишечнике после приема пищи.

Этап 2. Очистка печени

Подготовка к очистке печени – вегетарианское питание в течение недели с регулярной очисткой кишечника. Через неделю, первые два дня – клизма утром натощак. Питание состоит только из свежеприготовленного яблочного сока в любом количестве. На третий день все то же самое, однако пить сок следует только до 19 часов. В это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется и способна избавиться от камней. Выпив сок, лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить смесь из 3 ст. ложек оливкового или рафинированного растительного масла и 3 ст. ложек лимонного сока. Всего на очистку затрачивается по 200 г масла и сока лимона. Грелку на правом подреберье следует держать 2—3 часа. Утром, когда кишечник заработает, пойдут зеленые билирубиновые камни, холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Всего может быть до 3—4 выбросов. После

этого можно сделать очистительную клизму и легко перекусить. Очистку печени следует повторить через 2—4 недели. В дальнейшем регулярная очистка печени раз в год поддерживает ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии.

Этап 3. Очистка суставов

Для очистки суставов от шлаков, вызывающих остеохондроз и полиартриты, необходимо приготовить настой лаврового листа. Делается это так: 5 г лаврового листа кипятить в течение 5 минут, затем отвар вместе с листьями перелить в термос и настаивать в течение 4 часов. Готовый настой процедить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов 3 дня подряд. Через неделю процедуру можно повторить. В дни очистки – питание строго вегетарианское. Очистку суставов необходимо проводить – первый год – раз в квартал, потом раз в год, но обязательно после очистки кишечника.

Этап 4. Очистка почек

Главной причиной, приводящей к образованию камней в почках, является неправильное питание и употребление неочищенной водопроводной воды. Необходимо сократить употребление мяса и других высокобелковых продуктов, а также хлебобулочных изделий и по возможности питаться

сырыми, а не вареными или жареными овощами и фруктами. Есть нужно относительно небольшими порциями, чтобы пища успевала полностью перевариваться.

Очень эффективно очищение почек корнями и плодами шиповника. Для приготовления отвара нужно взять 2 ст. ложки мелко нарезанных корней шиповника, положить в эмалированную посуду, залить стаканом воды, кипятить в течение 15 минут, остудить, процедить и принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день в течение двух недель. По этому же рецепту готовят отвар из плодов шиповника и принимают в тех же количествах.

Этап 5. Очистка мочеполовой системы

Для этой процедуры необходим вымоченный рис. Его готовят так: 100 г риса залить 0,5 л воды и, промывая рис, менять эту воду в течение пяти дней. На пятый день рис отварить и съесть на завтрак без соли и масла. После этого 4 часа воздержаться от пищи и питья. Такие завтраки должны быть ежедневными в течение 2—3 месяцев. Не пугайтесь, если моча станет похожей на грязный кисель, — это очищается мочеполовая система. Если вы страдаете аденомой, то в дни очистки следует пить чай с добавлением молотого имбиря. Добавлять 70—100 мг на стакан чая.

Этап 6. Очистка лимфы

Для процедуры необходимо ежедневно готовить смесь из 900 г грейпфрутового сока, 900 г апельсинового сока, 200 г лимонного сока и 2 л талой воды. Проснувшись, сделать клизму и выпить раствор глауберовой соли, приготовленный из расчета 1 ст. ложка на 100 мл воды. Затем погреться в бане или в душе. Начнется большая потеря влаги, поэтому через каждые 30 минут выпивать по 100 г приготовленной смеси, пока она не закончится. Очистка лимфы проводится в течение 3 дней подряд. В это время нельзя употреблять в пищу ничего, кроме смеси соков с водой.

Остеохондроз

Термин «остеохондроз» означает «невоспалительное заболевание кости и хряща». «Невоспалительное заболевание» следует понимать как старение тканей. Остеохондроз относится к группе заболеваний с одним общим названием – «деформирующий остеоартроз». Это хроническое прогрессирующее дегенеративно-дистрофическое поражение суставов, характеризующееся разрушением суставного хряща с последующими изменениями кости с развитием краевых остеофитов, а также явно или скрыто протекающим синовииитом.

Как это понимать? Остеохондроз является возрастным проявлением, а потому, раз начавшись, неуклонно прогрессирует. Так считают врачи, и на это у них есть веские причины: после 50 лет суставы изменяются у половины пациентов, а после 60 лет – практически у всех. И не только возраст является причиной изменения суставов – еще и чрезмерные нагрузки, и избыточный вес.

Остеохондроз бывает шейным, грудным, поясничным. Если при этом в болезнь вовлекаются нервные корешки, то появляются корешковые симптомы. Если грыжа межпозвонкового диска сдавливает спинной мозг, то соответственно появляются спинальные синдромы (это самые тяжелые случаи!). Самыми частыми (или самыми заметными!) бывают

вегетативные расстройства (боли в сердце, в области желудка, в правом подреберье, в области аппендикса). Боли эти являются не проявлением поражения сердца, желчного пузыря или аппендикса, а синдромами остеохондроза и всегда с ним связаны (боль в позвоночнике появляется или при движении, или в положении лежа на спине).

Симптомы

Симптомы шейного остеохондроза

Шейная мигрень проявляется головной болью в затылке, распространяющейся в глаз, ухо, лоб, чаще бывает с одной стороны и в виде приступа. Боль усиливается при движении головы, сопровождается хрустом, головокружением, тошнотой, рвотой, ощущением шума (звона) в ушах. В это время кожа головы может быть столь болезненной, что невозможно даже расчесать волосы. Весьма часто снижается слух, ухудшается зрение, перед глазами появляются пелена, «мушки», двоение.

Часто при этом артериальное давление бывает нестабильным (резко повышается), и врачи ставят диагноз вегето-сосудистой дистонии по гипертоническому типу.

При сдавливании корешков на уровне первого и второго шейных позвонков появляются боли и онемение в области

затылка.

О сдавливании третьего шейного корешка свидетельствуют боль и онемение за ухом, ощущение увеличения языка (трудно передвигать пищу во рту); четвертого – боль в ключице, икота, комок в горле, трудность при глотании, боль в сердце.

При поражении пятого шейного корешка трудно отвести руку в сторону и вверх, шестого – возникает боль в шее, лопатке, предплечье, большом пальце.

Сдавливанию седьмого шейного корешка сопутствует боль в шее и лопатке, которая распространяется по задней поверхности руки до указательного и среднего пальцев, восьмого – боль в шее и лопатке, которая распространяется по задней поверхности руки к мизинцу. Если болезнь развивается, то постепенно во всех пальцах кисти появляются ноющие боли, особенно при перемене погоды.

Симптомы грудного остеохондроза

При сдавливании первого грудного корешка боль и покалывание по лопатке распространяются в подмышку и до локтя. Вместе с этим может появиться ощущение инородного тела в глотке (за грудиной).

Если в процесс вовлекаются второй – шестой корешки, появляется боль между лопатками, которая опоясывает лопатку полукругом, распространяется в подмышечную об-

ласть, затем по второму – шестому межреберью идет до грудины.

При поражении седьмого – восьмого корешка боль начинается под лопаткой и идет в подложечную область, девятого – десятого – начинается снизу грудной клетки на спине и распространяется до уровня пупка.

При сдавлении одиннадцатого – двенадцатого корешка боль начинается также внизу грудной клетки на спине и распространяется в пах.

При поражении пятого – восьмого корешков может появляться боль в желудке (верхней части живота). Она чаще возникает ночью, при положении лежа на спине, бывает ноющая и очень сильная, усиливается при движениях в грудном отделе позвоночника. Эта боль не связана с приемом пищи, не сопровождается тошнотой, рвотой. Может к утру самопроизвольно стихнуть.

Сдавление восьмого – девятого корешка может сочетаться с болью в средней части живота (двенадцатиперстная кишка), которая также не связана с приемом пищи, усиливается при поворотах, чиханье, в положении лежа на спине. Нередко боль появляется в правом подреберье (в области желчного пузыря), усиливаться при движении, а также в положении лежа на спине.

При поражении верхнего шейного симпатического узла болят вся голова, лицо и шея, звездчатого узла – руки, сердце. Если поражаются грудные симпатические узлы, то боль в

спине сопровождается изжогой, тошнотой, болью в правом подреберье, отрыжкой.

Симптомы поясничного остеохондроза

Следствием сдавливания первого – третьего поясничных корешков является жгучая боль в бедре, паху, наружных половых органах, четвертого – боль в колене и голени (на больной стороне трудно разогнуть ногу в колене).

Поражение пятого корешка проявляется болью по наружной поверхности бедра, в голени, стопе и большом пальце, больному трудно стоять на пятке с разогнутой стопой, отбивать такт стопой.

Если процесс затрагивает первый крестцовый корешок, боль возникает по задненаружному краю бедра, голени, стопы и в мизинце. На больной стороне ягодица дряблая, «похудевшая». Трудно ходить на носочках.

При поражении на уровне десятого грудного – первого поясничного позвонка ощущается онемение голени и стопы (задненаружная поверхность), мышцы уменьшаются в объеме. В ногах появляется слабость, боль – в пояснице, бедрах, голени.

Если сдавливание происходит на уровне второго поясничного позвонка, недержание мочи и кала чередуется с их задержкой, развиваются пролежни. Все эти проблемы сопровождаются сильными болями в ягодице, задней поверхности

ноги.

Лечение

Самыми распространенными медикаментозными средствами лечения остеохондроза позвоночника в настоящее время являются препараты под названием «нестероидные противовоспалительные средства». Однако не следует применять эти средства без консультации врача – у них есть много противопоказаний. В частности, их нельзя принимать в виде таблеток и инъекций при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите и гастрите, тяжелых заболеваниях печени и почек.

Различают следующие группы нестероидных противовоспалительных средств:

- 1) препараты салициловой кислоты – ацетилсалициловая кислота, натрия салицилат, седальгин, мазь бом-бенге, капсин, санитас;
- 2) производные пиразолона – анальгин, бутадиион;
- 3) производные анилина – парацетамол;
- 4) производные индола – индометацин, метиндол, индоксол;
- 5) производные пропионовой кислоты – ибупрофен, кетопрофен.

Для заболеваний суставов в первую очередь важен обезболивающий эффект, а потому чаще при остеохондрозе ис-

пользуются следующие препараты (в скобках указываются аналоги разных фирм):

- 1) диклофенак (ортофен, вольтарен, диклобене, наклофен, бетарен);
- 2) индометацин (бурана, мотрин, реумафен, бруфен);
- 3) бутадіон (реопирин, пирабутол);
- 4) пироксикам (толдин, роксикам, пирокс, эразон);
- 5) кетопрофен (кетонал, остофене, профениде, кнавоне).

После устранения боли переходят к применению препаратов, которые оказывают восстановительное влияние на хрящ (межпозвоночные диски и суставные поверхности межпозвонковых суставов), – это хондропротекторы.

Наибольшей популярностью пользуется хондроксид – таблетки (хондроитина сульфата в них 250 мг), мазь и гель для наружного применения (в 100 г хондроитина сульфата – 5 г, диметилсульфоксида – 10 мг). Препарат тормозит разрушение хряща, замедляет рассасывание кости, тем самым замедляя остеопороз и потерю кальция. Хондроксид препятствует сжатию хрящей, играя роль своеобразной смазки суставных поверхностей, стимулирует образование собственных веществ, укрепляющих хрящ. Препарат замедляет развитие остеохондроза, снимает боль и восстанавливает объем движений. Эффект от его действия сохраняется и после окончания лечения в течение 3—5 месяцев.

В состав мази и геля входит специальное вещество (диметилсульфоксид), снимающее воспаление, обезболивающее, а

также способствующее лучшему проникновению препарата через кожу. Показания: лечение и профилактика остеохондроза позвоночника.

Противопоказан при беременности, лактации (грудном вскармливании). При кровотечениях или склонности к кровотечениям следует проявлять осторожность.

Таблетки принимают по 0,5 г (две таблетки) два раза в сутки в течение 6 месяцев. Возможны повторные курсы лечения через 3—5 месяцев.

Мазь (гель) наносится на кожу над очагом поражения и легкими движениями втирается до полного впитывания (2—3 минуты), процедура повторяется 2—3 раза в сутки в течение 2—3 недель.

Миорелаксанты, препараты, снимающие спазм скелетной мускулатуры, устраняют спазм мышц, который является виновником боли, а также в некоторой степени улучшают кровообращение. За счет этого боль немного уменьшается. Но с учетом того, что эти препараты расслабляют все тело, а значит, и полезное (защитное) напряжение мышц, то после их применения может наступить и ухудшение самочувствия.

Препараты этой группы вначале назначают в минимальной дозе, которую повышают постепенно. Также постепенно следует отменять препарат, иначе мышечный тонус изменится очень резко. К ним относятся мидокалм, финлепсин, карбамазепин.

Фитотерапия при остеохондрозе

– Взять несколько листьев алоэ, промыть, пропустить через мясорубку. К 50 г сока добавить 100 г меда и 150 г водки. Готовый состав можно хранить долгое время в темном месте. Делать компрессы на ночь.

– Взять 200 г соли, 100 г сухой горчицы, добавить немного керосина – столько, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Полученную мазь досуха втирать на ночь в больные места.

– Во время приступа остеохондроза для снятия боли необходимо растирать шейные позвонки и воспаленные суставы спиртовой настойкой золотого уса. Для ее приготовления взять 40 средних суставчиков, залить 0,5 л водки и настаивать в течение трех недель в темном месте, периодически взбалтывая.

– Взять сухой песок, желательно крупный, нагреть его в духовке и ссыпать в продолговатые мешочки. Эти мешочки прикладывать к больным местам. Целебная сила песка заключается в том, что он имеет большое количество примесей различных металлов и минералов.

– Залить 1 ст. ложку полыни цитварной (цветочные корзинки) 300 г кипятка и настаивать 2 часа. Процедить, применять наружно для компрессов.

– Можно также делать компрессы с настойкой, пригото-

ленной по следующему рецепту. Взять стакан смеси листьев и суставчиков, залить 0,5 л 70%-ного этилового спирта и настаивать в течение двух недель в темном месте, периодически встряхивая. Готовую настойку процедить, пропитать ею сложенную в несколько слоев марлю и приложить к больному месту. Сверху накрыть калькой, тепло укутать и держать в течение двух часов. Процедуры проводить два раза в день. После снятия острых болей для профилактики делать компрессы еще 2—3 дня. Параллельно с компрессами в течение недели необходимо принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды трехнедельную настойку 40 суставчиков золотого уса.

– Сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника.

– Корни лопуха отваривать 5—10 минут на слабом огне в 1,25 л воды, добавить траву душицы и чабреца, снять с огня и настаивать 2—3 часа. Принимать натошак, за 15—20 минут до еды, либо через 2—3 часа после еды, на ночь. Корни лопуха – 1 ст. ложка с верхом, душица (трава) – 1 ст. ложка с верхом, чабрец (трава) – 1 ст. ложка с верхом.

– Для растирания взять 1 стакан цветков сирени и настоять на 0,5 л водки 10 дней. Из настоя делать компрессы, пока боль не пройдет.

– Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим

сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь использовать для втирания в больные места как успокаивающее средство.

– Растереть 1 ст. ложку порошка шишек хмеля с 1 ст. ложкой сливочного масла. Полученной мазью растирать болевые точки.

– Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина, 10 стручков красного перца. Хорошо взболтать. Настаивать в теплом месте 10 дней, ежедневно взбалтывая. Втирать в болевые точки на ночь. Утром надеть шерстяное белье.

– Лечение «царской водкой». Взять четверть стакана водки, добавить туда 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сухой горчицы. Все хорошо перемешать. Затем взять кусок фланели, намазать одну сторону полученной смесью и приложить к пояснице. Через 3—5 минут материю снять так, чтобы не впитавшаяся мазь осталась на коже, эти влажные места накрыть волчьей или овечьей шкурой на 8—10 часов. При недостаточном эффекте процедуру повторить не ранее чем через 2 недели.

– Взять по 4 ст. ложки листьев индийского лука, травы вереска, листьев мелиссы, 2 ст. ложки листьев мяты и 8 ст. ложек корней валерианы. Все измельчить, перемешать и 2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка. Настаивать в течение 30 минут, процедить и втирать по 1/2 стакана 3 раза в день.

– Приготовить смесь из взятых в равных пропорциях ли-

стве индийского лука, брусники и мяты, травы крапивы, зверобоя и хвоща полевого, цветков ромашки, корней девясила, березовых почек, льняного семени, кукурузных рылец. Все измельчить, перемешать и 1 ст. ложку смеси залить 1 л кипятка. Настаивать в течение 2 часов, процедить и втирать в кожу по 1/2 стакана 4 раза в день.

– Залить 1 стакан измельченных корней сабельника 0,5 л водки и настаивать в течение трех недель. Настойку процедить и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Во время обострения заболеваний принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

– Взять 1 ст. ложку сока индийского лука и по пол-стакана масла белены и подсолнечника. Все смешать и перед сном натирать позвоночник. Затем можно отжать сок из средних размеров луковицы индийского лука, смешать с 1 ст. ложкой мятного масла и стаканом вазелина. Полученную мазь брать пальцами рук и круговыми движениями втирать в кожу спины вдоль позвоночника в точки, расположенные на расстоянии 2—3 см от него. Каждую точку массировать в течение двух минут.

Диета при остеохондрозе

Здоровая пища должна быть возможно более разнообразной, полноценной, сохраняющей истинный вкус исходных свежих продуктов (а не вызывающих искусственный аппетит синтетических добавок) и непременно привлекательно сервированной. Именно такая пища вкуснее и быстрее насыщает, не вызывая желание съесть лишнее. Хорошо питаться – это значит регулярно есть горячие и разнообразные блюда, чаще и больше использовать свежие продукты и не хранить их долго.

Как определить, правильно ли вы питаетесь? Если вы готовите домашние блюда сами и только из исходных продуктов, по возможности стараетесь заменять сахарозу на фруктозу, глюкозу и мед, любите свежие овощи и фрукты, соки и блюда из них, то можно предположить, что питаетесь вы хорошо.

Еще лучше, если ваше питание – регулярное, домашнее, так как оно способствует не только поддержанию хорошего здоровья у всех членов семьи, но и создает обстановку душевного покоя, психологического комфорта и значительно облегчает финансовые затраты на организацию правильного питания. (Не секрет, что некоторые методики оздоровления отнюдь не дешевы.)

Но как бы хорошо, с вашей точки зрения, вы бы ни ели, в

жизни нередко возникает состояние, которое Авиценна называл: «не здоровое, но и не болезненное», когда случаются сердечные недомогания, головные боли, бессонница, усталость. Беспокойство, тревога, страх заполняют мозг и с первобытной энергией вытесняют спокойные и счастливые чувства. К борьбе за целостность внутреннего мира можно и нужно подключить разные средства. Одно из первейших средств в этом – улучшение питания. При этом организм получает не только возможность оптимизировать собственные антистрессовые механизмы, но и бесперебойную поставку элементов, обладающих свойствами устранять последствия стресса (минералы – магний, фосфор, кальций, селен, цинк, хром, медь, йод, марганец; витамины группы В, С, F, H, PP).

Какую практическую пользу вы получаете, заменяя привычный стиль питания на рекомендуемый специалистами здоровый? Если коротко, то:

- вы поддерживаете здоровье, предотвращаете развитие заболеваний;
- помогаете своему организму излечиться от уже имеющихся болезней;
- здоровье, хорошее настроение, активность помогают вам достигать успехов в работе;
- способность сосредоточить внимание, сохранять спокойствие в сложной обстановке приносит вам удачу в делах, мир в семье;
- улучшаются ваши отношения с окружающими;

– к вам возвращаются уверенность в завтрашнем дне и радость жизни;

– улучшается ваш внешний вид.

При остеохондрозе из рациона исключаются острые, соленые блюда, экстрактивные вещества, крепкие напитки, натуральный кофе, крепкий чай. В зимний и весенний периоды дополнительно следует принимать поливитамины в виде аптечных препаратов. Общее количество жидкости, включая первое блюдо, – около 1 л. Энергетическая ценность – 2500—2600 ккал.

Блюда готовят с минимальным количеством соли; мясо и рыбу отваривают или слегка обжаривают после отваривания; овощи хорошо разваривают.

Хлеб белый, серый, ржаной отрубной; несладкое и несдобное печенье, хрустящие хлебцы, бисквит. При избыточной массе тела хлебобулочные изделия ограничиваются.

Первые блюда. Преимущественно вегетарианские (овощные супы, борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные, фруктовые. Супы на некрепких (мясном и рыбном) бульонах разрешаются 1 раз в неделю.

Блюда из мяса и птицы. Нежирная говядина, баранина, курица, индейка преимущественно в отварном или запеченном виде или обжаренные после отваривания.

Блюда из рыбы. Разнообразные сорта рыбы (треска, окунь, навага, судак и др.). Разрешается вымоченная сельдь 1 раз в неделю.

Блюда из яиц. Яйца цельные, всмятку, в виде омлета. При сопутствующем атеросклерозе ограничиваются до 3 штук в неделю.

Жиры. Масло сливочное, растительное (1/2 от общего количества жира). Бараний, говяжий и свиной жиры ограничиваются.

Закуски. Заливная рыба, язык, телятина, нежирная ветчина, докторская колбаса, неострые сыры, вымоченная сельдь (не более 1 раза в неделю), винегреты, салаты, овощные диетические консервы.

Соусы и пряности. Лавровый лист, укроп, петрушка, корица, гвоздика, соусы молочный и на овощном отваре, фруктовые и ягодные подливки.

Блюда из круп и макаронных изделий. Каши и запеканки из овсяной, гречневой, пшенной круп, риса, из макарон и вермишели. При избыточной массе тела крупы и мучные изделия следует ограничивать.

Блюда из овощей и зелени. Винегреты и салаты с растительным маслом из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, огурцы свежие и малосольные). Овощи в виде гарниров. Разрешаются в небольшом количестве: лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, фасоль, горох, бобы, щавель. Ограничиваются грибы. Фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат ограничиваются при наличии обменного полиартрита.

Блюда из фруктов, ягод, фруктовые соки. Разреша-

ются любые фрукты и ягоды, ограничиваются виноград и виноградный сок.

Сладости. Сахар – до 30 г в день. Полезнее употреблять вместо сахара мед, варенье, джем, повидло. Кондитерские изделия резко ограничиваются.

Напитки. Некрепкий чай, кофейные напитки «Здоровье», «Злаковый» и др., овощные, фруктовые и ягодные соки. Минеральные воды – по назначению врача. Алкогольные напитки запрещаются.

Упражнения для гибкости позвоночника

Упражнение 1. Встаньте на колени, руками упритесь в пол точно под плечами, колени должны быть под бедрами. Сделайте вдох и поднимите голову и копчик, прогнув при этом поясницу. На выдохе подберите под себя копчик, одновременно округляя спину. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 2. Опуститесь на колени, на выдохе медленно отведите ягодицы назад и коснитесь ими пяток. Согнитесь в поясничном отделе, вытянув руки вперед и касаясь ладонями пола. Опустите лоб, чтобы коснуться им пола, и расслабьте поясницу. Оставайтесь в таком положении на протяжении 10 вдохов и выдохов.

Упражнение 3. Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами. Сделайте вдох и вытяните левую ногу назад, поднимая ее на уровень бедра. Оттяните пальцы ноги, и всю ногу растяните как можно больше. На выдохе переведите колено вперед, к груди, опуская лоб к колену и выгибая спину. Сделайте вдох и снова вытяните левую ногу назад, на этот раз растягивая пятку и сгибая пальцы ног. Выдохните и подтяните колено к груди, опуская при этом голову.

Один подход включает в себя оттягивание пальцев ноги и растягивание пятки. Сделайте по 5 подходов для каждой

ноги.

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами. Сделайте вдох и начните переставлять ладони перед собой, как будто делаете шаги. Выдохните и подайте ягодицы назад на половину расстояния до пяток, растягивая спину. Держите поясницу прогнутой, ладони прижмите к полу, локти и предплечья не должны касаться пола. Лбом можно коснуться пола. Оставайтесь в таком положении в течение 15 вдохов и выдохов. Медленно сместите ягодицы к пяткам и, расслабив руки, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4. Лягте на живот, руки перед туловищем. На вдохе вытяните вперед правую руку, на выдохе – левую. Продолжайте «шагать» руками перед собой, сопровождая движения вдохами и выдохами до тех пор, пока не почувствуете, как растянулось все тело.

Прижмите к полу левую ладонь, вдохните и поднимите вверх правую руку. Сожмите мышцы левой ягодицы, выдохните и поднимите левую ногу, вытягиваясь до самых кончиков пальцев ног.

Держите на одной высоте правую и левую ногу, голова должна находиться на одной линии с позвоночником, не поднимайте подбородок и не опускайте голову. Продолжайте равномерно дышать и растягивайте в разные стороны руку и ногу. Задержитесь в этом положении на 5 вдохов и выдохов. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Повторите то же самое, поднимая вверх левую и правую

ногу. Закончив упражнение, отдохните, положив голову на пол.

Крещенская вода

Ежегодно 19 января православные отмечают праздник Крещения Господня. Основным предназначением освященной воды считается исцеление. Ею окропляют больничные палаты и койки пациентов, дают ее пить больным и готовят на ее основе различные блюда.

В освященной воде можно купаться. Для этого во время крестного хода на Крещение прорубают специальные проруби – иордани (как символ реки Иордан, где крестился Христос). Широко распространено мнение, что нет вернее способа оздоровиться, чем окунуться в бодрящую январскую воду.

Освященная вода действительно оказывает целебный эффект. При погружении в ледяную воду происходит спазм капилляров и периферических сосудов тела. Кровь устремляется к сердцу и мозгу, стимулируя работу этих органов.

Готовиться к погружению нужно постепенно, давая возможность организму привыкнуть к более низкой, чем обычно, температуре: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду. Перед купанием можно растереть тело любым жирным кремом или оливковым маслом, это защитит поверхность кожи, когда вы выйдете из воды. Дело в том, что на морозе капли воды быстро кристаллизуются и

могут поранить кожу, а жировая прослойка помешает травмировать ее.

Находиться в воде следует не дольше 1—2 минут. Затем разотритесь махровым полотенцем и прогрейтесь в теплом помещении.

Несмотря на оздоровительное действие, купание в крещенской воде запрещается людям со слабым сердцем или страдающим бронхо-легочными заболеваниями и болезнями сердца и сосудов, при гипертонии в период обострения, нарушениях мозгового кровообращения, эпилепсии, склонности к судорогам, воспалениях почек и проблемах с щитовидкой, инфекционных болезнях.

Алкоголь только поспособствует быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце, поэтому, вопреки распространенному мнению, выпивать перед погружением не рекомендуется.

Пить крещенскую воду для оздоровления можно по полстакана два раза в день.

Февраль

Постепенное увеличение светлого времени суток положительно сказывается на настроении и общем состоянии организма. Пользуйтесь любой возможностью побывать на свежем воздухе, подставить лицо лучам солнца. Вырабатываемый под его воздействием в организме витамин D защитит вас от развития онкологических заболеваний, рассеянного склероза, а детей – от рахита и расстройств нервной системы. Включайте в рацион рыбий жир, рыбу, петрушку.

Попробуйте понаблюдать за изменениями, происходящими в природе. Прогуляйтесь по парку, выберите дерево и внимательно рассмотрите его ветви, ствол, корни. Приходите к нему раз в неделю и отмечайте, что стало иным в его облике. Пойдите рядом с деревом, вдохните чуть морозный аромат древесины, погладьте шероховатую кору. Эта своеобразная медитация поможет вам принять изменения, происходящие в каждой области вашей жизни, научит смиряться с неизбежными потерями и подарит утешение – ведь на смену прошлому приходит настоящее.

Окончание зимы у многих пробуждает депрессивные настроения. Грусть, печаль, уныние, кажется, что весна никогда не наступит и тепла не будет. Ни в коем случае не поддавайтесь этим мыслям, гоните их прочь. Есть простые и эффективные методы борьбы с негативными эмоциями дома

и на работе. Добавьте в ваш гардероб яркие детали солнечных, радостных тонов – желтые, оранжевые, светло-зеленые, небесно-голубые. Это могут быть шарфик, платок, сумочка, да даже носовой платок! Купите желтую кружку для чая или кофе, достаньте тарелки из праздничного сервиза: приготовленные вами блюда будут смотреться на них особенно аппетитно. Если в вашем офисе уныло и атмосфера нагнетает на вас тоску, принесите из дома цветок и поставьте у рабочего стола. Один взгляд на этот кусочек домашнего уюта и дарящую радость зелень поднимет вам настроение и придаст сил для новых трудовых подвигов.

Очищение мочевого пузыря

Считается, что все способы очищения печени пригодны и для очищения желчного пузыря, или что во время очищения печени попутно очищается и желчный пузырь. Наиболее популярной признана чистка печени с помощью оливкового масла и лимонов. При необходимости их вполне могут заменить подсолнечное масло и любые кислые ягоды: клюква, облепиха, крыжовник и т. д. Эффективность очищения печени зависит от предварительной подготовки к ней организма.

Начинать надо со смягчения организма путем водных тепловых процедур, которые обязательно нужно провести минимум 3—4 раза, по одному разу в день. Каждую тепловую процедуру (принятие ванны или душа) заканчивать кратким прохладным воздействием. Последнюю смягчающую процедуру надо сделать за день до начала очищения печени. Питаться следует растительной пищей, пить большое количество свежего сока и один раз в день делать очистительные клизмы с уриной.

Желательно, чтобы первый день очищения печени не приходился на полнолуние. Лучше всего, если это будет вторая фаза Луны. Утром после туалета очистите кишечник с помощью клизмы. Затем нужно выпить стакан свежего сока и съесть легкий завтрак. Днем такой же легкий обед, а через

два часа и до конца дня прогревайте область печени грелкой с горячей водой.

Примерно в 19 часов пора приступать к процедуре очищения печени. Нужно взять от 100 до 300 г масла и кислого сока и подогреть их до температуры 30—35 °С. Сначала сделать один или два глотка масла, потом запить столькими же глотками сока. Через 20 минут, если нет тошноты, все повторить и продолжать пить масло и сок, пока они не закончатся. Грелку можно снять, а можно продолжать держать.

После того как масло и сок выпиты, нужно выполнить упражнения, которые усилят эффект. Примерно через 1,5 часа сесть в удобную позу, лучше на пятки, заткнуть левую ноздрю ваткой и дышать через правую. На язык положить немного жгучего перца, а на область печени аппликатор Кузнецова с металлическими иглами. Мысленно представлять, что на выдохе огненная струя направлена в область печени. При этом дышать медленно и плавно, примерно 4—6 раз в минуту. Одновременно сильно работать диафрагмой, выпячивая живот на вдохе и поджимая его на выдохе. Так дышать 15—30 минут, потом отдохнуть час и повторить. Во время отдыха на область печени положить магнитный аппликатор или простой магнит.

Примерно в 23 часа или позже, а может быть, и под утро, когда биоритмы печени и желчного пузыря максимальны, начинается извержение камней и нечистот. Позже еще раз будет выход еще большего количества камней и мазутооб-

разной желчи. После этого сделать очистительную клизму, немного отдохнуть и поесть. Первая еда должна состоять из 0,5 л сока и салата и каши на воде.

Радикулит

Радикулит (от лат. *radicula* – корешок и *itis* – воспаление) – это поражение корешков спинномозговых нервов, характеризующееся болями, нарушением чувствительности и реже – двигательными нарушениями. Боли обусловлены не столько воспалением, сколько сдавливанием корешков между позвонками.

Причиной же сдавливания являются различные деформации позвоночника. Деформации, в свою очередь, могут быть следствием остеохондроза, то есть заболевания позвонков, при котором они деформируются и смещаются. Остеохондроз может быть связан со старением, остеопорозом (в частности, постменопаузным), тяжелой физической работой, связанной с нагрузкой на позвоночник.

Другими причинами деформаций могут быть врожденные пороки развития позвоночника, его травмы и т. п. Радикулит, возникающий вследствие только воспалительных изменений в корешках, а также при заболеваниях внутренних органов рефлекторного характера, встречается очень редко.

В зависимости от уровня поражения нервных корешков, от того, как протекает заболевание, от места и степени поражения различают шейный, шейно-грудной, грудной и пояснично-крестцовый радикулиты, которые по течению могут быть острыми и хроническими.

При *шейном радикулите* (шейном простреле) боль локализуется в области затылка, шеи, усиливается при поворотах головы, кашле. Возникает защитная рефлекторная поза головы с наклоном назад. Боли могут сопровождаться головокружением, нарушением слуха, пошатыванием при ходьбе. Иногда возникают отечность тканей, нарушение чувствительности: покалывания, «мурашки», онемения. Зачастую больной становится излишне раздражителен, остро реагирует на погодные изменения, ему свойственны депрессивные настроения.

При *грудном радикулите* (или межреберной невралгии) боли обычно возникают за грудиной и между лопатками. Приступообразная, опоясывающая боль по ходу межреберных нервов усиливается при движении, глубоком вдохе. Боль может ощущаться не только в спине, но на боковой и передней поверхности грудной клетки, поэтому часто больные начинают подозревать у себя неполадки в сердце или болезни легких. А иногда боли отдают в область печени, в живот.

Грудной и шейно-грудной радикулит часто вводит и больных, и врачей в заблуждение, так как ему нередко сопутствуют боли в области сердца. В некоторых случаях врачи, не проводя правильной дифференциальной диагностики, назначают больным сердечные препараты и направляют в клинику с подозрением на инфаркт. Радикулит можно спутать с сердечным заболеванием еще и потому, что его при-

ступы нередко сопровождаются сердцебиением и обострением чувства страха, что объясняется сопутствующими вегетативными расстройствами.

Причины

В возникновении радикулита повинны также различные заболевания и повреждения органов, близко расположенных к пояснице. Седалищный нерв имеет большую протяженность и тесно связан со многими окружающими органами – маткой с придатками, мочевым пузырем, прямой кишкой, с оболочками спинного мозга, позвоночником и др. Воспалительный процесс этих органов может переходить и на седалищный нерв.

Причиной как острого, так и хронического радикулита могут быть грыжи межпозвоночного диска. Иногда выпячивание межпозвоночного диска в полость позвоночного канала давит на выше– или нижележащий позвонок, вызывая ущемление поясничных корешков. Обычно человек даже не подозревает о существовании грыж, но иногда они становятся причиной возникновения длительных ноющих болей в спине, усиливающихся при подпрыгивании, кашле, чихании, натуживании.

Туберкулез позвоночника, воспалительные заболевания тел позвонков и межпозвоночных суставов почти всегда сопровождаются симптомами радикулита.

Часто пояснично-крестцовый радикулит возникает на фоне нарушения обмена веществ, сахарного диабета. Это могут быть и остеохондроз, подагра. В результате нарушения обмена минеральных солей происходят болезненные изменения в области остистых отростков позвоночника и сужение межпозвоночных отверстий. Это ведет к сдавливанию и раздражению нервных корешков – и развивается радикулит. Да и витаминами мы себя, в силу многих обстоятельств, не балуем, хотя авитаминоз тоже способствует развитию болезни.

Переохлаждение, повышенная влажность, резкая смена температур тоже ведут к заболеванию. Чаще всего радикулит подстерегает нас весной и осенью, когда на улице сыро и промозгло, идет дождь, дует северный ветер. Северяне болеют этой болезнью гораздо чаще, чем те, кто живет в теплом южном климате.

Прибавьте сюда еще и стресс, переутомление, курение, избыточный вес, чрезмерное употребление алкоголя, различные отравления промышленными ядами. Все эти факторы отрицательно действуют на нервную систему, истощая ее и способствуя развитию болезни.

К причинам появления радикулита также относятся заболевания и повреждения самого позвоночника, при которых в межпозвоночных дисках и суставах, связках, мышцах или нервных волокнах происходят изменения механического характера. Их могут вызвать травмы, ушибы поясницы, падения, подъем тяжестей и неловкие движения. Различные де-

формации позвоночника, его изменения после переломов и различные смещения позвонков ведут к ущемлению нервных корешков, разрывам мышц, сухожилий или связок в пояснично-крестцовой области.

Лечение

Лечение больного радикулитом должно быть комплексным. При радикулите, обусловленном дистрофическими изменениями позвоночника, показаны лекарственные препараты, различные виды вытяжения, физиотерапевтические процедуры (ультрафиолетовое облучение, диадинамические токи, ультразвук, электрофорез с лекарственными препаратами, индуктотермия, радоновые ванны, грязь и многие др.), лечебные физкультура, массаж, мануальная терапия, иглоукалывание, санаторно-курортное лечение и многие нетрадиционные методы.

Радикулит, обусловленный выпадением межпозвонкового диска, при неэффективности консервативного лечения, а также при нарастании симптомов сдавливания корешков и других осложнений требует хирургического лечения (удаление грыжи межпозвонкового диска).

Основной группой препаратов, снимающих болевой синдром, являются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). У них, правда, много противопоказаний, и их категорически не рекомендуют назначать при язвенной

болезни и гастритах в стадии обострения, так как они раздражают слизистую желудка.

Это производные индолуксусной и инденоуксусной кислоты: индометацин, метиндол, индоцид, интебан. Данные нестероидные противовоспалительные препараты обладают довольно сильным обезболивающим действием.

Используются также анальгетики с центральным механизмом действия (трамал, трамадол, оксадол, стадол, амбене, триган, максиган, новиган, баралгин) и спазмолитики – препараты, которые снимают мышечный спазм, вызванный болевым синдромом (сирдалуд, баклофен). Они уменьшают болевые проявления и неудобства, связанные с ограничением движений.

Как предупредить обострение радикулита

- Научиться уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни и на производстве, соблюдать гигиену поз и движений.
- Исключить переохлаждение, пребывание в сырости и на сквозняке. В зимнее время носить теплый поясничный пояс-корсет.
- Обязательно заниматься лечебной физкультурой. Постепенно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, поддерживающие позвоночник.

- Исключить интоксикации, снижающие защитные силы организма: никотин, спиртное.
- Повышение массы тела увеличивает нагрузку на позвоночник.
- Еженедельно посещать баню (парную или сауну) – это естественный способ самоочищения, улучшения обмена веществ и состояния позвоночника.
- Ежемесячно проводить 7—10-дневный профилактический курс самомассажа спины, шеи, груди и поясницы.

Основная задача целительного рациона – не употреблять продукты, задерживающих воду: солений, копчений, острых блюд. Следует ограничить жирное мясо и сало, крепкие бульоны. Полезны постные вегетарианские супы, каши, картофель.

Фитотерапия при радикулите

Народные методы лечения радикулита при болях в спине и пояснице состоят в применении компрессов, растираний, приеме настоек лекарственных растений внутрь.

– Смешать 250 мл подсолнечного масла, 250 мл керосина и 5—10 стручков красного перца, пропущенного через мясорубку. Настаивать в теплом месте 9 дней. Ежедневно хорошо взбалтывать. Втирать в болезненную область на ночь. Утром следует надеть теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные носки или чулки.

– Смешать 50 мл керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, натертого на терке, и неполную чайную ложку пищевой соды, растереть, пока не получится мазь. Смесь отставить на 3 дня, время от времени перемешивая. Втирать в больные места.

– Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и хвои можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втирания как обезболивающее и успокаивающее средство.

– Согревающий горчичный компресс: развести в теплой воде 1 ст. ложку горчичного порошка, добываясь консистенции сметаны. Получившуюся массу выложить на ткань, наложить на больное место, закрыть полиэтиленом и обмо-

тат шерстяным шарфом. Держать компресс нужно несколько минут, пока можно терпеть. Затем компресс снять. Процедуру следует проводить перед сном.

– Мазь из березовых почек можно назвать одним из самых сильных и эффективных средств лечения радикулита. Примерно 1 кг свежего соленого сливочного масла положить вместе с березовыми почками в глиняный горшок слоями: слой масла толщиной примерно 1 см, потом такой же слой почек и так до тех пор, пока горшок не будет почти полным. Горшок закрыть крышкой, щель между крышкой и краем горшка замазать тестом и поставить горшок на 24 часа в хорошо натопленную русскую печь. Потом масло из почек выжать, положить в него 1 ч. ложку истолченной в порошок камфары. Мазь держать в прохладном месте в плотно закрытой емкости. Способ применения: натирать все больные места не реже 1 раза в день, вечером перед сном.

– Залить 100 г корней борца-аконита 1 л водки и поставить в теплое место на 3 дня. Как только настойка приобретет темный цвет, ее можно использовать – втирать в больные места и суставы. Для каждого растирания нужно брать не больше 1 ст. ложки настойки, а при сердечно-сосудистых заболеваниях – не больше 1/2 ст. ложки. Настойку необходимо втереть досуха, а затем хорошо укутать больное место шерстяным шарфом на ночь. Утром место втирания обязательно протереть смоченной в теплой воде тканью.

– Очистить и натереть на терке черную редьку и намазать

тонким слоем на хлопчатобумажное или льняное полотенце. Прикрыв слой полотенцем, наложить его на больное место сверху кальки и завязать чем-нибудь теплым. Держать такой компресс, пока хватит терпения. Иногда достаточно сделать такой компресс несколько раз, и болезнь отступает. Можно употреблять тертую редьку и при ревматизме, а также подагре и простудных заболеваниях.

– Залить 1 ст. ложку цветов черной бузины 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день перед едой горячим и с медом. Последнюю часть выпить на ночь.

– Залить 1 ч. ложку растертой в порошок травы паслена черного 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 3—4 часов. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

– Смешать 1 часть сока алоэ, 2 части сухого красного вина и 2 части меда. Настаивать неделю в темном месте, изредка встряхивая. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3—5 раз в день.

– Цветки одуванчиков положить в стеклянную банку, залить спиртом или водкой и настаивать недели 2—3. Профильтровать, получившуюся жидкость применяют для растираний и компрессов. Хранить ее нужно в темном прохладном месте.

– Взять горсть высушенной травы *бодяги*, растопить 1 ч. ложку сливочного масла и смешать с бодягой до получения кашицы. Смесь втирать на ночь в больные места, потом хорошенько их укутать, завязав фланелью или теплым шерстя-

ным шарфом. Если после одной процедуры боль не пройдет, то повторную процедуру делают через неделю.

– Плодами дикого каштана заполните доверху бутылку или банку, залейте водкой и плотно закройте. Первые три дня держите сосуд на солнце, а затем уже в прохладном месте. Настаивайте каштаны 40 дней. После этого настойку втирайте в кожу в области больного места.

– Компресс из чеснока: мелко истолочь зубчики чеснока и вечером перед сном наложить эту кашицу на больное место на 5—7 минут, чтобы не допустить ожога. После обязательно втереть в это место подсолнечное масло и тепло укутать на ночь.

– Скипидарные ванны. Скипидар – это очищенное терпентное масло, получаемое из сосновой смолы. Ванны со скипидаром обладают ярко выраженным болеутоляющим действием. Но в чистом виде скипидар для ванн использовать невозможно, поэтому он берется в виде так называемых белой или желтой эмульсий.

Рецепт «белой» эмульсии: довести 550 мл кипяченой воды до кипения, положить в нее 750 мг салициловой кислоты (аспирина), 300 мг натертого на терке детского мыла и размешать. Готовый раствор вылить в сосуд с 500 мл скипидара и снова перемешать. Смесь нужно хранить в хорошо закупоренных стеклянных бутылках.

Рецепт «желтой» эмульсии: в эмалированную кастрюлю налить 300 мл касторового масла, поставить на водяную ба-

ню и довести до кипения. Затем добавить туда раствор едкого натрия (на 1 стакан воды 40 г натрия), размешать, прибавить 225 г алеиновой кислоты и 750 мл скипидара. Все тщательно размешать стеклянной палочкой. Хранить так же, как указано в предыдущем рецепте.

Перед приемом скипидарных ванн больному надо отдохнуть около получаса и смазать вазелином области промежности и половых органов, подмышки, пах и случайные царапины.

Для одной ванны нужно взять от 20 до 60 мл эмульсии, размешать в сосуде с горячей водой и вылить в ванну с температурой 36—38 °С. После погружения температуру довести до 38—39 °С. Продолжительность процедуры – 8—15 минут. Курс лечения – 15—24 дня. После ванны надо обязательно хорошо укутаться, лечь в постель и выпить лечебного травяного чая.

Полноценное питание для позвоночника

Немалую роль в оздоровлении позвоночника играет его правильное и своевременное питание. Он, как и весь организм, нуждается в витаминах и микроэлементах.

Витамин А необходим для роста, хорошего зрения, для поддержания в нормальном состоянии кожи и слизистых оболочек. У людей с недостатком в рационе витамина А понижается плотность костей, а стенки их становятся тонкими и ломкими. Источником этого витамина могут быть печень, почки, сердце и другие продукты животного происхождения. Кроме того, в растениях, печени некоторых морских рыб и животных содержится провитамин А, или каротин, преобразующийся в организме человека в витамин А. Из растений наиболее богаты каротином морковь и зелень, в меньшей степени – плоды и ягоды.

Витамин В1, иначе тиамин, необходим для нормальной работы нервных тканей, мускулов и сердца. Он содействует расщеплению пировиноградной кислоты, которая образуется при сгорании углеводов и оказывает вредное воздействие на организм. При недостатке витамина В1 происходит поражение периферических нервов конечностей, расстройство сердечно-сосудистой системы, возникают отеки. Внешне недостаток витамина В1 проявляется в раздражительно-

сти, бессоннице, потере веса и аппетита, слабости, апатии и депрессии. При низкой температуре потребность в витамине В1 возрастает, а при увеличении количества жиров – снижается. Витамин В1 в значительных количествах находится в зерновых и бобовых продуктах, в дрожжах и внутренних органах животных.

Витамин В2, или рибофлавин, улучшает общее состояние организма, особенно глаз, рта и кожи. При недостатке витамина В2 у человека снижается вес, ощущается слабость, появляется резь в глазах. Налитые кровью глаза, воспаление рта, багровость языка, трещины в уголках губ тоже говорят о недостатке в организме этого витамина. Витамин В2 содержится как в растительных, так и в животных тканях. Его источниками могут быть мясные и молочные продукты, а также пекарские и пивные дрожжи. Потребность в витамине В2 резко возрастает при низкой температуре и сильном солнечном свете.

Витамин В6, или пиридоксин, участвует в обмене белка и жира в организме, содействует быстрому усвоению питательных веществ, чем предотвращает нервные и кожные заболевания. Основными признаками недостатка этого витамина являются раздражительность, кожная сыпь и замедленная реакция мускулатуры. Содержится витамин В6 в дрожжах, пшеничных зародышах, печени, рыбе, говядине и бобовых.

Витамин В9, или фолиевая кислота, тоже очень важен

для здоровья людей. В случае большой нехватки или полного отсутствия его в употребляемой пище человек заболевает малокровием, что приводит к нарушению в процессе образования эритроцитов в костном мозге. Витамин В9 содержится в печени, дрожжах, а также в зеленых листьях растений.

Витамин В12, или кобаламин, необходим для формирования и регенерации красных кровяных шариков, которые образуются в костном мозге, предотвращает анемию и некоторые заболевания печени, улучшает аппетит у детей, является тонизирующим средством для взрослых. Недостаток этого витамина в организме характеризуется хронической усталостью и отсутствием аппетита. Наиболее богаты витамином В12 говяжья печень и почки, он также содержится в молоке и яйцах.

К витаминам группы В также относится **холин**. Его отсутствие в рационе приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям. Содержится холин в мясе, твороге, сыре, соевых бобах, капусте и шпинате.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, входит в состав коллагена, скрепляющего костную ткань. При его отсутствии в пище человек заболевает цингой. Учитывая то, что витамин С не накапливается в организме, запасы его необходимо пополнять ежедневно. Больше всего витамина С содержится в овощах, фруктах, зелени и ягодах. Их нужно есть сырыми, так как при термической обработке витамин С разрушается.

Витамин D помогает удерживать в организме фосфор и

кальций и откладывать их в костную ткань. При его недостатке в пище или при длительном отсутствии солнечного света развивается рахит: кости теряют известь и размягчаются. Витамин D содержится в печени рыб, в ненасыщенных жирах, свежих яйцах, цельном молоке и масле. Кроме того, пополнить его запас можно, ежедневно принимая солнечные ванны. Но чтобы выработанный витамин D успел поглотиться организмом полностью, после приема солнечных ванн пот нужно смывать не сразу, а через некоторое время.

Помимо витаминов позвоночник нуждается в таких естественных минералах, как кальций, фосфор, магний и марганец.

Кальций в организме человека содержится в виде солей различных кислот и в соединении с белком составляет до 90 % костной ткани. Большое количество его присутствует в мышцах и сыворотке крови. Кальций участвует в процессе свертывания крови, понижает возбудимость нервной системы и мышц, повышает тонус сердечной мышцы. Характерными отличительными признаками недостатка кальция в организме могут служить повышенная нервная возбудимость, привычка нервно грызть ногти, частые движения руками и ногами, разного рода подергивания, раздражительность.

Природные источники кальция весьма разнообразны. Наиболее богаты кальцием молоко, внутренние органы животных, яйца, злаки, орехи, семечки, капуста, морковь, свекла, огурцы, а также апельсины.

Фосфор также входит в состав скелета человека и к тому же играет важную роль в процессе обмена веществ. Фосфором богаты печень, почки, сердце, рыбий жир, рыба, сыр, пшеница, рожь, капуста, огурцы, салат, соя, горох.

Магний способствует усвоению витамина D и откладыванию кальция в костях, предотвращая размягчение костей. Натуральные источники магния: бобовые и зерновые культуры, огурцы, орехи, семечки, мед, авокадо, побеги люцерны, сырой шпинат, отруби, изюм, чернослив.

Марганец служит поставщиком кислорода к клеткам межпозвоночных дисков и хрящей, у которых нет собственного кровообращения.

Марганец содержится в печени, яичном желтке, птице, внутренних органах животных, натуральных сырах, в морских водорослях, салате, сельдерее, луке, в бобах всех видов, бананах. Много минеральных веществ содержится и в картофельной кожуре, поэтому картофель нужно варить или печь в мундире и есть целиком.

Упражнения для грудного отдела позвоночника

Упражнения можно выполнять как при острых, так и при хронических формах заболеваний при соблюдении главного правила – не допускать чрезмерных болевых ощущений.

С помощью этих упражнений вы сможете улучшить подвижность грудного отдела позвоночника и грудной клетки, обеспечить возможность глубокого дыхания.

Упражнение 1. Исходное положение: сидя на стуле с крепкой спинкой и без острых углов. Положите руки на затылок и прогнитесь назад так, чтобы позвоночник был прижат к верхнему краю спинки стула, при этом выгибается также и грудной отдел позвоночника, особенно та его часть, которая прижата к спинке стула. Прогнитесь назад и наклонитесь вперед 3—4 раза.

Вариант данного упражнения. Исходное положение: сесть на край стула так, чтобы верхняя часть грудного отдела позвоночника опиралась на верхний край спинки стула. Прогнитесь назад и наклонитесь вперед так же, как и в предыдущем случае.

При прогибе назад – вдох; при наклоне вперед – выдох. Это облегчает движения и тренирует легкие. Повторите упражнение 3—4 раза.

Упражнение 2. Исходное положение: лечь на спину на

ровное место, под спину в области грудного отдела позвоночника подложить валик. Он должен быть достаточно жестким, диаметром примерно 10 см; для этой цели хорошо подойдет полотенце, намотанное на скалку. Положите руки за голову. Прогнитесь, затем приподнимите верхнюю часть туловища. Чтобы разрабатывались разные участки грудного отдела позвоночника, передвигайте валик вдоль позвоночника и повторяйте упражнение по 3—4 раза. При прогибе назад – вдох, при подъеме верхней части туловища – выдох.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя или лежа. Оберните полотенцем или куском материи нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох. При выдохе максимально стяните материю, способствуя тем самым полному выдоху. Снова сделайте вдох, ослабив при этом натяжение полотенца. Повторите упражнение 5—10 раз.

Упражнение 4. Исходное положение: сидя или стоя на прочном основании, ноги при этом держать немного врозь. Выпрямите над головой руки, обхватив левой рукой запястье правой. Наклонитесь как можно больше влево и немного потяните правую руку, при этом справа вы ощутите скованность боковых мышц грудной клетки. Затем поменяйте положение рук. Наклонитесь вправо и потяните левую руку. Повторите упражнение 5—10 раз в каждую сторону.

При проведении следующих упражнений вам потребуется посторонняя помощь.

Упражнение 5. Исходное положение: лежа на животе.

Ассистирующий надавливает ладонями на ребра больного с обеих сторон от позвоночного столба, начиная снизу. Направление: снизу вверх и в стороны от позвоночника, к плечам. Продолжительность каждого воздействия – 3—4 секунды, сила его должна быть умеренной.

Упражнение 6. Исходное положение: лежа на животе. Ассистирующий переплетает пальцы и надавливает основаниями ладоней на позвоночник с обеих сторон по бокам от остистых отростков. Продолжительность каждого воздействия – 3—4 секунды, направление – вверх. Затем руки перемещают выше, к следующему позвонку. Начинается упражнение в нижней части грудного отдела позвоночника.

Упражнение 7. Исходное положение: лежа на животе. Большими пальцами рук ассистирующий массирует мышцы по обеим сторонам от позвоночного столба. Движения – по направлению от позвоночника, что размягчает мышцы и придает им эластичность.

Упражнение 8. Необходимо также массировать скованные и болезненные мышцы в области между лопатками. Исходное положение: лежа на животе. Ассистирующий кладет ладони на лопатки больного.

Напрягите мышцы между лопатками, соединяя их. Сохраняйте это положение в течение 5—10 секунд. Одновременно с расслаблением мышц ассистирующий надавливает на лопатки больного в разные стороны так, что они отходят от позвоночника, насколько это возможно. Повторить 5—10 раз.

Лечебные свойства пшеницы

Попадая в желудок, пшеница не только активно подпитывает организм энергией, активно укрепляя и стимулируя защитные силы, повышает иммунитет. Так как в ней содержится много витаминов А и D, то употребляющим в пищу пшеницу в том или ином виде (лучше цельные зерна) гарантирована здоровая кожа и прекрасные волосы. Обновляющие свойства этого злака с давних времен использовались тибетскими врачами при лечении ран, опухолей, отеков. Полезна при болезнях простаты, нормализует пищеварение, очищает почки, мочевой пузырь, облегчает боль при язвах кишечника и боли в животе.

– Для общего укрепления и оздоровления организма пьют настой зерен пшеницы: 100 г зерен настоять в 750 мл кипятка 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

– При поносах пьют отвар пшеничного мякиша. Мякиш свежего хлеба размять пальцами, залить стаканом воды, вскипятить и принимать по 3 ст. ложки через каждый час.

*Для лечения геморроя используют пшеничный крахмал, особенно если он поджарен и сварен с чечевицей, – прекращает кровотечение и восстанавливает нормальную пищеварительную деятельность.

– Для нормализации перистальтики: 4 ст. ложки отрубей, 20 ст. ложек воды, 1 ст. ложку меда или ягодного сока (по

другому рецепту – 1 стакан отрубей на 1 л воды). Отруби залить водой. Через 3—4 часа процедить, добавить мед или сок. Настаивать не менее 8 часов при комнатной температуре.

– К 100 г поджаренных зерен (пшеничных или ячменных) добавить 1 ст. ложку кипятка и кипятить 15—30 минут, настоять, процедить. Пить по 1/2—1 стакану до еды для улучшения аппетита.

– Для повышения аппетита нужно взять 100 г пшеницы, по 1 ст. ложке меда, сметаны (сливок) или молока. Пшеницу промыть, вымочить в небольшом количестве воды 2—7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить мед, сметану (сливки) или молоко. Принимать натощак в течение месяца.

– При анемии залить 1 стаканом кипятка 3 ст. ложки пшеничных отрубей, накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут перед едой.

– При экземе из зерен пшеницы, сваренных с уксусом, замешивают тесто, из теплого теста или отвара делают смягчительные припарки.

– При укусе насекомого поможет пережеванная каша из пшеничных зерен или мука со слюной или водой.

– При зудящих и болезненных сыпях используют ванны из отрубей: на целую ванну – 1,5 кг отрубей, на ножную – 250 г. Поместить отруби в мешок, погрузить в воду и варить длительное время.

– Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний используют настой зерен пшеницы: 100 г зерен настоять в 750 мл кипятка 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Настой обладает мягчительным, противовоспалительным, сосудорасширяющим действием благодаря наличию ненасыщенных жирных кислот.

– Для лечения заболеваний дыхательных органов используют отвар зерен пшеницы с мятой: 100 г зерен, 1 ст. ложку мяты вскипятить в 750 мл воды, настоять 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Настой обладает мягчительным, противовоспалительным, сосудорасширяющим действием, благотворно действует на легкие, уменьшает кашель, заложенность мокротой и боль в груди.

Март

Принимайте витаминные и общеукрепляющие настои и отвары, это поможет вам избежать авитаминоза, обогащать рацион овощами. Хотя в начале весны овощи и фрукты содержат наименьшее количество питательных веществ, так как прошло уже много времени с начала их хранения, все же это лучший выход по сравнению с питанием, практически лишенным витаминов, или же приемом искусственных препаратов.

Смена сезона, осложненная переходом на летнее время, многим дается тяжело: усугубляются хронические заболевания, повышается давление у гипертоников, возможно открытие язвы желудка, движение почечных камней. Используйте успокаивающие, смягчающие средства для предотвращения обострений – травяные и минеральные ванны, массаж, ароматерапию.

Для восстановления сил можно взять по 2 части травы будры плющевидной, душицы обыкновенной и кипрея узколистного, листьев подорожника большого, плодов шиповника коричневого, по 1 части травы вербены лекарственной, дрока красильного и спорыша, листьев мяты перечной, 0,5 части корневища аира болотного, плодов можжевельника обыкновенного, 7 частей травы зверобоя продырявленного. Все растения измельчить, перемешать и 3 ст. ложки сбора насыпать

в термос. Затем налить три стакана крутого кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и выпить настой теплым, в три приема за 30 минут до еды.

Очищение кишечника

Если отходы обмена веществ остаются в организме слишком долго, токсические вещества начинают всасываться в кровь, вызывая его отравление. Кроме того, если в кишечнике присутствуют паразиты и гнилостные бактерии, они получают питательную среду для размножения и также вносят свой негативный вклад в ваше плохое самочувствие. Восстановить физиологическую чистоту кишечника и его способность к сокращению и выведению каловых масс, ликвидировать паразитарную микрофлору помогут промывания кишечника лекарственными настоями, клизмы, диетическое лечебное питание, очистительные процедуры, тюбажи.

К противопоказаниям для чистки кишечника относятся сердечная и почечная недостаточность и гипертоническая болезнь III степени, заболевания толстой кишки: язвенный колит, любые формы рака, тяжелый дисбактериоз, обширный геморрой, выпадение прямой кишки, у женщин – выпадение влагалища.

Очень эффективно и не раздражает слизистую очищение кишечника кефиром.

В 1-й день утром натощак нужно сделать очистительную клизму на 2—4 л. В течение дня следует пить только свежий кефир средней жирности, от 1,5 до 3 л, по одному стакану через каждый час, без добавления сахара и не фруктовый,

и ничего не есть. Если вы почувствуете слабость, холодный пот, озноб, можно выпить стакан горячего чая с 1 ч. ложкой меда. К ногам приложить грелку, тело растереть раствором 9%-ного уксуса.

Во 2-й день утром натошак – очистительная клизма. В течение дня пить только свежеприготовленный сок, лучше всего яблочный. Пить по одному стакану через два часа, первый стакан в 9 часов, последний в 17 часов.

В 3-й день утром – легкий завтрак, лучше из смеси соков. В течение дня кушать овощные салаты, овощные супы и овощные рагу без масла.

В 4-й день делать тоже, что и в третий день, но в овощи можно добавить масло.

Ежедневно не забывать массировать ладони для самостоятельного опорожнения кишечника. Такое очищение можно проводить регулярно 1—2 раза в месяц.

Подагра

Подагра – это один из видов артрита, который возникает из-за чрезмерного содержания мочевой кислоты в полости сустава. Мочевая кислота образуется при разрушении органических соединений в организме, называемых пуринами. Мочевая кислота в норме растворима в крови и выделяется почками с мочой. У пациентов с подагрой мочевая кислота формирует кристаллы, которые способны откладываться вокруг суставов, что, в свою очередь, вызывает боль и припухание пораженных суставов.

При употреблении большого количества продуктов, богатых пуринами, может развиваться подагра. К этим продуктам относятся лососина, сардины, печень, сельдь и др. Подагра также может возникнуть при избыточном весе, злоупотреблении алкоголем или высоком уровне холестерина. У мужчин подагра развивается чаще по сравнению с женщинами. У женщин подагра чаще развивается после менопаузы. К медикаментам, которые могут вызвать подагру, относят некоторые диуретики (мочегонные), ниацин (никотиновая кислота, витамин PP), аспирин (принимаемый в низких дозах), циклоспорин (торговые названия сандимун, неорал), некоторые препараты для лечения онкологических заболеваний.

Приступ может развиваться внезапно, обычно ночью. Чаще все поражается большой палец стопы, который становится

красным, болезненным и горячим. Также могут вовлекаться и другие суставы.

Лечение

Необходим постельный режим. Прикладывание пузыря со льдом или горячего компресса может уменьшить боль. Предотвращение контакта пораженного сустава с одеждой или постельным бельем также может помочь справиться с болью.

Чем раньше начато лечение, тем скорее уйдет боль. При остром приступе нужно проводить прогревающие процедуры и медикаментозное обезболивание. Применение анальгетиков можно сократить или избежать, если проводить лечение компрессами с настойкой индийского лука. На фоне лечения приступ подагры обычно завершается в течение нескольких дней.

Профилактика

Прием препаратов, способных выводить мочевую кислоту из суставов, уменьшать припухание, а также предотвращать отложение мочевой кислоты в суставах, защищает от повторения подагрических приступов.

Рекомендуется снизить массу тела, если она избыточна. При наличии артериальной гипертензии или высоком уров-

не холестерина в крови принимайте назначенные врачом препараты, соблюдайте диету со сниженным количеством соли и жира. Избегайте употребления алкоголя и пищи, богатой пуринами. Пейте много жидкости, это поможет выведению мочевой кислоты из организма.

Фитотерапия при подагре

– Измельчить 3—4 горизонтальных побега золотого уса с 12 суставчиками. Залить 3 стаканами медицинского спирта, поставить на сутки в темное место. Затем долить в смесь 3,5 стакана очищенной дистиллированной воды и вновь поставить в темное место на неделю. Затем процедить. Принимать по 1 дес. ложке через день.

– Залить 50 г пастушьей сумки 1 л кипятка, настоять ночь, процедить. Смешать с соком золотого уса (7 ст. ложек). Принимать 4—5 раз в день по 1/2 стакана.

– Взять 1 ч. ложку нарезанных корней сабельника болотного, залить 1 стаканом кипятка и прокипятить на водяной бане около получаса, потом долить кипятка до исходного объема. Отвар принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

– Залить 2—3 ст. ложки листьев сабельника болотного 1/2 стакана кипятка и поставить на огонь. Довести смесь до кипения. Когда смесь вскипит, ложкой вынуть гущу отвара и положить на марлю. Полученную примочку из сабельника прикладывать к больному месту.

– Самым лучшим средством от подагры считаются укусы пчел. После 7 укусов можно полностью избавиться от болезни. Но пользоваться нужно осторожно, так как многие не переносят пчелиный яд.

– Лист индийского лука измельчить, сложить в стеклянную емкость. Залить 80%-ным спиртом, покрыв им измельченную массу, перемешать, плотно закрыть. Настаивать 2 часа, перемешать еще раз и добавить камфорное масло в пропорции 1: 10. Эту смесь настаивать 10 дней в темном месте. Процедить и использовать для смачивания ткани, прикладываемой к пораженному участку. Повязку держать час, затем заменить спиртовым компрессом.

– Смешать в равных частях измельченные лист индийского лука, чеснок и лук. Залить 1 часть смеси 12 частями спирта. Настаивать 12 дней в темном месте, процедить. Применять в виде компрессов на 6—9 часов. Повторить процедуру через 12 часов.

– Полстакана пшена перемолоть на муку, положить в нее 1 ст. ложку пивных дрожжей и 1 ч. ложку соли. Размешать до тестообразного состояния, намазать тряпочки, их приложить к подошвам ног и обернуть фланелью. Тесто менять через 2 часа. Это тесто извлекает выделения со всего тела, они выходят в виде испарины. В связи с этим больного надо держать в сильном тепле, а после этого обмывать ноги теплой водой с отрубями.

– Залить 100 г свежей травы чистотела 1 л уксуса, настоять 10 дней, процедить, добавить 1 ст. ложку поваренной соли. Втирать в пораженные подагрой части тела.

– Сушеные (1 ст. ложка) или свежие (5 ст. ложек) листья чистотела растереть и смешать с 1 ст. ложкой измельченного

листа индийского лука. Смесь залить водкой и настаивать 15 дней в темном теплом месте. Затем процедить и применять в виде компрессов, меняя их каждый час.

– Залить 3 ч. ложки мелко порезанного корня горечавки 3 стаканами сырой воды, довести до кипения и проварить 7—10 минут. Остудить, добавить 4 ст. ложки сока золотого уса и выпить весь отвар в течение дня.

– Залить 50 г измельченных корней конского щавеля 1 л водки и поставить в теплое место на 12 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день – утром и вечером через 2 часа после еды. Применяется настой также и при ревматизме.

– При легких формах подагры и ревматизма рекомендует-ся ежедневно есть свежую землянику (3—5 стаканов в день). 1 стакан – утром натощак, 1 стакан – за полчаса до завтра-ка, 1 стакан после обеда и на ночь, после еды – 2 стакана. Во время лечения не есть мяса, кислого, соленого. Болезнь проходит за 1,5 месяца.

– Залить 4 ст. ложки сухой земляники 4 стаканами кипят-ка, парить 1,5 часа. Пить по 1 стакану за час до еды и на ночь (перед сном). В течение суток выпить 4 стакана настоя. За 40 дней заболевание исчезнет, если соблюдать диету (полно-стью исключить соленую пищу). Земляника также улучшает состав крови.

– При подагре и ревматизме очень полезны свежие плоды черники обыкновенной.

– Смешать брусничный лист с ромашкой и липовым цветом или листьями малины в равных частях и заваривать как чай. Пить не более 800 мл в день.

Переходите на здоровый рацион

Самое сложное – преодолеть привычный стереотип отношения к питанию. Чтобы было психологически легче перейти на целебное питание, рекомендуется делать переход весной, когда ярко светит солнце, когда человек легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой он был обделен. Но самое главное, что делает переход более незаметным и безболезненным, – это появление растений, которые составляют природную пищу человека. Многие, очевидно, по себе знают, насколько в это время года уменьшается тяга к мясу и мясoproдуктам. Регулярное потребление свежих овощей и особенно свежеприготовленных овощных соков нормализует саморегуляцию организма, способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизирует пищеварение.

Изменение привычек в еде, вырабатывавшихся в течение жизни, – довольно серьезный вызов самому себе, но эти усилия вознаграждаются сторицей. Переходите постепенно к питанию, направленному на освобождение организма от излишних солей, стимуляции пищеварения, и вы сможете подобрать оптимальный рацион питания, который благотворно скажется на вашем здоровье.

Начните с сокращения в вашем рационе насыщенных жиров, рафинированных крахмала и сахара. Ешьте чаще цель-

ное зерно, овощи, бобы и морские водоросли. Старайтесь избегать продуктов с высоким содержанием холестерина, жиров, сахара, а также откажитесь от искусственных витаминных и минеральных добавок.

В питании важно поддерживать гармонию между употреблением цельного зерна, овощей, бобов и остальных продуктов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.