

НАРОДНЫЕ  
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

*Чтобы*  
**СУСТАВЫ**  
**БЫЛИ ЗДОРОВЫ**

- Очищение натуральными методами •
- Возвращение молодости и гибкости суставов •
- Здоровье всего организма •



«КРЫЛОВ»

**Лидия Сергеевна Любимова**  
**Чтобы суставы были здоровы**  
**Серия «Народные методы лечения»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4951840](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951840)*

*Чтобы суставы были здоровы: Издательство «Крылов»; СПб.; 2009*

*ISBN 978-5-9717-0861-2*

### **Аннотация**

Артрит, артроз, отложение солей, тендовагинит, остеохондроз и многие другие заболевания суставов, нарушающие течение жизни и приносящие с собой боль и вынужденную неподвижность, вполне возможно предупредить и излечить на ранней стадии. В этом вам помогут натуральные очистительные методики, травяные сборы и другие природные лекарственные средства. Используя рекомендации по очищению и лечению суставных заболеваний, вы сможете избежать возникновения многих болезней, сохранить тело молодым, красивым и здоровым, что, в свою очередь, будет способствовать вашему душевному спокойствию и равновесию. Мы предлагаем вам простой и эффективный способ возвращения к исконному состоянию человека – здоровью.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Строение и функции суставов	8
Первые признаки болезни	12
Заболевания суставов	14
Артрит	14
Артроз	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Лидия Сергеевна Любимова**

## **Чтобы суставы были здоровы**

### **Введение**

Полноценная жизнь невозможна без движения. Природа одарила нас идеальными приспособлениями для ходьбы, сгибания и разгибания рук и ног, поворотов и наклонов тела – суставами. И поэтому недуги, поражающие суставы, отнимают у заболевшего человека самое главное – свободу. Он не может легко встать, изящно присесть, достать нужную вещь, дойти до нужного места, будь то кухня в его собственной квартире, работа, магазин, поликлиника или парк в пяти километрах от дома. Постоянные тянущие или острые боли при малейшем движении и во время ходьбы, «выворачивание» суставов...

Вам кажется, что еще рано задумываться о том, каким будет ваше здоровье через несколько десятилетий? Однако болезни не так далеко, как кажется. Часто заболевания суставов поражают не только пожилых людей, но и молодых, пол-

ных сил и энергии. Поэтому предупреждать их появление следует каждому вне зависимости от возраста. Три ключевых составляющих здоровья на долгие годы – правильное питание, движение, своевременное лечение инфекционных заболеваний.

Конечно, можно пойти по самому простому пути: заглянуть в аптеку, купить какое-нибудь из широко разрекламированных лекарств, съесть горсть таблеток и на некоторое время избавиться от боли. Однако тот вред, который вы нанесете этой «химической атакой» своему организму, сведет на нет кратковременный положительный эффект. Да, от боли вы на какое-то время перестанете страдать, но основная нагрузка по выведению синтетических веществ из организма ложится на печень, почки и слизистую желудка и позже вам придется лечить уже их. Гораздо разумнее обратиться к народным рецептам, проверенным временем и опытом других людей, успешно избавившихся от суставных недугов.

Возвращение молодости и гибкости суставов возможно с помощью очистительных процедур, нормализации минерального и кислотно-щелочного баланса в организме, использования природных лечебных средств – лекарственных трав, минеральной воды, меда и прополиса, ванн. Снять опухоль, согреть и вылечить суставы можно, применяя компрессы, мази, растирания, приготовленные своими руками.

Какие же действующие вещества, содержащиеся в лекарственных растениях, помогают нашему организму вновь

стать здоровым?

**Алкалоиды** – сильно действующие вещества, обладающие обезболивающим, стимулирующим или же успокаивающим действием. Некоторые алкалоиды активизируют сердечную деятельность и повышают кровяное давление, другие снижают его.

**Горечи** усиливают секрецию желудочного сока и оказывают общее тонизирующее действие, усиливают функции кишечника, печени и желчного пузыря. Действуют антисептически, поэтому эффективны также против бактерий и паразитов. Некоторые горечи улучшают функции кровообращения.

**Эфирные масла** оказывают противовоспалительный, отхаркивающий, мочегонный и противосудорожный эффект, а также тонизирующее действие на желудок, кишечник, печень и желчный пузырь. Лекарственное сырье с эфирным маслом можно применять против возбудителей брожения, болезнетворных бактерий и даже против вирусов.

**Дубильные вещества** связывают белки кожи и слизистых оболочек, превращая их в более прочные, нерастворимые соединения и таким образом лишают пищи бактерий, поселившихся на поврежденных участках кожи и слизистых оболочек.

**Витамины, минеральные вещества и микроэлементы** необходимы организму, чтобы строить его клетки и органы (например, соединительную ткань, кости, зубы), служат

компонентами для создания собственных ферментов и гормонов, активизируют процессы обмена веществ и функционирования органов, влияют на содержание воды в организме. Минеральные вещества, микроэлементы и витамины переходят в раствор при заваривании чая из трав и благодаря этому оказывают целебное действие.

# **Глава 1**

## **Строение, функции и заболевания суставов**

### **Строение и функции суставов**

В теле человека насчитывается 187 суставов, выполняющих различные задачи, но основная их функция – обеспечение движений скелета, а также создание точек опоры. Тазобедренный, коленные, локтевые, пальцевые, запястные, плечевые, щиколотка – все они дают нам возможность совершать огромное количество крупных и мелких движений, не задумываясь ни на секунду, как именно мы будем двигать рукой, ногой или всем телом сразу.

Суставы – один из видов соединения костей, иначе их еще называют синовиальными соединениями, от латинского слова *synovia* – «суставная жидкость». Они отличаются от других видов соединений и большей подвижностью, и разнообразием движений. Сустав – это целый комплекс, в который входят: суставные поверхности костей, покрытые хрящом; суставная капсула; суставная полость с небольшим количеством синовиальной жидкости. Некоторые суставы устроены еще сложнее. Они имеют дополнительные образования: су-



ставные диски, мениски и суставные губы (например, в коленном суставе). Надо полагать, это мудрая природа, зная о довольно сложных движениях, длительных и тяжелых физических нагрузках, которые приходится на некоторые суставы, предусмотрела их более сложное строение. Не будем углубляться в анатомические дебри, но некоторые вещи постараемся все-таки усвоить. Что нужно знать о составляющих сустава?

*Хрящ* покрывает все суставные поверхности костей, при движении амортизирует толчки. Он, как правило, ровный, гладкий, постоянно увлажнен синовиальной жидкостью, которая облегчает движения в суставах. Во многом именно от состояния суставного хряща зависит нормальное функционирование сустава. По своему составу хрящевая ткань значительно отличается от костной ткани. В суставном хряще нет кровеносных и лимфатических сосудов, его питание происходит за счет синовиальной жидкости. В суставном хряще содержится очень много воды (в хряще головки бедренной кости молодого человека – 75 г на 100 г ткани) и особое вещество – гиалуроновая кислота. Она помогает основному веществу хряща связывать воду, что и обеспечивает упругие и эластические свойства хрящевой ткани.

Большую часть основного вещества хрящевой ткани составляет коллаген – основной белок соединительной ткани. Коллаген содержится также в коже, входит в состав сухожилий. Существует несколько видов коллагена, их различные

сочетания придают хрящевой ткани прочность.

В хрящевой ткани, так же как и в костной, постоянно происходят процессы обновления, но в хрящевой ткани продолжительность этих процессов очень велика, поэтому ее заживление после травм занимает больше времени. На обменные процессы в хрящевой ткани оказывают влияние те же факторы, что и на костную ткань:

- гормональный фон (влияние гормонов гипофиза, щитовидной и паращитовидной желез);
- питание (для нормальной функции хрящевой ткани необходимо поступление достаточного количества белка с пищей, витаминов – особенно витамина С, минералов);
- физическая активность. Доказано, что при длительной иммобилизации (например, после травмы) в хрящевой ткани развиваются дистрофические и дегенеративные процессы, поэтому достаточная (но не чрезмерная) двигательная активность необходима.

*Суставная капсула* прикрепляется к сочленяющимся костям около краев суставных поверхностей. Она прочно срастается с надкостницей и образует замкнутую суставную полость. В капсуле два слоя: фиброзная мембрана и синовиальная мембрана (оболочка). Из синовиального слоя в полость сустава выделяется синовиальная жидкость, которая обеспечивает смазку соприкасающихся суставных поверхностей. Кровеносные сосуды, проникая в синовиальную оболочку сустава со стороны фиброзной капсулы, образуют две

основные сети – поверхностную и глубокую. Синовиальная оболочка – соединительная ткань, внутренний слой синовиальных сумок, суставных капсул. По синовиальной оболочке проходят кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания. Кровоснабжение играет основную роль в жизни каждого органа и ткани. А чтобы в дальнейшем был понятен механизм проникновения инфекции в суставы, вспомним о таком эксперименте. Ученый Г. Ф. Дульбеев, занимаясь исследованием синовиальной оболочки коленного сустава, отметил, что различные лекарственные вещества, вводимые только в правый коленный сустав животного, вызывали изменения в микроструктуре и в кровоснабжении синовиальной оболочки симметричного левого коленного сустава! Возбудители инфекции могут проникнуть в сустав с током крови или лимфы. Впрочем, так же как и необходимое для лечения лекарство.

*Суставная полость* – узкое пространство, в котором имеется небольшое количество синовиальной жидкости. Когда в суставе начинается воспалительный процесс, происходят нарушения в костях и хрящах сустава. В полости сустава может накапливаться жидкость, так называемый воспалительный выпот, или экссудат.

*Надкостница* – тугая волокнистая пленка, покрывающая кость. Сосуды надкостницы питают и саму кость.

В суставной капсуле есть нервные окончания. Их наличием и объясняется болезненная реакция суставов на повре-

ждения или какие-либо воздействия либо на растяжение полости избытком синовиальной жидкости.

Болевой чувствительностью обладают все ткани за исключением суставных хрящей.

Суставы, обладая слабым кровоснабжением, подвергаются в большей степени, чем кости, травматизации при движениях тела и при напряженной физической работе. А синовиальная оболочка суставов, так же как и кожа, легко реагирует на токсические и аллергические воздействия. При инфекциях поражается и синовиальная оболочка, и околосуставный аппарат. Помимо всего прочего, в околосуставных тканях, возможно из-за вялого кровоснабжения, легко образуются осадки шлаков обмена.

## **Первые признаки болезни**

Что в вашем состоянии должно насторожить вас и заставить обратить особое внимание на состояние суставов? Первые признаки — это скованность в суставах с утра, небольшие, быстро проходящие боли в суставе в начале или в конце физической нагрузки. Зачастую в этот период люди не обращаются к врачу, что и способствует прогрессированию заболевания и быстрому появлению осложнений. В дальнейшем симптомы становятся более явными, проявляются в виде болей различной интенсивности при движении и (или) в покое и носящие постоянный характер или возникающие в начале

движения; хруст, быстрая утомляемость в суставе, усиливающиеся к вечеру или после физических нагрузок. Ограничение пассивных и (или) активных движений в суставе. Область сустава может быть деформирована, отечна, возможны покраснение кожи над суставом, появление под кожей узелков. Однако в некоторых случаях внешних проявлений заболевания может и не быть.

# **Заболевания суставов**

Все заболевания суставов и околоуставных тканей делятся на две большие группы – воспалительные и обменные.

В основе первых лежит воспалительная реакция, развивающаяся в суставе и тканях, окружающих сустав. Нередко к такой болезни присоединяются и изменения в других органах: при ревматизме страдает сердце, при системной красной волчанке – почки, при склеродермии – кожа.

Большинство подобных заболеваний называют аутоиммунными. Это значит, что иммунитет, призванный охранять человеческий организм от инфекций, опухолей и некоторых других заболеваний, ведет себя неадекватно – он «атакует» свой собственный организм (слово «аутоиммунный» можно расшифровать как иммунитет, направленный против себя).

## **Артрит**

Слово «артрит» в переводе с латинского означает «воспаление сустава». Если у вас поражены воспалением не один, а много суставов, ваше заболевание называется полиартритом (греческая приставка «поли» означает «много»).

Вообще под артритом подразумеваются всевозможные заболевания суставов воспалительного характера, возникающие как от проникновения инфекции (туберкулез, бруцел-

лез и др.), так и при нарушении обменных процессов (подагра). Артрит может развиваться и как следствие ревматизма – инфекционно-аллергического поражения суставной ткани, возникающего, в свою очередь, после ангины или других стрептококковых заболеваний.

Среди причин, которые порождают эту болезнь, медики чаще всего называют наследственную предрасположенность, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, экологию, пагубно влияющую на здоровье, и различные инфекции. Существует достаточно большое количество видов артрита, вызванных различными причинами.

Артрит проявляется прежде всего болью сустава при движении, а также покраснением и увеличением в объеме (опухолью) в месте поражения. В области сустава заметно повышается температура. В полости сустава может накапливаться жидкость – воспалительный выпот, или экссудат.

Кроме того, заболевание это сказывается и на общем состоянии организма: появляется слабость, повышается температура. Чаще всего артрит затрагивает суставную жидкость, и если его не лечить, переходит на хрящ, связки, сухожилия и кости.

## **Инфекционный артрит**

Наиболее распространенным считается инфекционный артрит. Его развитие связано с попаданием в организм са-

мых разнообразных вирусов, бактерий, грибков, которые могут быть занесены в сустав лимфо- или кровотоком. В случаях инфекционных поли- и моноартритов говорят соответственно о брюшнотифозном, дизентерийном, скарлатинозном, менингитном, оспенном, гонококковом, пневмококковом, стафилококковом или стрептококковом артрите. Наравне с крупными в процесс вовлекаются и мелкие суставы. Часто поражаются близлежащие мышцы и нервы. Инфекционный полиартрит при его остром течении бывает трудно отличить от острого суставного ревматизма. Местные изменения в суставах могут быть очень схожи при этих двух заболеваниях, хотя болевой симптом и «летучесть» процесса более характерны для ревматизма. Существуют три отличия:

- 1) при ревматизме одновременно с суставами поражается сердце, а при инфекционном артрите – нет;
- 2) при инфекционном полиартрите на рентгенограммах видны костно-хрящевые изменения, а при ревматизме они отсутствуют;
- 3) при ревматизме применяется салициловая терапия (аспирин, например), оказывает обычно благоприятное действие уже в ближайшие дни.

Инфекционный вид артрита чаще всего лечится антибиотиками. А ликвидация первичного очага инфекции при инфекционном полиартрите всегда положительно сказывается на эффекте его лечения. Не исключено и хирургическое вмешательство, но к нему прибегают только в крайних случаях.



Для ревматизма характерен обильный кислопахнувший пот, появление которого не бывает связано с падением температуры. Температура при ревматизме скачущая. Каждое поражение нового сустава дает новое повышение температуры. Селезенка при ревматизме обыкновенно не увеличивается, а при инфекционных полиартритах она бывает увеличена и уплотнена. Характерные для сепсиса потрясающие ознобы отнюдь не свойственны суставному ревматизму. В любом случае – ревматического это происхождения артрит или инфекционного, не гадайте. Вам все равно нужен врач. И чем скорее вы к нему обратитесь, тем лучше для вас.

## **Остеоартрит**

Такой вид артрита называют еще деформирующим, или старческим. Это распространенная форма воспаления суставов, которой больше всего страдают пожилые люди. Причина тоже довольно определенная – малоподвижный образ жизни. Начало остеоартрита чаще постепенное, иногда в связи с травмой; поражаются обычно лишь немногие суставы, но стойко, чаще коленные, позвоночные, пальцевые. Иногда бывает изолированное поражение отдельного сустава, например тазобедренного, чаще у пожилых мужчин, плечевого сустава, позвоночника, чаще поясничной области. У больных может быть повышено содержание сахара в крови, замедлен обмен веществ.

## Подагрический артрит

Причинами этого заболевания являются нарушение обмена веществ и неправильное питание. В результате отложения солей мочевой кислоты в различных органах возникает острое воспаление суставов и образуются множественные узелки, которые с трудом рассасываются. Одна из самых распространенных причин подагры – неспособность почек выводить из организма необходимое количество мочевой кислоты. Отличительный признак подагрического артрита – поражение плюснефалангового сустава большого пальца стопы. Первый приступ болезни чаще всего начинается ночью, боль возникает именно в суставе этого пальца. Потом боль постепенно будет вас отпускать в течение одной-двух недель, а затем повторится. К суставу пальца могут присоединиться суставы ступни, голени, колена. Поскольку подагра – это артрит обменного происхождения, вы можете обнаружить у себя на ухе небольшие шишечки – это образования накопившейся и невыведенной мочевой кислоты. После обращения к врачу, проведения анализов крови и мочи диагноз станет точным. При лечении подагры чаще всего назначают антибиотики.

## Как избежать артрита

Болезнь проще не допустить, чем потом лечить ее. Это утверждение известно многим. И если в вашей семье кто-то из родственников уже болеет артритом, то вероятность того, что вы можете заболеть, увеличивается. Но помимо неблагоприятной наследственности повышает шансы заболеть артритом и наш образ жизни. Ведь многочисленные стрессы, сидячий образ жизни, то, что мы практически перестали заниматься спортом, наша экология – все это приводит к тому, что людей, больных артритом, становится все больше. Поэтому, чтобы предупредить болезнь, вам нужно пересмотреть некоторые жизненные позиции. Постарайтесь на работе и дома в течение дня найти способ избежать бесчисленного множества повторяющихся движений. Делайте небольшие перерывы, если у вас сидячая работа, и выполняйте в это время несложные физические упражнения. Это позволит сохранить ваши мышцы сильными и гибкими. Нагрузка на мышцы растет, если вес человека велик, поэтому артриты чаще всего встречаются среди тучных людей. Многочисленные исследования, да и просто здравый смысл подсказывают, что чем ближе вес к норме, тем меньше лишних килограммов давит на тазобедренные и коленные суставы. И следовательно, уменьшается вероятность заболеть артритом.

Если у вас есть предрасположенность к болезням суста-

вов, то вам следует заранее поддержать организм такими профилактическими мерами, как специальные общеукрепляющие и витаминизированные чаи.

## Артроз

Многих из нас рано или поздно подстерегает участь быть пораженными артрозом – неизменным спутником старости. По статистике, после 45 лет каждый шестой человек страдает этим недугом. Особую «любовь» артроз испытывает к женщинам; они, согласно все той же статистике, страдают этой болезнью в два раза чаще мужчин.

Связанный с нарушением обмена веществ в межсуставном хряще, артроз имеет еще одно, более полное медицинское название – остеоартроз. При артрозе на рентгенограмме у больных четко просматривается костная аномалия – это не отложение, а разрастание под хрящевой кости.

Хрящ человека выполняет две основные функции: скольжение и амортизация. А у любой кости есть такое свойство: если по ней систематически ударять, стучать, то в этом месте она начинает утолщаться. И этот постоянный внутренний стук при ходьбе, ежедневное физическое воздействие, травмирующее маленькие и нежные суставчики, вызывают разрастание хрящевой кости, то есть образование своего рода шипов. Поскольку хрящ перестает нормально амортизировать нагрузки, нарушается скольжение, теряется целостность

хряща – он постепенно как бы стирается.

# 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.