

ЛЕЧЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СУСТАВОВ

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ПИТАНИЯ И СХЕМЫ
ПРИЁМА ДОБАВОК**

**ИГОРЬ
САМАРСКИЙ**

A man in a blue tank top and dark shorts is running on a paved road. He is wearing a red headband and running shoes. The background shows a vast landscape with rolling hills and mountains under a clear blue sky. The image is split diagonally by a dark blue band containing text.

12+

Игорь Самарский

**Лечение и восстановление
суставов. Основные принципы
питания и схемы приема добавок**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Самарский И.

Лечение и восстановление суставов. Основные принципы питания и схемы приема добавок / И. Самарский — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга является не только источником информации о здоровом образе жизни и интересных сведениях о лечебном питании, но и руководством к действию для лечения суставов и профилактики их заболеваний, по восстановлению организма в дооперационный и послеоперационный периоды, всем, получившим различные травмы. Описаны вещества и элементы питания, необходимые для здоровья суставов и всего организма. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПИТАНИЕ СУСТАВОВ	10
Важность питания и внутренняя энергия Ци	10
Питание хрящей суставов	13
Необходимость движения суставов	15
Необходимость питания суставов	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

***В нашей пиющей стране пиют даже на стене.
Вот и мне пришла охота быть со всеми наравне!
/Из интервью Леонида Филатова/***

Улыбнулись? А теперь, с хорошим настроением и позитивом приступаем к изучению серьёзных вопросов. Только так. Порой, настроение и положительные эмоции важнее при достижении целей и выздоровления, чем самые лучшие лекарства.

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, Дорогие друзья! Давайте немного познакомимся. Меня зовут Игорь Самарский. Я автор блога sportlif.ru о спорте, силе духа и развитии человека, а ещё, к сожалению, в силу сложившихся обстоятельств, о заболеваниях суставов.

Я люблю спорт и ушу. Это китайское боевое искусство, являющееся в своём первоначальном виде консистенцией развития и оздоровления организма, боевого искусства и красоты движений. Я люблю культуру азиатских стран, но это, видимо, уже следствие.

Классическое искусство ушу подразумевает не только тренировки тела, но и развитие ума, философских знаний и медицины. Именно это многие из нас видели в фильмах про боевые искусства, монастырь Шаолинь и его монахов, про учеников, обучаемых мудрыми старцами-мастерами и передающих им свои секретные знания и умения. Как понимаете, это возможно только где-то там, у них, в Китае. Такие знания и образ жизни не доступны нам и просто невозможны. Мастера Шаолиня хранят свои тайны и методы обучения юных монахов.

Я занимаюсь спортивным вариантом ушу, всё остальное в плане знаний и медицины приходится восполнять самостоятельно.

Как и многие, я совершаю ошибки. Именно по этой причине, возможно, получил свою травму: разрыв передней крестообразной связки.

К сожалению, обращение даже к высококласным специалистам и хирургам не принесло результатов. По каким-то причинам собственный имплантат связки не приживался. Было две попытки восстановления, но организм не принимал такого вмешательства и просто уничтожал новую связку. Это редкий случай. До такой степени, что никто из врачей и хирургов ничего мне не смог сказать. Почему такое происходит, в чём причина и что делать дальше? Наши врачи имеют привычку бросать своих пациентов, если что-то не так. У них кучи других страждущих.

Но без связки я не могу физически. Решено было больше не испытывать судьбу и мне вставили в колено искусственную связку. Таким образом, я испытал на себе наиболее распространённые методики восстановления связок. Понятное дело, что, подвергаясь таким экзекуциям, колено страдало и к разрыву связки прибавилось повреждение хряща с менисками. А ещё прибавьте время, деньги и силы, потраченные на реабилитацию, которую приходилось начинать заново три раза, и все сопутствующие медикаменты и приспособления.

А если врачи не могут, но я склоняюсь к мысли, что им часто просто наплевать на нас, приходится заботиться о себе и лечиться самостоятельно. Думаю, что при должном подходе и заинтересованности можно было бы и причину выяснить, и помочь, и правильно сделать реабилитацию. Но я не футболист с миллионными гонорарами и заниматься мной никто не будет. Это никому не нужно и не интересно. Ну что же, раз так – надо как-то самостоятельно о себе думать.

Мне пришлось самому вникать в эти процессы, в возможные причины, в то, что можно сделать и как уберечь своё колено от дальнейших проблем. А ведь хочется заниматься и тренироваться, хочется чувствовать себя свободным хотя бы в движении.

Есть такое выражение: «Если человек не знает с какой стороны у него сердце, то он счастливый человек». Не знает, – значит, оно его не беспокоит. То же самое и с суставами. Мы часто не знаем что такое мениски, и как вообще устроен сустав до тех пор, пока он не даёт о себе знать.

Но если внезапно начинаются боли или ты травмируешь сустав, то вдруг осознаёшь: не такая важная вещь, на общее здоровье и жизнь не влияющая, но насколько это осложняет существование.

Когда ты ограничен в действиях и движениях, становится обидно до слёз. Если же это, ко всему прочему, сопровождается постоянными болями, то становится совсем худо и морально, и физически.

Суставы – это сложная конструкция, которая позволяет передвигаться в пространстве, и этим всё сказано.

Ограничение в движениях – это ограничение в жизни, невозможность делать много увлекательных, интересных вещей и полноценно существовать, никого не обременяя.

Боли в суставах и их неправильная работа обездвиживают и влекут другие проблемы каждой системы и части организма. Ведь организм – это комплексная система и каждая его часть важна.

В организме настолько всё взаимосвязано, что здоровье чего-то одного невозможно без здоровья другого.

Эволюция видоизменяла и создавала наш организм, приведя его в положение саморегулирующейся, самовосстанавливающейся, самообновляющейся и ещё много чего «само-» системы. То, что всё взаимосвязано, является его уникальной особенностью.

Если этим правильно пользоваться, то нет границ возможностям, что и доказывают многие личности своими примерами. Но если к организму относиться только потребительски, не задумываясь о его нуждах, то все эти «само-» не бесконечны и, в конце концов, дают сбой. У каждого есть свой потенциал и свои слабые места, и эти места, в конце концов, прорываются.

А вот лечить комплексную систему уже сложнее. Болезнь, влияя на одно, неминуемо затрагивает и что-то другое. Упустив возможность помочь организму сделать что-то само-, не обратив внимание на его сигналы и призывы о помощи, мы рискуем получить множество проблем и заболеваний. Ведь заболевания и боли не возникают вдруг, сами по себе. Проблема формируется годами, а боль – это уже конечный результат. Китайцы говорят, что начинать лечение надо за пять лет до появления болезни.

Ситуация с суставами и проблемами опорно-двигательного аппарата в последнее время приобретает всё более катастрофическое значение. По статистике эти заболевания вплотную подступают к сердечным проблемам. К сожалению, если раньше эти проблемы чаще возникали в более пожилом возрасте, то теперь заболевания суставов и позвоночника стремительно молодеют.

«Это же просто немыслимо, что такое! – ворчит бабушка-уборищица, протирая полы между койками в отделении травматологии и ортопедии им. Пирогова. – Работаю здесь уже 30 лет, но такого, чтобы люди шли потоками на операции по протезированию суставов, никогда не было. Только и успеваешь, что простыни менять на койках.

Ну, были, конечно, и раньше такие проблемы, были. Но это бабульки по 80 лет в деревнях еле ходили с палочкой. Оно понятно. Но чтобы так!»

Она права.

Я назвал данное пособие «Лечение и восстановление суставов». Каюсь, это, конечно, рекламный ход: если бы было всё так просто, то работы бы не было у врачей и хирургов, и все бы были счастливы.

Однако я верю, что пусть маленькими шагами, начиная действовать при первых признаках и сигналах организма о проблемах, а ещё лучше начиная действовать уже с профилактическими целями, в будущем можно избежать огромных проблем и не давать повода врачам решать нашу судьбу.

«Вам 40 лет? А что вы хотите? Никакого вам уже спорта. Играйте в шахматы – тоже спорт. Ничего сделать нельзя».

Или другой очень распространённый вариант.

«Вам ещё нет 30? Ну, поживём, посмотрим, что будет.

Уже больше 30? Ну что вы хотите, возраст».

И таких историй много. Это не шутка.

А если проще, то врачи часто просто расписываются в своей беспомощности. Официальная медицина способна только устранять явные проблемы и обострения. Она не лечит. Если же и обострения не получается убрать, то врачи самоустраняются: «Вы к нам больше не ходите. Неизвестно, что там у вас». И это даже не стесняясь.

Однако нельзя сваливать все свои проблемы на других. Хорошо, врачи беспомощны, не могут помочь и не знают как. Просто стараются «не терять лица» (как говорят те же китайцы), да и зарабатывать нужно. Оставим их, у них ведь тоже много сложностей разного характера и жизнь не так сладка. Плохо, что они часто забывают своё назначение в нашем обществе и что оно огромно и важно, забывают главный смысл профессии врача. Да простит нас Гиппократ!

Но и мы сами хороши. Часто упускаем, что тоже должны прилагать усилия и думать о себе, а не сваливать на других свои проблемы. Устранение заболевания – это общая совместная работа врача и пациента. По-другому, никак.

Официальная медицина нужна, её знания бесценны, но, выполнив своё дело по устранению явной проблемы, она самоустраняется, и мы сами должны всё брать в свои руки. Здесь примером может служить китайская медицина. Она соединяет все знания воедино.

Официальная медицина азиатских стран, спасая жизнь и ликвидировав кризис, перенаправляет вас к другой области медицины – неофициальной, которая намного древнее и мудрее. И здесь за вас принимается природа с её бесчисленными богатствами и возможностями, накопленные знания наших предков, формировавшиеся тысячелетиями путём наблюдений, проб и ошибок, логики и интуиции. Учитывается ваше питание, ваше дыхание, ваши движения, внутренняя энергия, даже расположение звёзд на небе.

Серьёзные клиники и госпитали имеют огромные отделения нетрадиционной медицины, где самостоятельно изготавливают лекарственные препараты на основе древних рецептов из трав и других продуктов растительного и животного мира.

Проведя самые современные обследования, сделав операцию на высокотехнологичном оборудовании последнего поколения, пациента отправляют на массажи и иглоукалывания, назначают сделанные самостоятельно в клинике препараты на основе экзотических ингредиентов.

И никто не спорит об эффективности такого подхода, а потоки медицинского туризма в страны Азии огромны. И лучше такой путь развития медицины, вбирающий всё лучшее, созданное и открытое тысячелетиями, чем просто выпихнуть человека из больницы. Жизнь спасли, не умер – свободен. А потом мы сами начинаем лечиться, покупать всё подряд в подозрительных местах или с мошеннических сайтов.

Медицина сейчас не знает не только как вылечить СПИД или рак, но и много чего в других областях. Просто данные заболевания на слуху и опасны для жизни, а ведь есть огромное количество заболеваний и состояний, перед которыми медицина также бессильна. А мы живём, страдаем, ходим к врачам, лечимся, глотаем таблетки и так всю жизнь.

Я придерживаюсь мнения, что есть правильный и реальный план действий в современной жизни в области здоровья. Он вполне доступен. Отрицать, по моему мнению, как официальную медицину, так и неофициальную, глупо и порой даже опасно.

При возникновении проблемы, чтобы поставить диагноз – надо идти к врачу. Да, это тоже проблема сегодняшнего дня. Поставить правильный диагноз – это почти уже вылечить. Это сложно и здесь нам бедным тоже приходится побегать и помучиться. Но другого способа нет.

При обострении заболевания, при риске и угрозе жизни – надо идти к врачу, надо пить лекарства, надо принимать антибиотики. Да, вредные и часто опасные, да – одно лечашие, а другое калечащее, но надо.

Отвергать в критическом положении знания науки и медицины глупо и безответственно. Будет полным идиотизмом полагаться на фиточаи, настойки и добавки, когда камни в почках

дают о себе знать невероятными болями и приступами. Всё, уже поздно пить боржоми. Не думали раньше, не обращали внимание на первые сигналы, не было времени провериться и как-то заняться этим? Ну что же, получите необходимость операции, мучений, огромных трат и проблем.

Но мы в своей беспечности можем зайти ещё дальше и допустить ещё большую глупость, а заключается она в нашем дальнейшем поведении. Вроде врачи помогли, вроде кризис миновал, боли утихли, нас выписали и отпустили домой.

Мы возвращаемся к своей привычной сложившейся жизни, и поехало всё по-старому. Пока снова не грянет гром. Почему грянет? Да потому, что привычная жизнь уже привела однажды к проблеме и ничего не поменяв, ждите её снова.

Если человек решает полагаться только на врача, ничего не предпринимая самостоятельно – его ждёт неизбежное возвращение заболевания.

ПИТАНИЕ СУСТАВОВ

Важность питания и внутренняя энергия Ци

Мы будем говорить о суставах и их лечении, восстановлении после травм и операций. Начнём с основ и определимся, что нужно нашим суставам и без чего они не могут?

В первую очередь, речь, конечно, идёт о хрящах. Очень капризной ткани, которая покрывает головки костей в суставах и благодаря которой происходит плавное сгибание и разгибание. И если связки, сухожилия, костную ткань можно как-то восстановить, то с хрящами труднее.

На сегодняшний день медицина не способна восстановить хрящ в его первоизданном виде. Открываются и разрабатываются новые методы по его восстановлению, новые методики проведения операций, но это сложный и долгий процесс.

Учёные надеются, что ещё немного, и мы сможем взять под контроль рост хрящевых клеток, будем способны восстанавливать хрящи. Осталось совсем немного подождать. А пока наша задача продержаться всеми возможными и доступными способами, сохраняя хрящ.

Возникла мысль. А знаете, почему информация, данная в этой книге, будет актуальна, даже если завтра объявят, что хрящи научились восстанавливать? Потому что, не обеспечив организм и хрящи всем необходимым для их жизнедеятельности, никакой хрящ долго не продержится: ни родной, ни тем более повторно восстановленный. А в этом и заключается наша проблема.

Первоначально природой задумано, что хрящей человеку хватит надолго. Человеческий сустав – уникальный по своему строению механизм, почти не подверженный износу.

Но заболевания суставов стремительно молодеют. Время, данное молодому организму для противодействия заболеваниям, и время стойкости стремительно сокращаются. Значит, что-то не так?

Всем известно, что клетки организма обновляются и заменяются новыми. Но почему же ткани организма стареют и не могут восстановиться? На эти вопросы пока нет ответа, мы многого ещё не знаем, и даже собственный организм во многом для нас остаётся загадкой. Сейчас наука трактует те или иные процессы в живом организме по своему: сухо и научно, часто заявляя, что то или иное пока неизвестно, или предположительно, вероятно, возможно.

Но интересно, что и древняя медицина трактовала различные процессы по-своему: оригинально, забавно, где-то даже смешно с современной точки зрения. Но вот в чём казус: она во многом оказалась права и, что самое главное, эти знания также помогали лечить и спасать людей. Даже больше: сейчас многие разочаровываются в официальной медицине и с головой бросаются лечиться дарами природы. Только вот без определённых знаний многие нарываються на большие неприятности, а доверившись так называемым лекарям от природы, наносят непоправимый вред здоровью. Но здесь не природа виновата, а сам человек.

Но не будем про шарлатанов. Интереснее бесценные знания древней медицины. В китайской нетрадиционной медицине есть понятие жизненной энергии Ци. Она у каждого из нас представлена в двух видах: возобновляемой и невозобновляемой.

Возобновляемая Ци исходит от наших действий и принимаемой пищи. Именно пищей мы пополняем эту энергию для жизнедеятельности.

Вторая энергия Ци – невозобновляемая. Она дана нам при рождении и только расходуется с течением времени. Если подумать, то под это понятие можно подложить очень многие современные доказанные наукой факты, связанные с нашей наследственностью, кодом ДНК, ферментным потенциалом и т.п.

Сам Гиппократ считал, что существует некая врождённая естественная целебная сила организма, которая наряду с другими средствами помогает вылечить больного. Он называл её «физисом» (physis). Задача врача, наряду с другими манипуляциями, поддерживать этот «физис».

Древние врачеватели определяли, как выясняется, современные знания о человеческом организме эмпирическими, интуитивными путями и наблюдениями. Они просто трактовали это по-своему. Например, если быстро израсходовать свою невозобновляемую энергию Ци, то организм погибает. Даже визуально молодой и здоровый организм. До понимания этого и мы пока не дошли.

Как объяснить смерть гениев, легендарных исторических личностей в молодом возрасте? Того же Брюса Ли, который внезапно умер, хотя врачи говорили незадолго до смерти, что у него состояние организма как у подростка?

Да, с медицинской и научной точек зрения есть варианты, объясняющие это, но зачастую эти смерти остаются загадками истории. Почему-то кажется, что человек так ярко и активно жил, что просто использовал свою энергию очень быстро. Чем ярче горишь, тем быстрее сгораешь. А без этой, ещё не понятой нами энергии, жизнь невозможна.

Как-то читал статью, в которой врач-патологоанатом рассказывал, что за 50 лет практики один раз столкнулся с необычным случаем: у человека 90 с лишним лет остановилось сердце. Обычно люди умирают от болезней, а тут сердце просто остановилось как часы. Причин смерти нет, всё работает, всё на месте, никаких отклонений, а сердце просто остановилось. Это принято называть смертью от старости и почему так происходит – мы пока не знаем. Может это энергия Ци полностью закончилась, а может ещё что...

Исторически так сложилось, что азиатская и наша (европейская) культуры развивались разными путями. Вспомните наших алхимиков и учёных. Они искали философский камень, рецепт искусственного золота.

А что делали те же китайцы? Они искали эликсиры бессмертия, рецепты вечной жизни. А на определённом этапе переключились на нахождение способов, если не бессмертия, то долгой и полноценной, активной жизни.

А источником жизни и энергии является пища и продукты питания. Лучше, если это будут правильная пища и правильные продукты питания.

Древние лекари, учитывая эти духовные и энергетические стороны жизни человека, выявили, что питание, как источник восполняемой энергии Ци, при правильном подходе, способно компенсировать, уменьшить расходование невосполняемой энергии, тем самым обеспечив организм долгою и, что самое главное, полноценную, активную жизнь. Главное, знать, что и когда съесть!

Китайская, да и любая другая народная (в том числе и наша) медицина долгими путями определяла как тот или иной продукт влияет на органы и ткани, на энергии нашего организма. И мы всё больше и больше осознаём ценность опыта наших предков и возвращаемся к нему. А современная медицина и наука сейчас просто подводят доказательную базу под сложившиеся традиции.

Вспомните легендарный японский остров долгожителей Окинаву. Что первым делом бросились выяснять учёные, расследуя секреты долголетия жителей Окинавы? Верно. Что же они едят такого?

Но мы здесь говорим несколько о другом. Я просто пытаюсь рассказать о множестве подтверждающих фактов важности питания в нашей жизни и важное значение пищевых продуктов и их составляющих.

Лечиться обычными продуктами не так просто: для этого нужны знания, опыт, терпение, время и деньги. Хорошие качественные продукты питания стоят денег в современном мире.

Хочешь – не хочешь, но мы люди современного цивилизованного высокотехнологичного общества были вынуждены и придумали способ как-то компенсировать все сложности полноценного питания. Всё верно, мы изобрели добавки.

Добавки – это обогатители питания, приближающие его к полноценному и полезному. Те же японцы активно и давно включились в этот процесс. По статистике около 80% населения Японии так или иначе принимают и обогащают своё питание добавками.

Мы должны стремиться правильно питаться и обеспечивать организм всем необходимым, в современных условиях обогащать свой рацион питания. А обогащать питание добавками при нашей стрессовой жизни, нагрузках, возникающих заболеваниях, невозможности правильного питания, становится необходимым. Добавки компенсируют изначальную, но обеднённую современными способами выращивания и производства, функцию продуктов.

Питание хрящей суставов

В идеале, питание может лечить, но если так не получается, то проблемы неизбежны. Вернёмся к суставам. Реальность такова, что всё чаще и чаще врачам приходится заменять хрящ на искусственный механизм – протез (эндопротезирование сустава).

Как же сохранить эту ткань, которая так слаба и не способна эффективно восстановиться?

Дело в том, что хрящи, а вернее его клетки, как и любые другие, должны питаться, но они не могут получать питание, как всё остальное в нашем организме, через кровь. Кровь несёт питательные вещества и кислород, забирает продукты жизнедеятельности по отношению к любой клетке организма, кроме клеток хряща в суставах.

Проблема в том, что русла крови – вены, сосуды, капилляры не проложены в суставы. Это невозможно. Они просто не выдержат нагрузок, которые испытывают суставы.

Поэтому, не имея возможности провести в суставы к хрящам кровеносные сосуды и нервы, природа поступила другим способом. Она лишила этого суставы, но окружила их оболочкой и заключила в капсулу. Капсулу наполнила водой. Такая конструкция не вызывает боли при ходьбе и ударах и хорошо амортизирует. Но как же питаться хрящу?

Кровь подходит к оболочке сустава и передаёт ей питательные вещества и кислород. Оболочка и её клетки эти вещества переправляют внутрь сустава и выбрасывают в воду (жидкость, находящуюся внутри сустава). Именно эта жидкость, омывая хрящи, отдаёт питательные вещества клеткам хряща для питания и размножения и забирает всё ненужное и отработанное. Далее, всё это переправляется обратно оболочке, которая выбрасывает всё в кровь. Всё просто.

С питанием, думаю, всё понятно. Питательные вещества необходимы клеткам для выполнения своих функций и для жизни. Питательные вещества должны ежедневно поставляться клетке, во избежание её голодания. Если этот процесс прерывается, то наступает голод и гибель.

Вроде просто и понятно. Загвоздка в том, что необходимо запустить этот процесс обмена в суставах. Например, сердце работает независимо от того, что мы делаем или не делаем. Этот мотор заставляет двигаться кровь и выполнять свои функции по питанию клеток.

Но изолировав клетки хряща, природа не предусмотрела отдельно работающего механизма обмена веществ в суставах. Чтобы происходил такой обмен, сустав должен двигаться сам. Именно при движении жидкость в суставе способна перемешиваться и омывать хрящи, тем самым питая их. Если движение прекращается, то доставка питания останавливается.

Круто, конечно, иметь дополнительное сердце для суставов (чего только в голову не придёт), но, видимо, природа решила, что не за чем: человек всё равно двигается, бегают, охотится, добывает пищу.

Кто-то, когда-то, к сожалению, не предусмотрел благ цивилизации в виде автомобилей, супермаркетов, сидячей работы и решил, что такой вариант строения – самое оптимальное.

И вдруг оказалось, что и двигаться то особенно современному человеку не нужно. Сейчас, чтобы жить можно даже из дома не выходить. Только хрящи об этом не знают. Если суставы не двигаются – значит, не нужны.

Установлено, что при обездвиживании (например, когда после перелома на ногу накладывают гипс) хрящ начинает уменьшаться. Клетки хряща погибают от голодания. Одного-двух месяцев вполне достаточно для уменьшения толщины хряща.

Вот такой механизм. Так к чему я веду?

К тому, что при восстановлении хряща надо думать об этих двух неразрывных вещах: питании и движении. Однако!

Если только питаться и пить специальные добавки для суставов, но не двигаться, то всё это добро просто не дойдёт до клеток.

Если только двигаться, но не питаться, то клетки, подвергаясь нагрузкам, но не обеспеченные питанием, тоже пострадают.

Поэтому для спортсменов и всех, кто нагружает свой организм и суставы дополнительно, необходимо обогащать питание добавками. Поверьте, бедным суставам всё равно меньше всех достанется. Пока это дойдёт до них.

Одна из проблем бодибилдеров – это именно слабость и проблемы с суставами. Мышцы раскачиваются намного быстрее, увеличивается масса и нагрузки, возможность взять новый вес, а вот суставы отстают, им труднее. Отсюда множество проблем с суставами у спортсменов.

Необходимость движения суставов

А так ли необходимо движение для суставов? Про механизм питания понятно. Но так ли необходимо что-то специальное в движении? Ведь среди нас много людей, которые живут обычной жизнью, двигаются как все, ничем особенным не занимаются и не имеют проблем с суставами.

Любимое многими выражение, особенно у «умудрённых опытом и жизнью» людей: «Да я целыми днями ношусь как лошадь (как ишак) – можете подставить любое, особенно любимое определение. – Какой там ещё спорт и упражнения?»

Смешно. Только дворники, строители, тягающие тяжести, женщины с сумками по 20 кг в каждой руке, тащащие всё это каждый день, почему-то не напоминают бидибилдеров и не имеют мощной мускулатуры, а только артрозы и межпозвоночные грыжи. Ну, да ладно.

А давайте я с вами соглашусь. Конечно же, наши суставы движутся и работают постоянно (если не переломаны), пусть не сильно, не много, чаще всего неправильно, поэтому и разрушаются (поднятие тяжестей и нагрузки, не соответствующие возможностям, плоскостопие, стояние днями на грядках и т.п. этому способствуют), но питание они получают.

Многие ограничиваются тем, что просто пьют добавки и чувствуют, что помогает даже при возникших проблемах. А кто-то даже в 70-80 лет не имеет проблем с суставами.

На человека нет большой надежды, это понятно. Видимо, это тоже предполагалось. Поэтому природа предусмотрела для питания хряща несколько путей, не оставила его.

Если брать коленный сустав, наиболее нагружаемый и подверженный травмам, то он считается одним из самых сложных по строению и по механике.

Внутри сустава предусмотрено определенное давление, околосуставная оболочка формирует завороты и каналы. При движении такая конструкция способствует циркуляции внутрисуставной жидкости. Благодаря этому обмен внутрисуставной жидкости, а следовательно, питание хрящей, является надёжным и эффективным процессом. Многие люди не испытывают явных проблем с суставами, в принципе, ничем дополнительно не занимаясь.

Питанию хряща способствует и просто хождение. При хождении мы не только заставляем работать сустав на сгиб, но даём нагрузку на хрящи. Хрящи, работая как губка, при нагрузке то отдают жидкость, то снова её впитывают – так происходит обмен суставной жидкости (осмос).

Но любая нагрузка ведёт к травме: пусть очень маленькой, где-то на молекулярном уровне, но травме. Вся жизнь хрящевой ткани – это постоянное разрушение и восстановление. Это две стороны медали. Движение обеспечивает питание суставу, но оно же и разрушает хрящ.

Как заявляет официальная медицина: артроз неизбежен рано или поздно почти у всех. Пока это именно так. Такие заявления основаны на статистике, а статистические данные – это наши с вами действия и поступки, результат нашей деятельности или бездействия.

Механическое воздействие губит клетки, но если им хватает сил и питательных веществ, то они способны восстанавливаться. И даже если медицина права, то лучше начать страдать от артроза в 80 лет, а не в 30. А вы как думаете?

Пока восстановление преобладает и уравнивает разрушения – хрящ здоров.

Один из способов поддерживать этот процесс в балансе долгое время – полноценное питание за счёт движения.

Интересный пример. Многие, читающие эту книгу, наверняка имеют ту или иную проблему с суставами. Иначе не обратили бы на неё внимание. А вы задумывались, почему мы чаще всего страдаем артрозами и артритами суставов ног, намного меньше рук и уж совсем экзотическое заболевание – артроз челюстного сустава? Почему? Да потому, что челюсть никогда не останавливается и постоянно работает.

Необходимость питания суставов

Всё чаще и чаще чего-то не хватает в нашей жизни, что-то мешает эффективному питанию хряща. И даже если не происходит каких-то явных травм, то всё больше и больше растёт процент людей с деструктивно-дистрофическими заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Артрозы всё выше поднимаются в процентном рейтинге заболеваний и всё больше захватывают людей среднего возраста, когда человек трудоспособен и должен работать. Всё чаще хрящи не успевают восстановиться, и происходит их разрушение.

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.