



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

**Е. Андреева**

# **Как ИЗЛЕЧИТЬ боли в спине и болезни позвоночника**

**лучшие  
проверенные  
рецепты**

**рипол классик**

# **Екатерина Алексеевна Андреева**

## **Как излечить боли в спине и болезни позвоночника.**

### **Лучшие проверенные рецепты**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=293682](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=293682)*

*Как излечить боли в спине и болезни позвоночника. Лучшие проверенные  
рецепты: РИПОЛ классик; Москва; 2007  
ISBN 978-5-7905-4879-6*

#### **Аннотация**

В данном издании содержится информация, которая будет интересна не только людям, страдающим заболеваниями спины и позвоночника, но и тем, кто хочет сохранить свое здоровье на долгие годы. В книге описываются лечение и профилактика наиболее распространенных заболеваний с помощью народной медицины. В ней можно найти советы по самомассажу, водным процедурам, лечебной физкультуре, фитотерапии и т. д.

# Содержание

Введение	4
Лечение заболеваний	6
Амиотрофический боковой склероз	7
Рецепт 1	8
Рецепт 2	9
Анкилозирующий гиперостоз	10
Рецепт 1	11
Рецепт 2	11
Рецепт 3	11
Рецепт 4	12
Рецепт 5	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Екатерина Алексеевна Андреева Как излечить боли в спине и болезни позвоночника. Лучшие проверенные рецепты**

## **Введение**

Позвоночник выполняет множество важных функций: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Вообще, он представляет собой довольно гибкий стержень, который является своеобразной опорой для головы, органов брюшной и грудной полости, плечевого пояса и рук.

Также позвоночник, благодаря своей гибкости, при амортизационных толчках и сотрясениях защищает спинной мозг от механических повреждений, а межпозвоночные диски позволяют осуществлять различные движения.

С возрастом в строении позвоночника происходят различные изменения. На начальном этапе жизни он представ-

ляет собой хрящевое образование, которое с течением времени начинает окостеневать.

К среднему возрасту, то есть к 30–40 годам, меняется форма позвонков, высота их передних частей. По большей части это связано с распределением нагрузки.

При различных неблагоприятных изменениях, происходящих при малоподвижном образе жизни и долгом пребывании в одном положении, во всех частях позвоночника возникают деформации, которые рано или поздно приводят к появлению многочисленных заболеваний.

В качестве профилактики развития радикулита, остеохондроза и других болезней позвоночника рекомендуется вести активный образ жизни, заниматься разными видами спорта, соблюдать режим питания, включая в свой рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, а также проводить закаливающие процедуры для повышения общего тонуса организма и устойчивости к инфекционным заболеваниям.

# Лечение заболеваний

Для лечения заболеваний позвоночника применяются хирургические методы, лекарственная терапия и прочие процедуры. В качестве вспомогательного средства после консультации с лечащим врачом можно использовать препараты, созданные на основе растительных компонентов по рецептам народной медицины. Также могут быть использованы лечебная физкультура, водные процедуры, воздушные и солнечные ванны и т. д.

# Амиотрофический боковой склероз

Амиотрофическим боковым склерозом называется заболевание нервной системы, которое протекает в хронической форме и характеризуется нарушением функций гортани и глотки, а также параличом конечностей.

Чаще всего заболевание развивается у людей в возрасте от 40 до 50 лет. Болезнь прогрессирует в течение 2–10 лет.

Первыми симптомами считаются подергивания мышц рук, возникновение парезов и симметричных атрофий, которые распространяются на мышцы спины, плеч, грудной клетки и нижних конечностей. Впоследствии появляются расстройство артикуляции и процесса глотания, атрофия и подергивание мышц языка, мягкое нёбо свисает, возможны непроизвольные приступы смеха и плача.

Для того чтобы избежать появления и развития амиотрофического бокового склероза, необходимо регулярно проводить профилактические процедуры, которыми могут стать легкий массаж, водные процедуры и прием препаратов, повышающих иммунитет и тонус мышц. Также рекомендует-ся при возникновении первых симптомов заболевания обратиться к специалисту, который назначит грамотное лечение, позволяющее остановить развитие болезни.

# Рецепт 1

Тщательно перемешать 8 чайных ложек листьев березы повислой, собранных весной, 8 чайных ложек коры ивы козьей, 5 чайных ложек листьев лопуха, 5 чайных ложек корня петрушки огородной, 5 чайных ложек травы фиалки трехцветной, 4 чайные ложки травы горца птичьего, 4 чайные ложки травы зверобоя продырявленного, 4 чайные ложки листьев мяты перечной, 3 чайные ложки цветков бузины черной, 3 чайные ложки травы донника лекарственного, 3 чайные ложки корня одуванчика лекарственного, 2 чайные ложки листьев крапивы двудомной, 2 чайные ложки корня лопуха большого, 2 чайные ложки травы хвоща полевого, 2 чайные ложки листьев шалфея лекарственного, 1 чайную ложку травы золотарника даурского или золотарника обыкновенного, 1 чайную ложку корневища левзеи, 1 чайную ложку плодов можжевельника обыкновенного.

Компоненты поместить в термос и залить кипятком из расчета 2 столовые ложки смеси на 500 мл воды. Настаивать в течение 8 часов и процедить. Принимать в качестве вспомогательного препарата при основном лечении. Пить вместо чая.



## Рецепт 2

Листья агавы измельчить до кашицеобразного состояния, залить водкой из расчета 100 г листьев на 1 л водки, настаивать в течение 2 недель в темном месте при периодическом встряхивании и процедить. Полученное средство принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 20 капель, запивая большим количеством кипяченой или фильтрованной воды.

# Анкилозирующий гиперостоз

Анкилозирующий гиперостоз – болезнь Форестье – это длительно развивающееся заболевание, которое характеризуется окостенением связок позвоночника. При этом наблюдается ограничение его подвижности. При болезни Форестье не наблюдается осложнений со стороны внутренних органов и поражений суставов.

Основными симптомами данного заболевания являются затруднения при поворотах тела в боковые стороны и наклонах, возникновение болей в поясничном и грудном отделах позвоночника, ограничение его подвижности и атрофия мышц.

При появлении первых симптомов необходимо обратиться к врачу. Диагноз ставится на основании рентгенологических исследований. При этом отмечаются изменения в области костей позвоночника, а признаки воспаления крестцово-подвздошного сочленения отсутствуют.

Для лечения анкилозирующего гиперостоза рекомендуются ежедневная гимнастика продолжительностью не менее 30 минут, массаж, гирудотерапия (лечение пиявками) и прием ферментных препаратов.

## **Рецепт 1**

В качестве наружного обезболивающего средства при ангилозирующем гиперостозе можно применять спиртовую настойку из березовых почек. Она готовится в соотношении 1: 4, настаивается в течение недели в темном прохладном месте.

## **Рецепт 2**

Рекомендуется ежедневно пить по 1 стакану березового сока.

## **Рецепт 3**

Для улучшения обмена веществ и быстрого восстановления защитных сил организма желательно принимать следующее средство: 40 г сухого кваса развести в 400 мл березового сока, добавить 5 г дрожжей и 20 г очищенного и измельченного корня хрена, тщательно перемешать и оставить до тех пор, пока смесь не начнет пениться. После этого надо добавить 30 мл жидкого меда и перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **Рецепт 4**

В болезненные участки можно втирать средство, приготовленное по рецепту народной медицины. Для этого смешать растительное масло с растопленным салом лисицы в соотношении 1: 1. Втирать в течение 10 минут 3 раза в день.

## **Рецепт 5**

Ежедневно полезно съедать по 2 г прополиса. Также рекомендуется во время лечения соблюдать диету, при которой можно будет удалить из организма мочевую кислоту и избыток солей.

# 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.