



Здоровый Образ Жизни

и долголетия

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

**профилактика
и лечение**



рипол классик

Annotation

Прочитав эту книгу, вы узнаете о самых эффективных методах борьбы с отложением солей. Фито– и сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, яблочным уксусом, лечебная гимнастика – это еще не полный перечень способов профилактики и лечения болезней, связанных с нарушением обмена солей в организме.

- [Отложение солей. Профилактика и лечение](#)
 -
 - [Введение](#)
 -
 - [Подагра – истинное отложение солей](#)
 -
 - [Диета](#)
 -
 - [Диета после приступа](#)
 -
 - [Диета во время ремиссии](#)
 -
 - [Диета при длительной ремиссии](#)
 -
 - [Лечение цветочной пыльцой и продуктами пчеловодства](#)
 -
 - [Мед](#)
 - [Препараты для наружного применения](#)
 -
 - [Препараты для приема внутрь](#)
 -
 - [Прополис](#)
 - [Препараты для наружного применения](#)
 -
 - [Препараты для приема внутрь](#)
 -
 - [Маточное молочко](#)
 -
 - [Пчелиный воск](#)

-
- [Пчелиный яд](#)
 -
 - [Схема лечения](#)
 -
- [Цветочная пыльца](#)
 - [Препараты для наружного применения](#)
 -
 - [Препараты для приема внутрь](#)
 -
- [Лечение яблочным уксусом](#)
 -
- [Сокотерапия](#)
 -
 - [Лечение](#)
 -
- [Лечение минеральной водой](#)
 -
- [Фитотерапия](#)
 -
 - [Обезболивающие средства](#)
 -
 - [Препараты для наружного применения](#)
 -
 - [Препараты для приема внутрь](#)
 -
 - [Лечебные средства](#)
 - [Препараты для наружного применения](#)
 -
 - [Препараты для приема внутрь](#)
 -
 - [Профилактические средства из пророщенных злаков](#)
 -
- [Лечебная гимнастика](#)
 -
 - [Облегченный комплекс](#)
 -
 - [Комплекс средней сложности](#)
 -

- [Комплекс повышенной сложности](#)
 - [Упражнения для стоп](#)
 -
 - [Упражнения для коленных суставов](#)
 -
 - [Упражнения для тазобедренных суставов](#)
 -
-

Отложение солей. Профилактика и лечение

Составитель: Д. В. Нестерова

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

«Отложение солей» – это не медицинский термин. Возможно, поэтому под этим названием объединяют порой совершенно разные заболевания, которые требуют разного лечения и профилактики. Одни люди считают, что отложение солей – это артрит, другие связывают свой недуг с артрозом, некоторые – с подагрой. Кто же прав?

Артроз – это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ в межсуставном хряще, оно не имеет никакого отношения к отложению солей. Истинное отложение солей – это подагрический артрит, или проще – подагра. Именно о лечении и профилактике этого заболевания и пойдет речь на страницах данной книги.

К сожалению, полностью вылечиться от подагры нельзя, но облегчить состояние больного, купировать боли, сократить количество приступов и предотвратить развитие сопутствующих заболеваний вполне реально. Для этого прежде всего необходимо обратиться к врачу и под его контролем изменить характер питания и принимать лекарства. Что касается препаратов нетрадиционной медицины, то их желательно использовать после консультации со специалистом.

Подагра – истинное отложение солей

Подагра – это заболевание, вызванное нарушением обмена веществ. Оно приводит к повышению уровня мочевой кислоты в крови и отложению в тканях уратов (солей). Различают первичную и вторичную подагру. При первичной подагре повышение уровня мочевой кислоты в крови происходит на фоне генетических изменений ферментативной системы. Вторичная подагра развивается как следствие другого, основного заболевания (чаще всего эндокринного), при котором в организме нарушается обмен мочевой кислоты. Бывает, что подагра становится провоцирующим фактором для развития сопутствующего заболевания, например вторичного артроза.

В распределении жидкости между тканями и в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме решающую роль играют соли.

По статистике, подагрой страдают примерно 3 человека из 1000. Болезнь наблюдается у мужчин старше 40 лет и у женщин после менопаузы. Подагра поражает суставы пальцев, кистей, локтей, ступней и коленей, чаще всего – суставы пальцев ступни.

Приступ болезни, как правило, начинается на фоне приема алкоголя (особенно пива) или потребления большого количества пищи, проще говоря, переедания. Заболевание проявляется сильной болью в суставе, который краснеет и «горит», даже легкое прикосновение к пораженному участку вызывает острую боль. В большинстве случаев приступ случается ночью или ранним утром.

С этого первого приступа и принято отсчитывать начало развития подагры, для которой характерно чередование острых атак и ремиссий. При этом в период между приступами человек чувствует себя совершенно здоровым.

Между первым и вторым приступом может пройти несколько лет, но, как правило, атаки повторяются 1–2 раза в год. При развитии болезни периоды между приступами сокращаются.

Прогрессируя, заболевание затрагивает и другие суставы. Появляются новые признаки: в области суставов, на ушных раковинах, реже на пальцах кистей и стоп возникают тофусы (узелки), которые представляют собой

отложения уратов в основном мочекислового натрия, окруженные соединительной тканью. Эти тофусы (узелки) могут периодически размягчаться и самопроизвольно вскрываться, при этом не возникает нагноений. Затем образуются свищи, через которые выделяются кристаллы мочекислового натрия в виде беловатой массы. По мере развития болезни суставы обезображиваются, деформируются и во время движения в них появляется хруст. Пораженный сустав становится малоподвижным.

Отложение микрокристаллов происходит в интерстициальной ткани почек, а также в мочевыводящих путях в виде камней.

У 15–20% больных сопутствующим заболеванием является интерстициальный нефрит и мочекаменная болезнь, поэтому приступы почечной колики иногда можно расценивать как первые признаки подагры.

Обострение подагры могут вызвать: легкая травма, длительная ходьба или, наоборот, длительный покой, переохлаждение и перегревание, простудные заболевания, вредные привычки (алкоголь, курение), переедание, особенно обилие в рационе мясной жирной пищи, эмоциональные перегрузки.

Новейшие эффективные средства, предлагаемые для лечения отложения солей, существенно улучшили прогноз этого заболевания. Главное – вовремя его обнаружить и правильно провести лечение. В большинстве случаев можно добиться полного выздоровления.

Диета

Лечение подагры всегда начинается с диеты. Больному следует придерживаться умеренности в питании, употреблять большое количество жидкости (не менее 1,5–2 л), отдавая предпочтение щелочной минеральной воде, зеленому чаю, сокам, а также настою шиповника.

Из рациона необходимо исключить печень, почки, мозги, жирное мясо, шпроты, сардины, треску, судака, сельдь, жареные продукты, мясные и рыбные супы, горох, бобовые, щавель, шпинат, спаржу, помидоры, цветную и брюссельскую капусту. Также в меню не должно быть жирных блюд, солений и маринадов, крепкого чая, кофе, пряностей, соусов и острых закусок.

Достаточно длительное голодание при отложении солей категорически противопоказано.

В рационе больного должны присутствовать пшеничный и ржаной хлеб, сливочное масло, творог, сметана, простокваша, неострый сыр, молоко, куриные яйца, красная икра, картофель, морковь, огурцы, зеленый салат, гречневая, перловая и пшенная крупа, рис, геркулес, яблоки, груши, слива, абрикосы, апельсины, виноград, грецкие орехи, фундук, растительное масло (желательно оливковое), лимоны, майонез. Нежирное мясо и рыбу в вареном виде можно есть 2–3 раза в неделю.

Диета после приступа

Понедельник

1-й завтрак: пюре картофельное – 100 г, пшеничный хлеб – 1 ломтик, зеленый чай с сахаром – 250 мл.

2-й завтрак: яйцо всмятку – 1 шт., минеральная вода – 250 мл.

Обед: овощной суп – 100 мл, гречневая каша – 100 г, яблочный сок – 250 мл.

Полдник: овсяное печенье – 2 шт., йогурт – 50 г, компот из сухофруктов – 250 мл.

Ужин: творог – 100 г, бутерброд со сливочным маслом и красной икрой – 1 шт., настой шиповника – 200 мл.

Перед сном: сливовый кисель – 200 мл.

Творог рекомендуется готовить самостоятельно, лучше всего из кефира. Покупной творог менее полезен. Сметана не запрещена. Ее можно добавлять в суп или есть с творогом.

Вторник

1-й завтрак: каша овсяная с изюмом – 100 г, пшеничный хлеб – 1 ломтик, зеленый чай с лимоном и сахаром – 250 мл.

2-й завтрак: пюре картофельное – 100 г, груша – 1 шт., минеральная вода – 250 мл.

Обед: молочный суп с пшенной крупой – 100 мл, перловая каша – 100 г, апельсиновый сок – 250 мл.

Полдник: зеленый салат с растительным маслом – 100 г, ржаной хлеб – 1 ломтик, яблочный кисель – 200 мл.

Ужин: отварной лосось – 100 г, рисовая каша – 100 г, настой брусничных листьев с лимоном – 200 мл.

Перед сном: тертая морковь – 50 г, простокваша – 250 мл.

Среда

1-й завтрак: геркулесовая каша с сухофруктами – 100 г, бутерброд с сыром – 1 шт., зеленый чай с сахаром – 250 мл.

2-й завтрак: пудинг – 100 г, яблоко – 1 шт., минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп из куриной грудки с картофелем – 100 мл, перловая каша – 100 г, виноградный сок – 250 мл.

Полдник: творог со сметаной – 100 г, грецкие орехи – 2 шт., а также

грушевый кисель – 200 мл.

Ужин: паровой омлет – 100 г, зеленый салат с растительным маслом – 50 г, яблочный сок – 250 мл.

Перед сном: постное печенье – 2 шт., молоко – 250 мл.

Отложение солей не связано напрямую с количеством поваренной соли, которую человек употребляет ежедневно. Химический состав солей, которые откладываются в организме, отличается от состава пищевой соли.

Четверг

1-й завтрак: каша гречневая – 100 г, сыр – 30 г, бутерброд с икрой минтая – 1 шт., зеленый чай с сахаром – 250 мл.

2-й завтрак: творог со сметаной и курагой – 100 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: овощной суп с рисом – 100 мл, пюре картофельное с вареной куриной грудкой – 100 г, настой шиповника – 250 мл.

Полдник: апельсин – 1 шт., постное печенье – 3 шт., молоко – 250 мл.

Ужин: тушеные кабачки – 100 г, картофель в мундире – 100 г, компот из сухофруктов с лимоном и мятой – 250 мл.

Перед сном: яблоко – 1 шт., простокваша – 200 мл.

При длительном течении подагры может наступить полное разрушение суставных хрящей.

Пятница

1-й завтрак: каша овсяная – 100 г, салат из авокадо – 100 г, зеленый чай с сахаром и лимоном – 250 мл.

2-й завтрак: вареные креветки – 100 г, бутерброд с сыром – 1 шт., клюквенный морс – 250 мл.

Обед: постные щи – 100 мл, пшенная каша – 100 г, настой шиповника – 250 мл.

Полдник: вареная свекла – 100 г, грейпфрутовый сок – 250 мл.

Ужин: отварная говядина – 70 г, каша рисовая – 100 г, минеральная вода – 250 мл.

Перед сном: овсяное печенье – 2 шт., кефир – 250 мл.

Суббота

1-й завтрак: каша гречневая – 100 г, бутерброд с красной икрой – 1 шт., зеленый чай с сахаром и лимоном – 250 мл.

2-й завтрак: салат из огурцов с растительным маслом – 100 г, ржаной хлеб – 1 ломтик, минеральная вода – 250 мл.

Обед: молочный суп-лапша – 100 мл, каша перловая – 100 г, брусничный компот – 250 мл.

Полдник: фисташки – 5 шт., банан – 1 шт., настой шиповника – 250 мл.

Ужин: кальмары отварные – 50 г, картофельное пюре – 100 г, мандарин – 1 шт., компот из сухофруктов – 250 мл.

Перед сном: йогурт – 100 г, кисель – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: пюре из вареной моркови – 100 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яблоко – 1 шт., зеленый чай с мятой – 200 мл.

2-й завтрак: омлет паровой – 100 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: овощной суп – 100 мл, тушеные кабачки – 100 г, ржаной хлеб – 1 ломтик, виноградный сок – 250 мл.

Полдник: печеная тыква – 100 г, вишневый кисель с мятой – 200 мл.

Ужин: отварные куриные крылышки – 100 г, каша кукурузная – 100 г, сыр – 30 г, молоко – 250 мл.

Перед сном: груша – 1 шт., абрикосы – 3 шт., кефир – 200 мл.

Диета во время ремиссии

Понедельник

1-й завтрак: тыква, приготовленная на пару, – 200 г, творог – 100 г, сметана – 30 г, чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: филе семги, приготовленное на пару, – 100 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп картофельный – 250 мл, фрикадельки из куриного фарша – 100 г, каша гречневая – 150 г, яблоко – 1 шт., настой шиповника – 250 мл.

Ужин: тушеные кабачки – 200 г, каша овсяная на молоке – 150 г, виноградный сок – 250 мл.

Перед сном: груша печеная – 1 шт., кефир – 200 мл.

Для приготовления настоя шиповника 1 чайную ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Вторник

1-й завтрак: омлет паровой – 150 г, сыр швейцарский – 30 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, зеленый чай с лимоном – 250 мл.

2-й завтрак: пудинг творожный – 150 г, кефир – 100 мл, постное печенье – 2 шт., минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп куриный с рисом – 250 мл, паровая говяжья котлета – 100 г, картофельное пюре – 150 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, мед – 20 г, компот из сухофруктов – 250 мл.

Ужин: рагу овощное – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, апельсиновый сок – 250 мл.

Перед сном: слива – 2 шт., фисташки – 3 шт., простокваша – 200 мл.

Среда

1-й завтрак: творог со сметаной и черносливом – 150 г, банан – 1 шт., чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: каша геркулесовая – 150 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яйцо вкрутую – 1 шт., минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп свекольный – 250 мл, мясо кролика отварное – 200 г, каша рисовая – 150 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, сыр – 30 г, клюквенный морс – 250 мл.

Ужин: пюре из мяса курицы – 100 г, кабачки, приготовленные на

пару, – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, молоко – 250 мл.

Перед сном: сухарь – 1 шт., йогурт – 100 г, грейпфрутовый сок – 200 мл.

Все острые пряности и приправы – такие, как перец, хрен, горчица, – больным подагрой не следует вводить в рацион даже в том случае, если ремиссия наблюдается в течение длительного периода времени.

Четверг

1-й завтрак: креветки отварные – 100 г, каша рисовая – 150 г, чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: картофель в мундире – 200 г, салат из огурцов – 100 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: морковный суп-пюре – 250 мл, телятина отварная – 200 г, каша гречневая – 150 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, слива – 3 шт., яблочный сок – 250 мл.

Ужин: сырники паровые – 150 г, яйцо всмятку – 1 шт., бутерброд с красной икрой – 1 шт., кефир – 250 мл.

Перед сном: персик – 1 шт., грушевый кисель с мятой – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: котлета из филе лосося – 100 г, каша пшенная – 200 г, зеленый чай с лимоном – 250 мл.

2-й завтрак: салат из вареной свеклы и грецких орехов – 150 г, йогурт – 100 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл, отварная телятина – 100 г, каша перловая – 150 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, сыр – 30 г, вишневый компот – 250 мл.

Ужин: капуста белокочанная, тушенная с яйцом, – 200 г, настой шиповника – 250 мл.

Перед сном: апельсин – 1 шт., кефир – 200 мл.

Из сладостей можно есть варенье и мед. Запрещается употреблять мороженое и шоколад.

Суббота

1-й завтрак: омлет паровой – 150 г, брынза – 30 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: кальмары, фаршированные морковью и рисом, – 150 г,

хлеб пшеничный – 1 ломтик, минеральная вода – 250 мл.

Обед: куриный суп с сыром – 250 мл, картофельное пюре – 200 г, зеленый салат – 100 г, постное печенье – 1 шт., мед – 20 г, компот из сухофруктов – 250 мл.

Ужин: мясо кролика отварное – 200 г, свекла, запеченная в духовке, – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, виноградный сок – 250 мл.

Перед сном: яблоко печеное – 1 шт., банан – 1 шт., простокваша – 200 мл.

Свиное сало, говяжий и бараний жир, кулинарные жиры при подагре запрещены.

Воскресенье

1-й завтрак: каша овсяная – 150 г, печенье овсяное – 1 шт., мед – 20 г, чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: творог со сметаной – 100 г, кефир – 200 мл, минеральная вода – 200 мл.

Обед: суп с креветками и рисом – 250 мл, паровая котлета из говяжьего фарша – 100 г, тушеные кабачки – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, настой шиповника – 250 мл.

Ужин: филе семги отварное – 100 г, картофель отварной – 150 г, молоко – 250 мл.

Перед сном: груша – 1 шт., кефир – 250 мл.

Диета при длительной ремиссии

Понедельник

1-й завтрак: каша гречневая – 200 г, бутерброд с сыром – 1 шт., зеленый чай с лимоном – 250 мл.

2-й завтрак: салат из огурцов и вареных яиц – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яблочное повидло – 30 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп свекольный – 250 мл, говядина отварная – 200 г, пюре картофельное – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, овсяное печенье – 1 шт., компот из сухофруктов – 250 мл.

Полдник: персик – 1 шт., йогурт – 100 г.

Ужин: паровая котлета из филе минтая – 100 г, рагу овощное – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, виноградный сок – 250 мл.

Перед сном: апельсин – 1 шт., кефир – 200 мл.

Подагра – это одно из первых заболеваний, описанных в медицине. Его называли панской хворобой, болезнью аристократов и даже считали признаком гениальности.

Вторник

1-й завтрак: каша овсяная – 200 г, творог – 50 г, сметана – 20 г, чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: отварные кальмары – 150 г, бутерброд с красной икрой – 1 шт., огурец – 1 шт., минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл, курица отварная – 200 г, пшенная каша – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, сухарь – 1 шт., кисель из клюквы и брусники – 200 мл.

Полдник: абрикос – 2 шт., йогурт – 100 г.

Ужин: кабачки, приготовленные на пару, – 200 г, постное печенье – 1 шт., грейпфрутовый сок – 250 мл.

Перед сном: банан – 1 шт., кефир – 200 мл.

Среда

1-й завтрак: каша рисовая – 200 г, бутерброд с сыром – 1 шт., зеленый чай с мятой – 250 мл.

2-й завтрак: куриная котлета паровая – 100 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, постное печенье – 1 шт., мед – 20 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп свекольный – 250 мл, мясо кролика отварное – 200 г,

капуста тушеная – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, настой шиповника – 250 мл.

Полдник: слива – 2 шт., фундук – 3 шт., йогурт – 100 г.

Ужин: филе лосося отварное – 100 г, картофель печеный – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, мандариновый сок – 250 мл.

Перед сном: груша – 1 шт., простокваша – 200 мл.

При подагре кристаллы урата натрия осаждаются в полости сустава, вызывая местное воспаление. При гибели клетки выделяют огромное количество простагландинов – веществ, «ответственных» за болевые ощущения.

Четверг

1-й завтрак: каша гречневая – 200 г, творог – 60 г, сметана – 20 г, чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: салат из вареных овощей со сметаной – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп молочный с рисом – 250 мл, паштет из отварной индейки – 200 г, рагу овощное – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, апельсиновый сок – 250 мл.

Полдник: малина с молоком – 100 г, кисель из клюквы – 200 мл.

Ужин: куриная котлета паровая – 100 г, вареная морковь и тыква – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, молоко – 250 мл.

Перед сном: яблоко – 1 шт., кефир – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: каша перловая – 100 г, бутерброд с икрой минтая – 1 шт., чай с молоком – 250 мл. 2-й завтрак: тушеные кабачки – 200 г, постное печенье – 2 шт., варенье – 20 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп куриный – 250 мл, отварной картофель – 200 г, салат из огурцов – 100 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, настой шиповника – 250 мл.

При остром приступе подагры необходим постельный режим. Пораженная нога должна быть приподнята. Для купирования боли можно использовать лед.

Полдник: черешня – 100 г, йогурт – 100 г.

Ужин: запеканка овощная с яйцом – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, апельсиновый сок – 250 г.

Перед сном: банан – 1 шт., кефир – 100 мл.

Суббота

1-й завтрак: каша овсяная – 200 г, бутерброд с сыром – 1 шт., чай с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: салат из вареного картофеля и яиц со сметаной – 200 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, постное печенье – 1 шт., мед – 20 г, минеральная вода – 250 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл, суфле куриное – 200 г, каша рисовая – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, банан – 1 шт., сок виноградный – 250 мл.

Полдник: груша – 1 шт., йогурт – 100 г.

Ужин: печеная тыква – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, кисель ягодный – 200 мл.

Перед сном: мандарин – 1 шт., фисташки – 5 шт., кефир – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: каша гречневая – 200 г, бутерброд с красной икрой – 1 шт., напиток из цикория с молоком – 250 мл.

2-й завтрак: капуста тушеная – 200 г, котлета из мяса кролика – 100 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, сухарь – 1 шт., варенье – 30 г, минеральная вода – 250 мл.

При подагре часто страдают почки. У больного может развиваться мочекаменная болезнь.

Обед: суп-пюре картофельный с вареной рыбой – 250 мл, говядина отварная – 200 г, сырники паровые со сметаной – 100 г, печенье овсяное – 1 шт., настой шиповника – 250 мл.

Полдник: клубника с молоком – 100 г, минеральная вода – 200 мл.

Ужин: отварное филе лосося – 200 г, тушеные кабачки – 100 г, салат из топинамбура и моркови – 100 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, виноградный сок – 250 мл.

Перед сном: яблоко – 1 шт., курага – 3 шт., кефир – 200 мл.

Лечение цветочной пыльцой и продуктами пчеловодства

В нетрадиционной медицине для лечения подагры используют цветочную пыльцу, а также такие продукты пчеловодства, как мед, пчелиный воск, маточное молочко и прополис.

Мед

Препараты для наружного применения

Рецепт 1

Цветочный мед растопить, смазать им пораженные суставы, перебинтовать и оставить на 2 часа. Процедуру проводить 1 раз в день. Курс лечения – 14 дней.

При подагре полезно принимать ванны с добавлением липового меда.

Рецепт 2

100 г меда смешать с 50 мл сока черной редьки, оставить на 30 минут. Смесь нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 30 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 14 дней.

Рецепт 3

30 г цветков шиповника залить 350 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, смешать с 40 г меда. Смесью пропитать марлю и приложить ее к больным суставам на 30–40 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 14–21 дня.

Рецепт 4

20 г меда смешать со 100 г тертого картофеля, нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 1 час. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 7 дней.

Рецепт 5

100 мл водки смешать с 20 г меда. Смесью пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 15–20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

Рецепт 6

100 г репчатого лука измельчить, смешать с 50 г меда. Смесь нанести на марлю и приложить к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Рецепт 7

20 г меда растопить, перемешать с 40 мл оливкового масла. Теплой смесью пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 1 час. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 21 дня.

Рецепт 8

50 г меда и 100 г сливочного масла растопить, смешать с 10 г измельченного лаврового листа. Мазь нанести на марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 7–10 дней.

Препараты для приема внутрь

Рецепт 1

100 г меда, 50 г сливочного масла и 10 мл сока алоэ смешать, нагревать, помешивая, в течение 5–7 минут на слабом огне. Принимать по 20 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 14 дней.

Рецепт 2

40 г меда смешать с соком 1/2 лимона и 200 мл горячей воды. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 2 часа до еды. Курс лечения – 21 день.

Чтобы снять острую боль во время приступа, рекомендуется принимать люцерновый чай с добавлением меда по 250 мл 2–3 раза в день.

Рецепт 3

20 г меда смешать с 5 г тертого хрена. Принимать по 10 г 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 4

20 г меда смешать с 5 измельченными зубчиками чеснока, залить 150 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 21 дня.

Рецепт 5

100 мл клюквенного сока смешать с 20 г меда. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 6

100 г меда, 250 мл кагора и 50 мл сока алоэ смешать, настаивать в прохладном месте в течение 7 дней. Принимать по 20 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 7

100 г меда смешать со 150 мл сока моркови. Принимать по 60 г 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 8

20 г листьев брусники залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, смешать с 20 г меда. Принимать по 60 мл 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

Рецепт 9

20 г измельченных корней шиповника залить 250 мл водки, добавить 30 г меда, настаивать в течение 7 дней, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14 дней.

Прополис

Препараты для наружного применения

Рецепт 1

100 г животного жира растопить на слабом огне, добавить 7–10 г измельченного прополиса, нагревать, помешивая, в течение 5 минут, остудить до 50 °С. Смесь нанести ровным слоем на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20–30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день. Курс лечения – 10 дней.

В состав прополиса – клейкого смолистого вещества, которым пчелы заделывают щели в улье и полируют ячейки сотов, – входят воск, смола, эфирные масла и пыльца.

Рецепт 2

20 г измельченного прополиса залить 100 мл спирта, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить 200 мл хлопкового или оливкового масла, перемешать, процедить и остудить. Смесь нанести на марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

Рецепт 3

5 г измельченного прополиса залить 200 мл воды, довести до кипения, остудить. Препаратом смазывать пораженные суставы 1–2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Рецепт 4

20 г измельченного прополиса смешать с 50 г сливочного масла. Мазь нанести на марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 14 дней.

Рецепт 5

10 г измельченного прополиса смешать с 50 г животного жира и 30 г меда, нагревать, помешивая, в течение 5–7 минут, остудить до температуры 40–50 °С. Мазь нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7–14 дней.

Препараты для приема внутрь

Рецепт 1

100 мл оливкового масла нагреть до температуры 70–80 °С, добавить 5 г измельченного прополиса, кипятить 5–7 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 5 мл 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 2

20 г измельченного прополиса, 20 г семян льна и 50 г овсяной муки залить 500 мл кагора, настаивать в течение 14 дней. Принимать по 20 мл 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

Народная медицина советует во время приступа подагры приложить на 20–30 минут к суставам разогретый прополис.

Рецепт 3

200 г сливочного масла растопить на слабом огне, добавить 10 г измельченного прополиса и, помешивая, нагревать на слабом огне в течение 15 минут. Принимать по 5–7 г 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 7–14 дней.

Рецепт 4

200 г сливочного масла растопить на слабом огне, добавить 10 г измельченного прополиса, 20 г меда и, помешивая, нагревать на слабом огне в течение 15 минут. 5 г препарата развести 100 мл теплого молока и принимать 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 7–14 дней.

Рецепт 5

10 г измельченного прополиса залить 200 мл спирта, настаивать в течение 7 дней, процедить. Принимать по 20 капель 1 раз в день, запивая теплым молоком. Курс лечения – 14 дней.

Маточное молочко

Рецепт 1

10 г препарата «Апилак» смешать со 100 г меда. Принимать по 5 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения при этом составляет 7 дней.

Рецепт 2

10 г препарата «Апилак» смешать с 250 мл водки, настаивать в течение 7 дней, процедить. Принимать по 20 капель 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 14 дней.

Маточное молочко – секрет желез рабочих пчел, который они вырабатывают для кормления личинок, – используют для лечения в виде препарата «Апилак».

Рецепт 3

1 г препарата «Апилак» смешать с 30 мл минеральной воды. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 4

2 г препарата «Апилак» смешать со 150 г меда. Принимать по 5–7 г 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Рецепт 5

1–2 г препарата «Апилак» смешать с 200 мл кагора, настаивать в течение 7 дней, процедить. Принимать по 30 капель 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

Пчелиный воск

Рецепт 1

100 мл оливкового масла довести до кипения на слабом огне, добавить 40 г воска, нагревать в течение 5 минут, помешивая, остудить. Мазь нанести на марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 2

100 г животного жира, 20 г сливочного масла, 10 г сосновой смолы и 15 г воска нагревать на слабом огне в течение 5–7 минут, периодически помешивая. Мазь нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7–10 дней.

Препараты на основе пчелиного воска подходят только для наружного применения.

Рецепт 3

20 г растопленного пчелиного воска смешать с 50 г ланолина. Мазь нанести на марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 3–5 дней.

Пчелиный яд

Пчелиный яд – это желтоватая густая жидкость с резким запахом, в состав которой входят жироподные вещества, белки и микроэлементы.

В больших дозах яд опасен, а в умеренных используется для лечения и профилактики целого ряда заболеваний, в том числе и подагры.

Введение пчелиного яда осуществляется посредством укусов пчел, по специальной схеме. При этом пчел необходимо прикладывать к наружной поверхности бедер.

Схема лечения

В 1-й день приложить одну пчелу, во второй – 2, на третий – 3 и так до 10 дней, в течение которых больной должен получить 55 укусов. После этого сделать перерыв на неделю и повторить курс лечения, при котором прикладывать ежедневно к наружной поверхности бедер по 3 пчелы.

Цветочная пыльца

Препараты для наружного применения

Рецепт 1

20 г пыльцы смешать со 100 г меда и 10 мл сока алоэ. Смесь нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 14 дней.

Аэробный комплекс разработан таким образом, чтобы по возможности задействовать все мышечные группы и системы организма.

Рецепт 2

10 г пыльцы смешать с 50 мл водки и 20 мл сока алоэ. Смесь растирать больные суставы 1–2 раза в день. Курс лечения – 7 дней. *Рецепт 3*

10 г пыльцы смешать с 50 г меда и 40 мл сока черной редьки. Смесь нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 4

20 г пыльцы смешать с 50 г меда, 10 мл сока хрена и 20 мл оливкового масла. Смесь нагреть до 50 °С, нанести на марлю и приложить к больным суставам на 15 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

Рецепт 5

10 г пыльцы смешать с 50 г меда и 5 г семян крапивы двудомной. Смесь нагреть до 50 °С, нанести на марлю и приложить к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в день в течение 5–7 дней.

Препараты для приема внутрь

Рецепт 1

50 г меда растворить в 200 мл холодной воды, добавить 15 г пыльцы, оставить на 3 дня. Принимать по 50 мл 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Препараты пыльцы предотвращают приступы подагры.

Рецепт 2

5 г пыльцы смешать с 50 мл горячего молока и 10 г меда, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 10 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 3

15 г пыльцы смешать со 150 г меда, оставить на 2–3 дня. Принимать по 10 г 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

Рецепт 4

15 г пыльцы смешать с 30 мл минеральной воды, оставить на 2 часа в прохладном месте. Принимать по 5 мл 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней.

Рецепт 5

10 г пыльцы смешать с 20 мл оливкового масла, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить 5 г измельченного прополиса и 50 г сливочного масла, тщательно перемешать. Принимать по 3 мл 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Лечение яблочным уксусом

В народной медицине яблочный уксус используют для лечения многих заболеваний. При отложении солей его применяют только в качестве наружного средства.

Рекомендуется использовать уксус, приготовленный в домашних условиях. Для его изготовления 1 кг яблок надо натереть на крупной терке, положить в стеклянную емкость, залить 1 л теплой кипяченой воды, добавить 100 г меда и 10 г дрожжей. Емкость следует поставить в теплое темное место на 10 дней, а каждые 2–3 дня перемешивать ее содержимое деревянной ложкой. Затем смесь переложить в марлевый мешочек, процедить. Жидкость перелить в стеклянную банку, закрыть ее марлей и оставить на 40–60 дней. Когда уксус станет прозрачным, его необходимо разлить по стеклянным бутылкам и закупорить.

Для лечения отложения солей нужно использовать уксусные компрессы. Для этого марлю следует пропитать 100 мл уксуса, обернуть ею больные суставы, укутав их сверху махровым полотенцем. Компресс рекомендуется снять через 20–30 минут. Процедуру проводить 2 раза в день (утром и вечером) в течение 1–1,5 месяца.

Сокотерапия

Прием определенных овощных, фруктовых и ягодных соков нормализует обмен веществ в организме и способствует выведению мочевой кислоты. Для профилактики и лечения отложения солей используют смеси соков.

Ежедневное употребление соков препятствует отложению солей, а также укрепляет иммунитет.

Лечение

Рецепт 1

200 мл огуречного сока принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

Рецепт 2

200 мл огуречного сока смешать с 10 мл чесночного сока. Принимать по 50 мл 5 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 14 дней. После 7-дневного перерыва лечение повторить.

Рецепт 3

Смешать огуречный (200 мл), морковный (150 мл) и свекольный (50 мл) соки. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 21 дня. После 14-дневного перерыва курс лечения повторить.

Рецепт 4

Смешать огуречный (100 мл), черносмородиновый (50 мл), яблочный (200 мл) и грейпфрутовый (150 мл) соки. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 21 дня.

Рецепт 5

Смешать морковный (200 мл), свекольный (50 мл) и апельсиновый (150 мл) соки. Принимать по 150 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня. После 7-дневного перерыва курс лечения повторить.

Арбузный сок является хорошим мочегонным средством. Он выводит из организма токсины и шлаки, а также препятствует отложению солей.

Рецепт 6

Смешать сок черной редьки (30 мл), белокочанной капусты (150 мл) и красного картофеля (100 мл). Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 7

Принимать по 200 мл арбузного сока 5 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 8

Принимать по 150 мл тыквенного сока 5 раз в день за 20 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 9

Смешать сок кабачков (100 мл), красного картофеля (50 мл) и белокочанной капусты (50 мл). Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 10

Смешать апельсиновый (200 мл), мандариновый (100 мл) и яблочный (100 мл) соки. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней.

Рецепт 11

Смешать грейпфрутовый (200 мл), абрикосовый (100 мл) и персиковый (150 мл) соки. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 12

Смешать свекольный (100 мл), морковный (200 мл), яблочный (200 мл), лимонный (20 мл) и ананасовый (100 мл) соки. Принимать по 200 мл 4 раза в день после еды. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 13

Смешать вишневый (50 мл), брусничный (200 мл) и черносмородиновый (100 мл) соки. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день после еды в течение 21 дня.

Рецепт 14

Смешать клюквенный (30 мл), лимонный (20 мл), земляничный (200 мл) и морковный (150 мл) соки. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения составляет 10 дней.

Рецепт 15

Смешать земляничный (250 мл) и морковный (250 мл) соки. Принимать по 100 мл 5 раз в день после еды. Курс лечения – 3 месяца.

Рецепт 16

Смешать тыквенный (100 мл), огуречный (200 мл) и арбузный (200 мл) соки. Принимать по 200 мл 3 раза в день после еды. Курс лечения – 3–5 дней. После 7-дневного перерыва курс лечения повторить.

Рецепт 17

Смешать черничный (100 мл), ежевичный (50 мл), земляничный (200 мл) и вишневый (50 мл) соки. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 1 час до еды в течение 14 дней.

Виноградный сок способствует выведению из организма мочевой кислоты. Для лечения можно использовать сок из любого сорта, однако, если у больного наблюдаются аллергические реакции, лучше отдать предпочтение белому

винограду.

Рецепт 18

Смешать сок черной смородины (100 мл), крыжовника (100 мл) и брусники (200 мл). Принимать по 150 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 30 дней.

Рецепт 19

Принимать по 200 мл виноградного сока 4 раза в день после еды в течение 21 дня. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

Рецепт 20

Смешать виноградный (250 мл), брусничный (50 мл) и земляничный (150 мл) соки. Принимать по 200 мл 3 раза в день после еды. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 21

Смешать виноградный (300 мл), морковный (200 мл) и яблочный (150 мл) соки. Принимать по 250 мл 3 раза в день после еды. Курс лечения – 21 день.

Лечение минеральной водой

Минеральная вода очень полезна. Она не только способствует профилактике и лечению отложения солей, но и нормализует работу всех органов и систем организма. Но, чтобы лечебный эффект от минеральной воды был как можно более длительным, нужно соблюдать определенные правила:

- совмещать лечение минеральной водой с диетотерапией;
- пить воду теплой или подогретой до температуры 40–50 °С;
- принимать по 250–500 мл воды в день;
- дегазировать воду перед употреблением.

Курс лечения составляет 30 дней, после чего следует сделать перерыв на 2–3 месяца, а затем возобновить употребление минеральной воды.

При отложении солей нельзя пить даже слабогазированную воду.

В большинстве случаев 1 или 2 курса лечения в сочетании с диетой и приемом препаратов, назначенных врачом, достаточно для того, чтобы улучшить состояние больного и предотвратить приступы подагры.

Фитотерапия

Фитотерапия является не только самым распространенным, но и самым эффективным нетрадиционным методом лечения отложения солей.

Препараты лекарственных растений оказывают лечебное воздействие на организм больного и, в отличие от большинства медикаментозных средств, практически не имеют побочных эффектов и противопоказаний. Однако принимать их все же следует после предварительной консультации со специалистом и в дозах, рекомендованных им.

Обезболивающие средства

Болеутоляющие препараты лекарственных растений используют при приступе подагры. Стоит отметить, что многие лекарства, изготовленные на основе целебных трав, действуют не менее эффективно, чем обезболивающие медикаментозные средства.

Препараты для наружного применения

Рецепт 1

20 г семян и цветков безвременника осеннего залить 250 мл воды и кипятить до тех пор, пока не образуется клейкая серая масса. Последнюю в горячем виде смешать с 50 г свиного жира. Препарат втирать в больные суставы 1 раз в день.

Рецепт 2

40 г корней переступня белого залить 450 мл воды, кипятить до уменьшения объема в 3 раза, смешать с 50 г детского крема. Препарат втирать в больные суставы 1–2 раза в день.

Рецепт 3

20 г почек тополя черного залить 150 мл воды и кипятить в течение 20 минут. Полученную массу протереть через сито, смешать с 50 г вазелина. Мазь втирать в больные суставы 2 раза в день.

Все части безвременника обыкновенного являются очень ядовитыми, поэтому препараты из этого растения рекомендуется использовать только по назначению врача.

Рецепт 4

20 г семян безвременника осеннего залить 200 мл спирта, настаивать в течение 6–7 дней, процедить. Настойку 2 раза в день втирать в больные суставы.

Рецепт 5

20 г корней переступня белого залить 200 мл спирта, настаивать в течение 3–5 дней, процедить. Настойкой смазывать 2 раза в день больные суставы.

Рецепт 6

50 г листьев шалфея залить 1,5 л воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение 20 минут, процедить. Вылить отвар в таз, разбавить холодной водой. Принимать ножные ванны в течение 15 минут 2 раза в день.

Рецепт 7

15 г сухих шишек хмеля и 10 г цветков календулы измельчить до порошкообразного состояния, растереть с 20 г несоленого свиного сала или сливочного масла. Мазью растирать больные суставы 2–3 раза в день.

Рецепт 8

Листья белокочанной капусты обдать кипятком и приложить к больным суставам на 20 минут.

Рецепт 9

20 г цветков пижмы обыкновенной залить 1,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут.

Препараты для приема внутрь

Рецепт 1

20 г травы мяты перечной залить 300 мл водки, настаивать в течение 3–4 дней, процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Рецепт 2

15 г почек тополя черного залить 300 мл водки, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день.

Почки тополя содержат большое количество смолистых веществ, оказывающих противовоспалительное и болеутоляющее действие.

Рецепт 3

20 г цветков ромашки аптечной и 5 г травы чистотела залить 200 мл спирта, настаивать в течение 5 дней, процедить. Принимать по 5–7 капель 3 раза в день.

Рецепт 4

5 г семян и цветков безвременника осеннего, 5 г почек тополя черного, 5 г травы чистотела, 10 г корней валерианы лекарственной, 20 г цветков ромашки аптечной, 15 г цветков календулы, 20 г травы мяты перечной, 10 г листьев земляники лесной и 20 г листьев смородины черной залить 1 л водки, настаивать в течение 20–22 дней, процедить, смешать с облепиховым сиропом. Принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день.

Рецепт 5

5 г почек тополя черного, 10 г травы чистотела, 15 г корней валерианы лекарственной, 20 г цветков ромашки аптечной, 15 г цветков календулы, 10 г сосновых почек, 15 г листьев смородины лесной и 20 г плодов шиповника залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

При сильных болях к суставам на 10–15 минут можно приложить кашицу из черной редьки, репы или корня хрена.

Рецепт 6

10 г листьев прострела лугового залить 250 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 24 часов, процедить. Принимать по 20 мл каждые 2 часа.

Рецепт 7

5 г корней горчичника настурциевого залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 8

10 г травы герани луговой залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Настой выпить в течение дня.

Лечебные средства

Препараты для наружного применения

Рецепт 1

15 г корней лопуха большого залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Отваром пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день. Курс лечения – 7–10 дней.

При отложении солей полезно принимать ванны с отваром травы череды трехраздельной.

Рецепт 2

100 г корней лопуха большого залить 500 мл водки, настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Настойкой натирать больные суставы 1 раз в день. Курс лечения – 7–10 дней.

Рецепт 3

20 г травы зверобоя продырявленного залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 2 часа. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 5 дней.

Рецепт 4

20 г травы тимьяна ползучего залить 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее больным суставам на 30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 14 дней.

Рецепт 5

Листья лопуха обдать кипятком и приложить к пораженным суставам на 15 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 21 дня.

Рецепт 6

Листья мать-и-мачехи обдать кипятком и приложить к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 14 дней.

Рецепт 7

30 г цветков донника обыкновенного залить 250 мл растительного масла, кипятить в течение 15 минут на слабом огне, процедить. Горячим маслом пропитать марлю и приложить ее к больным суставам на 20 минут.

Процедуру проводить 1 раз в день в течение 21 дня.

При отложении солей больные суставы можно натирать эвкалиптовым маслом.

Рецепт 8

20 г шишек хмеля обыкновенного растереть до порошкообразного состояния, смешать с 50 г вазелина. Мазью смазывать больные суставы 2 раза в день в течение 7 дней.

Рецепт 9

20 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной и 5 г цветков бузины черной растереть до порошкообразного состояния, смешать с 50 г вазелина. Мазь нанести на марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 30 дней.

Рецепт 10

10 г травы полыни горькой залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в 4 дня. Курс лечения – 10 процедур.

Рецепт 11

15 г листьев черники обыкновенной и 5 г листьев мать-и-мачехи залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к больным суставам на 30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Рецепт 12

300 г травы спорыша залить 5 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну с водой, температура которой должна быть 35–36 °С. Ванну принимать в течение 15–20 минут 1 раз в 3 дня. Курс лечения – 10–15 ванн.

Рецепт 13

200 г овсяной соломы залить 5 л воды, кипятить в течение 20 минут, процедить, остудить до 36–37 °С. В отвар погрузить ноги на 20–30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Рецепт 14

Траву Melissa лекарственной обдать кипятком и приложить к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

Рецепт 15

Листья мяты перечной размять с небольшим количеством кипятка и приложить к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 14 дней.

В народной медицине при отложении солей используют настойку кузмичевой травы, которую втирают в область суставов 1 раз в день (на ночь). Курс лечения – 3 дня.

Рецепт 16

10 г омелы белой залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 5 часов, процедить. Настоем растирать больные суставы 2 раза в день. Курс лечения – 5 дней.

Рецепт 17

15 г плодов можжевельника обыкновенного залить 150 мл спирта, настаивать в течение 7 дней, периодически взбалтывая, процедить. Настойкой растирать пораженные суставы 1 раз в день. Курс лечения – 5–7 дней.

Рецепт 18

5 г измельченного корня лабазника вязолистного смешать с 10 г ланолина. Мазью растирать больные суставы 1 раз в день. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 19

100 г цветков ромашки аптечной залить 1,5 л воды, настаивать в течение 1 часа, процедить. Настой вылить в ванну с водой, добавить 200 г поваренной соли. Ванну принимать в течение 10 минут 1 раз в 3 дня. Курс лечения – 10 ванн.

Для профилактики и лечения отложения солей полезно пить березовый сок: по 150 мл 3 раза в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 20

300 г листьев ореха грецкого залить 3 л воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Отвар вылить в ванну с водой. Ванну принимать в течение 10 минут 1 раз в 3 дня. Курс лечения – 7 ванн.

Рецепт 21

20 г корней дягиля лекарственного и 10 г шишек хмеля залить 500 мл водки, настаивать 7 дней, процедить. Настойкой растирать больные

суставы 2–3 раза в день в течение 14 дней.

Рецепт 22

Репу отварить, размять до пюреобразного состояния и приложить к больным суставам на 15 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 14 дней.

Препараты для приема внутрь

Рецепт 1

20 г листьев брусники залить 1 л кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день после еды. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 2

50 г измельченных зубчиков чеснока залить 150 мл водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 7–10 дней, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 3

15 г измельченных створок фасоли залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 3 часов, процедить. Принимать по 30 мл 1 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

При частых приступах рекомендуется принимать сок корней хрена: по 5 мл 3 раза в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 4

20 г листьев черной смородины залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 5–6 часов, процедить. Принимать по 70 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 5

20 г листьев брусники и 5 г плодов шиповника залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 200 мл 1 раз в день (на ночь). Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 6

5 г корней кизила залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 7

15 г корней лопуха большого залить 300 мл воды, кипятить на слабом

огне в течение 15 минут, процедить. Принимать по 20 мл 4 раза в день за 1 час до еды в течение 7–10 дней.

Рецепт 8

50 г корней лопуха большого залить 500 мл водки, настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Схема лечения: в первый день необходимо пить 1 каплю настойки, затем ежедневно прибавлять по 1 капле до тех пор, пока их количество не достигнет 7. После этого ежедневно убавлять по 1 капле.

Для профилактики отложения солей рекомендуется 2 раза в год проводить курс лечения настоем цветков клевера лугового: 15 г цветков на 200 мл кипятка. Препарат пить по 50 мл 2 раза в день в течение 10 дней.

Рецепт 9

5 г травы первоцвета весеннего залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут. Принимать по 30 мл 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 10

10 г травы крапивы двудомной залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Принимать по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 11

15 г цветков липы сердцевидной, 3 г цветков бузины черной и 10 г плодов каштана конского залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 12

10 г цветков календулы лекарственной, 5 г плодов можжевельника обыкновенного, 5 г коры крушины ломкой, 5 г цветков бузины черной, 15 г травы крапивы двудомной и 10 г травы хвоща полевого залить 1 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать по 50 мл через каждые 2–3 часа. Курс лечения – 5–7 дней.

Рецепт 13

10 г корней стальника пашенного, 5 г корней мыльнянки лекарственной и 5 г коры ивы пурпурной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать по 40 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс

лечения – 7–10 дней.

Для профилактики отложения солей в народной медицине используют препараты портулака огородного.

Рецепт 14

5 г листьев толокнянки обыкновенной, 10 г травы хвоща полевого, 5 г травы горца птичьего, 10 г почек березы бородавчатой и 15 г цветков василька синего залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем тщательно процедить. Принимать по 40 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 15

10 г листьев березы белой, 15 г листьев крапивы двудомной, 5 г травы фиалки трехцветной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 220 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Рецепт 16

20 г листьев мать-и-мачехи, 15 г листьев березы бородавчатой, 5 г травы вереска обыкновенного и 15 г листьев ежевики сизой залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

Яблоки препятствуют отложению солей. Именно поэтому их рекомендуется есть при подагре и сопутствующих ей заболеваниях.

Рецепт 17

30 г травы душицы обыкновенной и 5 г травы мяты перечной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 18

10 г травы душицы обыкновенной и 15 г травы череды трехраздельной залить 200 мл спирта, настаивать в течение 5–7 дней, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 19

10 г травы хвоща полевого и 15 г цветков ромашки аптечной залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 40 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Рецепт 20

15 г корней девясила высокого и 10 г корней лопуха большого залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней.

Настойку цветков сирени майской можно использовать для растирания больных суставов.

Рецепт 21

5 г листьев первоцвета весеннего, 5 г травы фиалки душистой и 10 г травы грыжника голого залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 20 мл 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 22

15 г почек кедрового стланника залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 23

15 г цветков сирени майской залить 500 мл водки, настаивать 21 день в темном месте, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3 месяца.

Рецепт 24

20 г травы череды трехраздельной и 15 г цветков ромашки аптечной залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов. Принимать по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14–21 дня.

Рецепт 25

5 г листьев вахты трехлистной и 5 г травы чистотела обыкновенного залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Рецепт 26

3 г листьев плюща обыкновенного залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 5 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней.

Рецепт 27

10 г корней пырея ползучего и 15 г цветков календулы залить 400 мл воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 20 мл 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 28

10 г ряски маленькой залить 250 мл водки, настаивать в течение 4 дней, процедить. Принимать по 15 капель 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 29

100 г корней сабельника болотного залить 500 мл водки, настаивать необходимо в темном месте 21 день, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 10 капель 3 раза в день за 1 час до еды в течение 30 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

Рецепт 30

15 г травы хвоща полевого и 10 г листьев Melissa лекарственной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 20 мл 5–6 раз в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 31

15 г коры барбариса залить 150 мл спирта, настаивать в течение 7 дней, периодически взбалтывая. Принимать по 30 капель 3 раза в день в течение 14 дней.

Рецепт 32

10 г семян льна посевного залить 350 мл воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение 15 минут, настаивать 10 минут, взбалтывать 5 минут, затем тщательно процедить. Принимать по 20 мл 4–5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней. После 5-дневного перерыва курс лечения повторить.

Прием препаратов хвоща полевого и прострела лугового противопоказан при остром нефрите.

Рецепт 33

5 г корней любистока лекарственного залить 1 л воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение 15 минут, настаивать 3 часа, после чего процедить. Принимать по 20 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 34

10 г травы золотарника обыкновенного залить 300 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 35

15 г цветков лабазника вязолистного залить 1 л кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Принимать настой по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 7–10 дней.

Листья черной смородины освобождают организм от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты.

Рецепт 36

20 г листьев смородины черной и 10 г цветков ромашки аптечной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 150 мл 4–5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2–3 месяца.

Рецепт 37

20 г сухих листьев березы повислой залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 6 часов, тщательно процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней.

Рецепт 38

10 г травы вероники лекарственной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить, добавить 2–3 капли сока алоэ. Принимать по 120 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Рецепт 39

10 г коры эвкоммии вязколистной залить 300 мл воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 20 мл 3 раза в день в течение 14 дней. Через 7 дней курс лечения повторить.

Рецепт 40

15 г ягод черники залить 250 мл кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 150 мл 5–6 раз в день за 10 минут до еды в течение 3 месяцев.

Профилактические средства из пророщенных злаков

Рецепт 1

50 г пророщенной гречихи, 30 г плодов шиповника, 20 г рябины красной измельчить, залить 500 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, затем тщательно процедить. Препарат принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс профилактического лечения – 30 дней.

Рецепт 2

40 г пророщенного овса, 20 г плодов шиповника, 50 г ягод черной смородины залить 600 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и добавить мед. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 10–14 дней.

Рецепт 3

70 г пророщенной пшеницы, 30 г плодов шиповника, 20 г листьев смородины, 10 г листьев малины залить 600 мл воды и кипятить в течение 10 минут, после чего настаивать в течение 1 часа. Затем отвар тщательно процедить, остудить, добавить мед, перемешать. Принимать по 120 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс профилактического лечения – 7–10 дней.

Для приготовления настойки пророщенные злаки пропустить через мясорубку, залить водкой или спиртом в соотношении 1 : 5, 1 : 10, 1 : 20. Настойку выдержать в темном месте в течение 7–10 дней, периодически взбалтывая, процедить и затем перелить в темную стеклянную посуду.

Рецепт 4

100 г пророщенной пшеницы, 40 г ягод черной смородины, 20 г листьев крапивы залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить, остудить и смешать с медом. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рецепт 5

50 г пророщенного овса, 50 г плодов шиповника, 10 г листьев крапивы залить 500 мл воды, кипятить в течение 7 минут, настаивать в течение 3 часов, затем тщательно процедить и добавить сок лимона (20 мл). Принимать настой по 120 мл 3 раза в день за 1 час до еды. Курс

профилактического лечения составляет 7–10 дней.

Рецепт 6

20 г пророщенной пшеницы, 30 г пророщенного овса, 20 г листьев крапивы, 10 г травы валерианы лекарственной залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 30 дней.

Рецепт 7

100 г пророщенного овса, 10 г травы пустырника, 10 г листьев Melissa, 10 г листьев мяты перечной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 40 минут, процедить. Принимать по 40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 21 дня.

Отвары и настои пророщенных злаков используют для профилактики многих заболеваний, а также в качестве средств, укрепляющих иммунную систему. Данные препараты можно употреблять вместо чая, принимая по 1 стакану 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Рецепт 8

50 г пророщенной гречихи, 50 г плодов шиповника, 10 г листьев земляники лесной, 20 г листьев смородины, 10 г плодов боярышника кроваво-красного залить 1 л холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 7–10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день за 1 час до еды в течение 30 дней.

Рецепт 9

Смешать 50 мл отвара пророщенной пшеницы и 50 мл лимонного сока, затем добавить 20 г меда. Принимать следует по 20 г 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 21 дня.

Рецепт 10

50 г пророщенной пшеницы, 5 г травы мяты перечной, 5 г плодов можжевельника, 10 г травы зверобоя залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 21 дня.

Рецепт 11

50 г пророщенного овса, 10 г травы медуницы лекарственной, 20 г листьев малины лесной, 5 г цветков боярышника колючего, 30 г цветков липы сердцевидной залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить. Принимать следует по 40 мл ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Употребление лекарственных препаратов, а также различных блюд из пророщенных злаков способствует профилактике отложения солей.

Рецепт 12

100 г пророщенной пшеницы, 50 г ягод брусники, 50 г ягод черной смородины пропустить через мясорубку, смешать с медом (20 г). Принимать по 30 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Рецепт 13

100 г пророщенной пшеницы, 100 г малины пропустить через мясорубку. Принимать по 100 г 2 раза в день за 1 час до еды в острый период заболевания.

Рецепт 14

40 мл настойки пророщенного овса, 20 мл настойки корня солодки, 5 мл настойки мяты перечной смешать. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 30 дней.

Лечебная гимнастика

При отложении солей рекомендуется выполнять специальные физические упражнения. Следует отметить, что приступать к занятиям лечебной физкультурой можно только в период ремиссии. При остром течении болезни любые физические нагрузки противопоказаны.

Лечебная физкультура улучшает подвижность суставов, укрепляет мышечно-связочный корсет и способствует выздоровлению больного.

Облегченный комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине с выпрямленными ногами.
2. Медленно согнуть правую ногу в коленном суставе. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 4–6 раз.
3. Согнуть ноги в коленях, отвести обе ноги влево, затем вправо, при этом следует не отрывать стопы и бедра от поверхности. Повторить 4–6 раз.
4. Медленно поднять правую ногу, разгибая ее в коленном суставе. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 2–4 раза.
5. Сесть на стул, поднять выпрямленную правую ногу. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 2 раза.
6. Развести и свести согнутые в коленях ноги. Повторить 4–6 раз.

Комплекс средней сложности

1. Исходное положение: стоя на ступеньке на одной ноге. Выполнить маховые движения правой ногой назад и в сторону. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 4–6 раз.

2. Правой ногой выполнить круговые движения в тазобедренном суставе. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 6–8 раз.

3. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, развести их. Повторить 2–4 раза.

4. Встать возле стула, опираясь на его спинку. Поставить ноги на ширину плеч, приподнять правую ногу и развести пальцы стопы. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 2–4 раза.

5. Сесть на стул и правой ногой делать круговые движения в коленном суставе сначала в одну, затем в другую сторону. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 4 раза.

6. Лечь на бок, поднять правую ногу и удерживать ее в таком положении в течение 5–7 секунд. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 2 раза.

7. Лечь на живот, развести руки в стороны, приподнять и удерживать корпус в течение 2–5 секунд. Повторить 2 раза.

8. Встать на четвереньки, выпрямить правую ногу в тазобедренном и коленном суставах. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 2–4 раза.

Комплекс повышенной сложности

Упражнения для стоп

1. Исходное положение: сидя прямо на стуле с высокой спинкой.
2. Приподнять прямую правую ногу и нарисовать в воздухе круг большим пальцем ноги. Не выпрямляя колена, повторить движение в другую сторону. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 4 раза.
3. Расстелить перед стулом полотенце и поставить на него правую ступню таким образом, чтобы пятка находилась на ближайшем к стулу краю полотенца. Не сгибая пальцев ноги, сдвинуть полотенце к пятке, приподнимая при этом свод стопы. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 6–8 раз.
4. Под свод правой стопы положить наполненную водой пластиковую бутылку и перекатывать ее вперед-назад. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 10–12 раз.

Упражнения не должны вызывать болевые ощущения, поэтому их следует выполнять в пределах доступного объема движений.

Упражнения для коленных суставов

1. Исходное положение: стоя, слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, живот втянут.
2. Выполнить медленные приседания. Повторить 4–6 раз.
3. Шагать на одном месте на протяжении 1–2 минут.

Упражнения для тазобедренных суставов

1. Исходное положение: лежа на ровной поверхности, выпрямив колени и расположив ноги на расстоянии 10–15 см одна от другой.
2. Развернуть стопы и колени сначала внутрь, затем наружу. Повторить 10–12 раз.
3. Слегка согнуть ноги в коленях и, напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу. Повторить 4 раза.
4. Напрягая мышцы таза, приподнять ягодицы. Зафиксировать

положение на несколько секунд. Повторить 4 раза.

5. Не отрывая плечи от пола и соединив колени, медленно отвести ноги вправо и вниз. Вернуться в исходное положение и сделать упражнение в левую сторону. Повторить 8–10 раз.

6. Вытянуть левую ногу, правую согнуть в колене, обхватить ее обеими руками, подтягивая колено к подбородку. Зафиксировать положение на 20–30 секунд. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 8–12 раз.