

Людмила Рудницкая

Суставная гимнастика



Предисловие

Вы заметили, что вашу подвижность ограничивает «ломота» в суставах? Ваши суставы опухли и покраснели? Пора бить тревогу! Сидячий образ жизни, стрессовые ситуации и нарушение обмена веществ сделали свое черное дело. Что будет дальше? Дальше вас ожидают выраженные болевые синдромы, полная потеря подвижности сустава, невозможность из-за боли подняться по лестнице более чем на один этаж, невозможность стоять на одном месте более 20–30 минут (по той же причине), постоянное нарушение сна из-за острых болей. Может быть, хватит «наплеватьски» относиться к своему здоровью? Прислушайтесь к себе: что вас беспокоит?

Если время от времени вы ощущаете днем тупую боль, которая усиливается после движения или стояния, то это, скорее всего, деформирующий артроз. Если «ломают» фаланги пальцев, височные кости, голеностопные и лучезапястные суставы, то виновник этому – ревматоидный артрит. Если вы ощущаете боли в суставах запястьев и стоп (плюсны), в фалангах пальцев (особенно большого пальца стопы), а также в локтевых, голеностопных, коленных суставах, то к вам незаметно подкралась подагра. Возможны и другие варианты болей. К тому же не забывайте о том, что существуют так называемые профессиональные заболевания. А поскольку с научно-техническим прогрессом растет количество новых профессий, то соответственно растет и количество болезней. Сейчас очень распространенной стала болезнь «компьютерщиков» – синдром запястного канала (синдром карпального канала). Ее можно узнать по болям в пальцах рук. Некоторые врачи считают, что дело в воспалении суставов пальцев; другие предполагают, что воспаляются не суставы, а сухожилия с нервом. Вопрос этот до сих пор спорный. В любом случае я бы советовала вам обращаться к врачу.

Если вы думаете, что эта книга адресована «тем, кому за...», то вы ошибаетесь. Даже если вам сейчас 18 или 25 лет, вы все равно когда-нибудь будете относиться к категории

«тех, кому за...». А начинать заботиться о себе никогда не поздно. «Предупрежден – значит вооружен» – гласит народная мудрость. Моя задача – предупредить вас и вооружить против опасности – суставных болезней.

Глава 1 Все о суставах

Вы не задумывались о том, почему мы двигаемся? Мы ходим, бегаем, стоим, танцуем, обнимаемся – все это благодаря тому, что у нас есть суставы. Ни много ни мало – почти 200 суставов позволяют нам двигаться, при этом одни из них работают шарнирами, другие – амортизаторами, третьи – рычагами. И большой коленный сустав, и маленький сустав мизинца решают сложнейшие задачи: они удерживают кости так близко друг от друга, чтобы движения были скоординированы, и они же обеспечивают плавное скольжение костей, чтобы движения давались нам легко.

Виды суставов

Наши суставы можно подразделить на три вида. Одни из них неподвижны, другие подвижны частично, третьи, мобильные суставы, – великие труженики, не знающие покоя.

Неподвижные, иначе говоря, фиксированные суставы – это шовные сочленения. Ими соединяются, например, кости черепа.

Малоподвижные суставы соединяют кости, оставляя им возможность ограниченных движений. Именно такие суставы соединяют нижнюю часть позвоночного столба с тазом.

Мобильные суставы неодинаковы. В локтях, например, работают блоковидные суставы, именно они позволяют касаться плеч кистями рук. Их движение подобно тому, как двигается дверь, закрепленная на петлях. Соединение бедренных костей с тазом обеспечивают шаровидные суставы. Их возможности гораздо шире: ноги двигаются вперед и назад, вправо и влево и даже описывают что-то вроде полукруга.

В основаниях больших пальцев работают седловидные суставы, а в запястьях – плоские.

Строение суставов

Как бы ни были устроены сочленения подвижных суставов, они очень похожи друг на друга. Все суставы состоят из одних и тех же частей.

- Суставная капсула, своеобразный мешок. Она окружает сустав и плотно соединяет кости.
- Синовиальная оболочка. Выстилает суставную капсулу изнутри и выделяет синовиальную жидкость, которая смазывает и питает хрящ.
- Хрящ. Покрывает концы костей и смягчает толчки. Именно он и образует такую гладкую поверхность, что при движении концы костей легко скользят друг по другу.
- Связки. Они соединяют кости между собой и удерживают их в правильном положении. Попросту говоря, без них наш скелет рассыпался бы в два счета.

- Сухожилия. Соединяют мышцы с костями, обеспечивают мышцам возможность управлять телом. Они же придают суставу устойчивость.
- Мышцы. Именно они, сокращаясь, создают движущую силу.
- Бурсы. Эти маленькие заполненные жидкостью мешочки расположены в особенно важных местах сустава и защищают связки и сухожилия от износа. Тут, как говорится, природа заранее подстелила соломки.

Главное «действующее лицо» сустава

Знакомьтесь: суставной хрящ. Именно он уменьшает трение костей в суставе и смягчает их удары друг о друга. Если хрящ здоров, его можно сравнить с губкой, проложенной между окончаниями костей. В спокойном состоянии хрящ впитывает окружающую его жидкость, но стоит на него надавить, и жидкость вытесняется. Это постоянно происходит в коленном суставе при ходьбе. Стоит шагнуть – и давление тела на коленный хрящ выжимает из него жидкость, стоит перенести вес тела на другую ногу – и жидкость снова впитывается в хрящ.

Чтобы не ходить далеко за сравнениями, скажем просто: хрящ сам себя смазывает, и справляется он с этим делом лучше некуда. Потому-то здоровый человек и не чувствует свои суставы и идет и бежит, совсем не думая об их хитроумном устройстве. Конечно, ведь суставной хрящ обеспечивает своему здоровому хозяину свободное движение суставов.

Чтобы представить себе работу хряща, вообразите две ровные, гладкие и чуть-чуть подтаявшие ледяные пластинки, которые наложены друг на друга. Они скользят друг по другу на удивление легко, и кажется, о трении не может быть и речи. И все же поверхность здорового суставного хряща обеспечивает несравнимо лучшее скольжение. Трение суставных хрящей друг о друга в 7–8 раз меньше! Среди материалов, созданных человеком, нет ни одного с такой низкой силой трения и такой высокой способностью к смягчению толчков. Поистине удивительными свойствами обладает здоровая хрящевая ткань!

Подобно большей части тканей человеческого тела, хрящ на 65–80 % состоит из воды. Остальная часть представлена двумя веществами – коллагеном и протеогликаном. Именно коллаген и протеогликан придают хрящу высокую упругость и способность смягчать толчки. Вместе с водой они образуют ту основу, которая является местом рождения хряща.

Коллаген, протеогликаны и хондроциты

Коллаген – это белок-универсал. В организме он присутствует в самых различных формах и способен выполнять разнообразные функции. В сухожилиях коллаген существует в виде прочных волокон, в коже он похож на тонкие полосы ткани, в роговице глаза он представляет собой прозрачную пленку, а в костях образует жесткие несущие структуры.

Без коллагена – нет хряща. Он не только придает хрящу эластичность и способность смягчать толчки, но и образует каркас, на котором располагаются протеогликаны.

Протеогликаны – это длинные молекулы, состоящие из белка и углеводов. В здоровом хряще их структура напоминает ершики для мытья бутылок. Если же хрящ поражен остеоартритом, протеогликаны похожи на ершики, которыми пользовались уже лет двадцать.

Протеогликаны переплетаются с волокнами коллагена и образуют внутри хряща плотную сетку. Именно эта сетка обеспечивает хрящу упругость и способность возвращаться к первоначальной форме после деформации. Мало того, два эти вещества, соединившись в хряще, способны удерживать воду. Они, если хотите, сообщают хрящу свойства упругой губки. Стоит эту губку сжать, вода выходит, когда же нагрузка снята, губка вновь впитает воду. В движении, когда мы то нагружаем хрящ, то снимаем с него нагрузку, он не только амортизирует толчки, но и выделяет смазку именно тогда, когда это требуется.

Хондроциты – еще одна составляющая хряща. Хондроциты заняты важнейшим делом: они производят молекулы коллагена и протеогликанов, поддерживая запас этих строительных материалов. Кроме того, они выделяют ферменты, которые должны разрушать пришедшие в негодность молекулы коллагена и протеогликанов. Как видите, природа выстроила суставной хрящ на совесть.

Причины заболеваний суставов

Лучший в мире конструктор – природа – соединила в хряще коллаген, протеогликаны, хондроциты и воду. Но нет ничего совершенного, и их совместная работа может быть нарушена. Еще недавно гладкая поверхность становится рваной и шершавой. Если болезнь развивается, на хряще могут появиться отверстия, и он становится похож на гладко оштукатуренную стену, по которой долго колотили молотком. Теперь трение костей друг о друга становится причиной сильной боли, а со временем в хряще могут образоваться и трещины. Организм, конечно, пытается справиться с неприятностями своими силами и устраивает что-то вроде ремонта. Начинает расти новая хрящевая ткань. Но очень часто эта ткань хуже прежней, ведь она растет на разрушенной основе. Поэтому концы костей лишаются надежной защиты и деформируются под воздействием постоянных нагрузок. Они уже не способны свободно вращаться и смягчать толчки и удары.

Тогда организм снова затевает ремонт и может нарастить на концах костей новую костную ткань, а из-за этого в суставе появляются бугры наподобие мозолей.

Теперь уже все равно, что повреждено – хрящ или кость, главное, что человеку больно и плавное безболезненное движение становится невозможным.

На разрушение сустава откликается выстилающее его вещество (синовиальная оболочка). Из-за постоянных травм она воспаляется, и сигналы о боли непрерывно поступают от нее в мозг. Поскольку именно синовиальная оболочка вырабатывает смазку сустава – синовиальную жидкость, мозг дает команду вырабатывать этой жидкости больше. Тут, казалось бы, должно наступить облегчение, ведь смазка уменьшит трение, но не тут-то было. Избыток жидкости заполняет сустав, распирает его изнутри, а от этого становится еще больнее. В довершение всех бед набухает и раздраженная синовиальная оболочка и вместе со смазкой начинает выделять гной.

Сложнее обстоит дело с причинами развития болезни. Ученые называют несколько

причин, так сказать, на выбор, но, как это часто бывает, ни одна из них не может считаться несомненной. Все же я перечислю их, ведь некоторые практические выводы возможны и при таком подходе к делу.

- Произошли изменения в хряще. Если вспомнить то, что я рассказывала о хондроцитах, протеогликанах, коллагене и воде, станет ясно: в их связях что-то разладилось. Организм и тут пытается помочь суставу. Он образует дополнительные хондроциты, а те, в свою очередь, начинают лихорадочно производить коллаген и протеогликаны. Однако тут же увеличивается количество жидкости и она смывает новые слои молекул.

- Ферменты разрушают хрящ. Как я говорила раньше, организм приходит хрящу на выручку и поставляет дополнительные хондроциты. Они, конечно, вырабатывают материал для создания новой поверхности хряща, но, кроме этого, выделяют ферменты, которые выступают в роли мусорщиков. Они предназначены для разрушения состарившихся молекул коллагена и протеогликана. Все бы ничего, но, когда хондроцитов становится больше нормы, ферменты-мусорщики начинают сметать все подряд. Теперь разрушение хряща идет быстрее, чем восстановление. Хрящ трескается и изнашивается еще скорее.

- Травма кости под хрящом тоже может способствовать его разрушению.

- Заболевания кости могут вызвать и внешние причины. В частности, ухудшение местного кровоснабжения ослабляет кость и часто приводит к мелким переломам и отмиранию костной ткани (остеонекрозу). Внешними причинами могут быть: хронический алкоголизм, инфекция, острая травма.

- Печень, как известно, поставщик многих гормонов и веществ, участвующих в образовании хрящевой и костной ткани. Их недостаток или избыток может вызвать разрушение хряща и другие неприятности вроде разрастания костей.

Что же ответить больным, которые, прочтя все это, спросят: так есть ли возможность вернуться к нормальной жизни? Я считаю, что это возможно, а иначе не стоило и писать эту книгу. Но хочу напомнить еще раз: только активность и упорство самого больного приведут его к победе над болезнью.

Глава 2 Болезни суставов

Около 200 суставов обеспечивают нам свободу движений, а вот ограничивают ее более 100 заболеваний. Для того чтобы грамотно лечиться самому, для того чтобы хорошо понимать, что говорит вам врач и для чего он прописывает вам тот или иной препарат, необходимо понимать, в чем же заключается ваше заболевание. Поэтому я постараюсь, по возможности кратко, описать самые распространенные заболевания, которые терзают наши суставы. Эти болезни подразделяются на две большие группы: артриты и артрозы. Вот о них мы и будем говорить в этой главе.

Артрит. Артриты называют воспаления суставов инфекционной и аллергической природы, это общий термин для обозначения ряда заболеваний различной тяжести, имеющих различные симптомы. Обычно все они характеризуются болью в суставах при движении и поднятии тяжестей. Воспаление, повышенная температура, краснота или опухание могут присутствовать или отсутствовать. Встречаются заболевания одного

сустава (моноартрит) и многих суставов (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причины артритов: инфекция, травма, аллергия, нарушение обмена веществ, заболевания нервной системы, недостаток витаминов.

Артроз. Более точно артроз называется деформирующим остеоартрозом. С возрастом, из-за профессиональных перегрузок или травм хрящ, покрывающий поверхность суставов, растрескивается и истончается, а в конце концов и вовсе исчезает. Цепляясь друг за друга, суставные поверхности костей перемещаются «со скрипом», деформируются, обрастая по краям шипами, которые и затрудняют движение. Особенно страдают от артроза тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, а также сочленения позвоночника. Подтвердить диагноз артроза может только врач после рентгена и сложных анализов, которые покажут, что у вас не артрит и не обменное заболевание.

Артриты

Итак, как мы выяснили, артрит – это воспаление одного или нескольких суставов. В здоровых суставах синовиальная оболочка тонкая; хрящи, которые покрывают кости, гладкие; тонкий слой синовиальной жидкости покрывает поверхность кости. Неблагополучное состояние хотя бы одной из этих составных частей сустава приводит к артриту. Возникает воспалительный процесс, который локализуется в синовиальной оболочке сустава, суставном хряще и околосуставных тканях.

Наиболее характерные симптомы артрита: боль, отек, ограничение движений, деформация, уменьшение подвижности пораженного сустава. Артрит может возникать внезапно или развиваться постепенно. У некоторых людей наблюдается острая ноющая или тупая боль, которую больные нередко сравнивают с зубной болью. Движение в больном суставе обычно нарушено.

К артритам относятся: остеоартрит, ревматоидный артрит и другие сходные заболевания, такие как болезнь Лима, псориатический артрит, синдром Рейтера, синдром Сьегрена, анкилозирующий спондилит. Все эти заболевания в той или иной степени сопровождаются нарушением подвижности суставов. Наиболее распространенными являются остеоартрит, ревматоидный артрит и подагра.

Остеоартрит

Остеоартрит чаще возникает в пожилом возрасте, обычно после 60 лет, но иногда он наблюдается у людей более молодых, до 40 лет.

Причина остеоартрита лежит в разрушении гладкого хряща, соединяющего две кости там, где они образуют сустав. Когда хрящ разрушается, кости начинают тереться друг о друга, вызывая боль.

В результате трения гладкая поверхность хряща становится шероховатой, отчего хрящ разрушается, легкое скольжение поверхностей костей становится затрудненным. Сухожилия, связки и мышцы, которые согласованно работают в суставе, ослабевают,

сустав деформируется, появляются боли, теряется гибкость. Обычно ощущается боль с отеком или без него. Повышается риск возникновения переломов, так как при остеоартрите кости становятся хрупкими. При остеоартрите развиваются костные отложения, которые называются остеофитами. Они возникают около измененных хрящей в области шеи и нижней части спины.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, вызванное нарушениями иммунитета; при этом заболевании поражаются преимущественно суставы рук и ног. Ревматоидный артрит чаще наблюдается в возрасте до 40 лет, в том числе и у детей. Начало ревматоидного артрита может быть связано с физическим или эмоциональным стрессом, наряду с этими факторами негативную роль могут играть плохое питание и бактериальная инфекция.

При ревматоидном артрите воспаление приводит к тому, что хрящ и ткани вокруг сустава повреждаются и разрушаются. Могут подвергаться разрушению и поверхности кости.

Заболевание характеризуется ограниченной подвижностью суставов по утрам, болями и припухлостями в суставах пальцев, в лодыжках, коленях, запястьях и локтях, причем в течение дня наступает более или менее значительное улучшение. Больной испытывает чувство усталости. Заболевание может сопровождаться анемией, снижением массы тела, лихорадкой и сильными болями. Поражение суставов при ревматоидном артрите обычно имеет симметричный характер, то есть если заболело правое колено, то и левое колено тоже, вероятно, будет поражено.

Подагра

Подагра – хроническое заболевание, связанное с накоплением в организме солей мочевой кислоты и их отложением в суставах, почках, сухожилиях и других органах. Отложение кристаллов солей мочевой кислоты в суставах вызывает припухлость, покраснение, повышение чувствительности и острую боль.

Подагра имеет приступообразный характер. Приступы вызываются задержкой мочекислото натрия в организме и его отложением в суставах и связках. Подагра и острые формы воспалительного артрита наиболее часто наблюдаются у людей с избыточным весом, к этому можно прибавить переизбыток и излишнее увлечение спиртным. В отличие от большинства форм артритов подагрой страдают главным образом мужчины.

При подагре обычно первым поражается большой палец ноги, хотя острое воспаление может возникнуть и в области подъема стопы, лодыжки, колена, реже – лучезапястного и плечевого суставов. Длительное сохранение высокого уровня мочевой кислоты в крови способствует стойкому повышению артериального давления, отложению камней в желчном пузыре и почках и развитию нефрита.

Инфекционные артриты (инфектариты)

Причиной развития инфекционных артритов могут стать бактериальные, вирусные или грибковые инфекции суставов. Так, например, инфекционный артрит возникает от проникновения в сустав стрептококков, стафилококков, гонококков, грибковых и дрожжевых инфекций. Обычно проникновение инфекции в суставы происходит через кровеносную систему из другой части организма, это может произойти при травме и хирургическом вмешательстве. Симптомами инфекционного артрита являются покраснение, припухлость, ощущение боли при надавливании, при этом часто наблюдаются общие симптомы инфекционного заболевания: повышение температуры тела, озноб, боль во всем теле.

Спондилоартриты (анкилозирующий спондилит)

Спондилоартриты относятся к ревматическим заболеваниям. Наиболее распространенным спондилоартритом является анкилозирующий спондилит. Он характеризуется воспалительными явлениями в соединениях позвоночника, отчего нарушается подвижность позвонков, которые в конце концов как бы сливаются вместе. Общим признаком спондилоартритов являются характерные изменения в положении тела.

Артрозы

Артрозы – это заболевания, в основе которых лежит нарушение обмена веществ, выражающееся разрежением костной ткани (остеопороз), новообразованием костной ткани, затрагивающим связки и капсулу сустава. В среднем после 45 лет каждый шестой человек страдает этим недугом, женщины подвержены заболеванию артрозом в 2 раза чаще, чем мужчины. Артроз нередко возникает и в более молодом возрасте – особенно если человек занимается спортом или в результате травмы. Обычно в таких случаях признаки артроза случайно обнаруживают на рентгеновских снимках при обследовании. Хочу отметить: чаще и раньше всего они обнаруживаются у людей, страдающих избыточным весом. Если это ваш случай, советую изучить различные системы здорового питания и выбрать ту, которая подходит вам больше всего. Некоторые рекомендации по питанию я приведу в следующих главах.

Артроз, причина которого кроется в нарушении обмена веществ в межсуставном хряще, называется остеоартрозом. Различают первичный остеоартроз, когда предрасположенность к нему передается по наследству (например, когда суставной хрящ изначально очень «слабый»), и вторичный, который возникает в результате травм или болезней.

В отличие от воспалительных заболеваний суставов, артритов, которые обычно начинаются с резкой боли, припухлости и покраснения кожи вокруг сустава, артроз проявляется не сразу и не резко. С возрастом или от перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, постепенно теряет воду, а вместе с ней и упругость. Это приводит к его деформации, хрящ растрескивается, кости обнажаются, они начинают цепляться и

стучать друг о друга. При таком положении вещей в месте постоянных ударных нагрузок кость начинает утолщаться. Возникает разрастание хрящевой кости, которое приводит к образованию своего рода шипов – остеофитов, резко ухудшающих подвижность сустава.

Артроз от и до

Легкая и быстро проходящая болезненность в суставе – мало кто обратит на такое внимание. Хотя стартовая боль (когда первые шаги даются с трудом, а через некоторое время подвижность восстанавливается и боль проходит) должна, казалось бы, насторожить. Причем такое состояние может продолжаться годами. Потом постепенно болевой синдром возникает в суставах к концу дня или в начале ночи, а после сна возникает совершенно явное состояние утренней скованности, которую больные характеризуют словами «кандалы на суставе».

Впрочем, начало заболевания артрозом может давать о себе знать характерным хрустом в суставах при движении. Такое явление в медицине называется крепитацией. С течением времени крепитация становится сильнее и приобретает постоянный характер.

Развиваясь, остеоартроз приводит к периартриту (воспалению окружающих сустав тканей), синовиту (воспалению оболочки, выстилающей полость сустава). Эти стадии заболевания артрозом чрезвычайно болезненны, они резко ограничивают подвижность и работоспособность человека.

Разросшиеся остеофиты-шипы необратимы. В этом случае на рентгенограмме у больных четко просматривается костная аномалия: разрастание подхрящевой кости. А это значит, что сустав практически перестает работать. Особенно опасен запущенный артроз крупных – коленных и тазобедренных – суставов, который может перейти в некроз кости – патологическое состояние, при котором костная ткань полностью разрушается. Однако на начальных стадиях артроза, когда на рентгенограммах еще просматривается суставная щель, возможно восстановление поврежденного хряща. Поэтому очень важно вовремя обратиться к врачу.

Когда обращаться к специалисту?

Прежде всего хочу привести те признаки, при которых необходимо обратиться к врачу при подозрении на заболевание артритом или артрозом:

- признаки инфекции (слабость и недомогание, повышенная температура тела, сыпь, боли в мышцах);
- повреждение нерва (сильные боли после травмы, нарушение чувствительности и/или подвижности конечности);
- подозрение на внутрисуставной перелом;
- резкие, внезапно начавшиеся, практически нестерпимые боли в суставе при движении, обычно после травмы;
- ощущение скованности в суставах по утрам;
- постоянный скрип и хруст суставов.

Первым проявлением артрита может стать анемия. Вы, наверное, знаете, что анемия –

заболевание, которое характеризуется уменьшением количества красных кровяных телец (эритроцитов) или количества гемоглобина в крови. Это приводит к недостатку кислорода, который поступает с кровью к органам и тканям организма. Так что мой вам совет: при первом подозрении на анемию необходимо выяснить причины возникновения этой патологии.

Боль, ограниченная подвижность, припухлость, болезненность в любом суставе, в шее или нижней части спины являются основанием для визита к врачу и выявления причины этих симптомов. Если не обращаться к врачу длительное время, могут возникнуть необратимые повреждения суставов.

Вы должны немедленно пройти медицинское обследование при болях в суставах, если:

- боль в суставе или припухлость возникают резко и имеют интенсивный характер;
- боль в суставе возникает после травмы (у вас может быть перелом в области сустава);
- боли или припухлость сустава сопровождаются температурой выше 38 °С.

Как поставить правильный диагноз?

Для лечения, как и для самолечения, необходим точный диагноз, ведь от этого зависит и подбор физических нагрузок, и выбор специальных упражнений. Понятно, что человеку, у которого боль в суставе возникает из-за появления «шипов», не помогут «солерастворяющие» упражнения, применяемые при подагре. Как я уже говорила, подтвердить диагноз артроз, или артрит, или обменное заболевание может только врач после рентгена и проведения сложных анализов. Причем и моноартрит сначала рассматривается как инфекционный. После этого проводятся лабораторные исследования синовиальной жидкости, которые помогут определить природу вашего заболевания: инфекционное оно или связано с отложением солей. Программа обследования состоит из врачебного осмотра и составления истории болезни: характера боли в суставах, их формы, уровня их подвижности. Затем вам предстоит сдать общие анализы крови и мочи, провести биохимический анализ крови, иммунологическое исследование и исследования синовиальной жидкости. Обязательна и рентгенография суставов. Вот только после этого вам смогут поставить точный диагноз заболевания.

Глава 3 Профилактическая гимнастика для суставов

Профилактические физические нагрузки

Ходьба

Именно при ходьбе двигаются практически все суставы нашего организма. Это объясняет, почему долгожители чаще всего встречаются в горной местности: они ходят с рождения до глубокой старости.

Одно из самых лучших и простых средств профилактики суставных заболеваний – ходьба. Ходите, и чем больше, тем лучше!

К сожалению, цивилизация лишает нас возможности много ходить. Мы пользуемся машиной, на работе сидим за столом, а дома лежим на диване.

Для профилактики болей в суставах нам нужен и сильный мышечный корсет, и гибкие, подвижные суставы. Китайская гимнастика и упражнения йоги, которые сейчас так популярны, помогают улучшить подвижность суставов, растягивая зубчатые связки, развивая гибкость позвоночного столба и укрепляя здоровье всего организма.

В древности использовалась интересная методика лечения суставных болей в поясничном отделе. И как вы думаете, какая? Ходьба!

На поясничный отдел позвоночника привязывали бересту или дощечку и рекомендовали ходить так по 10–15 километров в день в течение 1–1,5 месяцев.

Эта простая методика хоть и не всегда, но давала положительный результат – боли проходили. И сейчас существуют целители, которые используют этот метод в своей практике. Одна из таких целительниц практикует в Ленинградской области, во Всеволожском районе. Только она привязывает на поясничный отдел позвоночника не бересту, а книгу.

Если разобраться в этой методике, то смысл ее в том, что привязанная береста, дощечка или книга «выключает» поверхностные мышцы поясничной области, тем самым стимулируя работу маленьких глубоких мышц, соединяющих два смежных позвонка.

При ходьбе с привязанным в поясничном отделе предметом увеличивается амплитуда поворотов туловища и наклонов его вправо и влево. Это заставляет активнее функционировать связки позвоночника.

Ходьба с палками

Этот вид ходьбы называют «скандинавской ходьбой», «норвежской ходьбой», «финской ходьбой». Когда я первый раз приехала в Финляндию и увидела зимой на улицах Хельсинки людей с палками, похожими на лыжные, но без лыж, я, честно признаюсь, подумала, что в специализированных клиниках сегодня день открытых дверей и все пациенты вышли «на свободу» с чистой совестью и лыжными палками. Финские коллеги, конечно, меня тут же просветили по этому вопросу и даже предложили самой попробовать.

Оказывается, именно эта ходьба обеспечивает оптимальную нагрузку на сердце, сосуды, мышцы, именно этот вид ходьбы более эффективно борется с суставными заболеваниями.

Ходьбу с палками врачи рекомендуют не только при суставных заболеваниях, но и пациентам с избыточным весом, с хроническими болями в позвоночнике, большим диабетом I и II степени, при гипертонии, ишемии, при резких колебаниях настроения и при склонности к депрессиям.

Ходьба с палками помогает уменьшить нагрузку на позвоночный столб, тазовые и коленные суставы. В то же время увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса. К тому же, по ощущениям, палки придают уверенность при ходьбе, да и прохожие

понимают, что вы заняты каким-то полезным делом.

Как и для лыж, палки для ходьбы надо выбирать по росту, в противном случае они усилят нагрузку на те суставы и мышцы, которые совсем не следует перегружать. Между прочим, для левой и правой руки палки могут быть разной длины – руки же у нас неодинаковые. В магазине возьмите палку за рукоятку и пододвиньте локоть ближе к телу. Если сгиб руки образует прямой угол, значит, палка вам подходит. Чаще всего «правильные» палки должны быть на 50 см короче вашего роста.

Итак, палки куплены. Прежде чем начать с ними ходить, найдите правильные ощущения при обычной ходьбе: походите, стараясь естественно размахивать руками вперед-назад. Попробуйте сделать шире шаг и увеличить амплитуду движения рук. Следите за тем, чтобы плечи были расслаблены и опущены, а кисти рук поднимались не выше пояса. Теперь берем палки в руки, но сильно их не зажимаем, они свободно «болтаются» у нас в ладонях. Начинаем движение максимально естественным и в то же время широким шагом. Наши руки двигаются свободно вперед-назад. Палки при перемещении рук вперед свободно скользят по земле. Когда ваши руки двигаются назад, давайте им выпрямляться полностью.

Плавание

В медицинской практике при проблемах, связанных с суставными заболеваниями, в некоторых случаях помогает плавание. Каждый уважающий себя врач рекомендует это прекрасное средство.

Объясняют это тем, что в воде мышцы расслабляются, а суставные соединения растягиваются. В результате уменьшается давление на межпозвоночные диски и на все структуры сегмента, что способствует процессу восстановления.

Но так ли это на самом деле? Если просто находиться в воде, это не даст никакого лечебного эффекта.

В качестве профилактики суставных болезней из гимнастических упражнений рекомендованы повороты и наклоны. Таким образом, наиболее эффективные упражнения, выполняемые в воде, – это те же повороты и наклоны, а лучшие способы плавания – на спине и кроль.

Теоретическая подготовка перед гимнастикой

Учимся контролировать сердечный пульс

Учащение пульса – обычное явление, даже при небольшой физической нагрузке. Но существуют допустимые границы его учащения. Для диабетиков во время занятий физкультурой частота пульса должна составлять примерно 180 ударов в минуту минус ваш возраст. В этом случае будет затрачено около 50 % усилий от максимальных физических возможностей.

Частота сердечных сокращений у взрослого нетренированного человека составляет 60–90 ударов в минуту. Если же человек лежит, пульс становится реже (обычно на 10 ударов). У мужчин в спокойном состоянии пульс равен 70–75 ударам в минуту, у женщин – 75–80 ударам.

После окончания занятий надо сразу же в течение 10 секунд подсчитать пульс, а затем по десятисекундным отрезкам времени вести счет пульса до его восстановления. Возвращение к нормальному пульсу через 3 минуты после окончания занятий считается хорошей восстановительной реакцией организма, а через 5-10 минут – удовлетворительной.

Учимся контролировать дыхание

Взрослый человек в спокойном состоянии делает 14–18 дыхательных движений в минуту. Чтобы их подсчитать, надо положить ладонь на нижнюю часть грудной клетки с захватом верхней области живота. Спустя 3–5 минут после окончания физической нагрузки число вдохов-выдохов, как правило, возвращается к тому, что было в начале. Однако, если нагрузка вызвала одышку, которой раньше не было, следует снизить интенсивность занятий и уменьшить время их проведения.

Преодолеваем лень

А теперь несколько слов о том, как преодолеть собственную лень. Это, если угодно, непременная часть любого комплекса упражнений.

Постарайтесь найти себе партнера. Напряженную прогулку может скрасить дружеская беседа, но дело не только в этом. Если вы с вечера договорились о прогулке или пробежке в шесть утра, то мысль о приятеле, который дожидается на улице, скорее всего, не позволит вам остаться в постели и пропустить занятие.

В специально приобретенном для этой цели календаре обводите красной рамкой те числа, когда вы выполнили упражнения. После месяца соблюдения режима вам будет просто обидно терять набранный темп.

Купите для тренировок какую-нибудь симпатичную вещицу. Пусть это будет что-нибудь очень простое, лишь бы вам было приятно надевать обновку. Не прячьте спортивное снаряжение в самый дальний угол. Пусть кроссовки напоминают вам, что именно вы должны победить болезнь.

Отводите тренировкам утро или вечер. Таким образом, вам не придется совершать героические усилия, чтобы втиснуть комплекс упражнений в напряженный график рабочего дня.

Если день не задался с самого утра, если вы чувствуете слабость или недомогание, уменьшайте нагрузку. А в те дни, когда недомогания вроде и нет, но заставить себя выполнить комплекс тоже нет никаких сил, попробуйте схитрить. Назначьте себе 5 минут для упражнений. Если через 5 минут желание продолжать не появится, то и бог с ним. Но мне кажется, что, разогревшись и ощутив прилив энергии, вы не захотите остановиться.

Профилактическая гимнастика по методу доктора Ченцова

Доктор Виктор Васильевич Ченцов, известный мануальный терапевт, разработал специальный гимнастический комплекс, который прекрасно подойдет в качестве профилактического средства против заболеваний суставов и спины. Главное – находить 5 минут в день, чтобы выполнить эти несложные упражнения, – и вы забудете (или никогда не узнаете) о таком кошмаре, как суставные боли.

Повороты головы

Это упражнение поможет нам:

- улучшить подвижность шейных суставов;
- тонизировать работу боковых мышц шеи;
- предотвратить отложение солей у основания шеи;
- снизить риск головных болей;
- нормализовать внутричерепное давление.

Итак, начнем!

1. Встаньте прямо, руки на пояс.
2. На вдохе поверните голову вправо (рис. 1).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. То же самое выполните в другую сторону.

Следите за тем, чтобы корпус при поворотах оставался неподвижным, поворачиваются только шея и голова!

Начинайте делать упражнение в медленном темпе, при желании темп можете увеличить до среднего.

Выполните 10–25 поворотов в каждую сторону.



Рис. 1

Наклоны головы

Благодаря этому упражнению мы с вами:

- восстановим подвижность суставов шейного отдела позвоночника;
- тонизируем работу боковых мышц шеи;
- растянем боковые мышцы шеи;
- нормализуем давление;
- улучшим работу вестибулярного аппарата. Исходное положение то же: встаньте прямо, руки на поясе.

1. Медленно на вдохе наклоните голову вправо (рис. 2).

2. На выдохе вернитесь в исходное положение.

3. То же самое проделайте в другую сторону. Постепенно увеличивайте уровень наклона, насколько это возможно.

Упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе, прислушиваясь к своим ощущениям.

Сделайте 10–20 наклонов в каждую сторону.

Повороты туловища

Третье упражнение будет способствовать:

- улучшению подвижности и гибкости суставов позвоночного столба;
- тонизированию мышц спины;
- уменьшению объема талии.

Выполняем мы его таким образом:

1. Встаньте прямо, руки заведите за голову.
2. Правой ногой сделайте шаг вперед.



Рис 2

3. Медленно на вдохе начните скручивать корпус вправо (рис. 3).
4. На выдохе верните корпус в исходное положение.
5. Шагните левой ногой вперед и выполните поворот влево. Следите за тем, как растягиваются ваши боковые мышцы. Упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе. Сделайте 10–20 поворотов в каждую сторону.



Рис 3

«Верхние» наклоны туловища

Эти виды наклонов помогут:

- сохранить подвижность суставов позвоночного столба до преклонного возраста;
- сделать более эластичными боковые мышцы спины;
- улучшить подвижность позвоночника;
- укрепить мышцы спины и пресса. Выполнять это упражнение так же просто, как и предыдущие:

1. Встаньте прямо, живот втяните, руки заведите за голову, ноги на ширине плеч.
2. На вдохе выполните наклон вправо (рис. 4).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Выполните аналогично наклон влево.

Наклоны начните с небольшой амплитуды, чтобы мышцы растягивались постепенно. Выполняйте упражнение в медленном или среднем темпе.

Сделайте 15–20 наклонов в каждую сторону.



Рис 4

Глубокие «верхние» наклоны туловища

Упражнение немного посложнее. Его воздействие носит более продуктивный характер. Однако «в отрыве» от предыдущих упражнений его лучше не выполнять! С его помощью вы сможете:

- укрепить мышцы торса;
- тонизировать подвижность суставных соединений;
- усилить подвижность позвоночника;
- сделать боковые мышцы спины более эластичными;
- уменьшить объем талии;
- препятствовать возникновению суставных заболеваний и заболеваний позвоночника.

Выполняем так:

1. Встаньте прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч.
2. На вдохе сделайте энергичный мах согнутой левой рукой вправо и прогнитесь вправо одновременно с махом (рис. 5).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Выполните такой же глубокий наклон влево.

По сравнению с предыдущим упражнением эти наклоны выполняются быстрее, энергичнее, амплитуда у них больше.

Сделайте 10–25 наклонов в каждую сторону.



Рис 5

Боковые наклоны вниз

Думаю, что многим приходилось выполнять это упражнение на уроках физкультуры, только тогда мы не задумывались о его пользе – о том, что оно помогает:

- сделать боковые мышцы спины более эластичными;
- препятствовать возникновению суставных заболеваний;
- улучшить подвижность позвоночника;
- укрепить мышцы корпуса и пресса;
- уменьшить объем талии.

Вспоминаем школьные годы чудесные и выполняем упражнение:

1. Встаньте прямо, ноги вместе.
2. На вдохе потянитесь прямой правой рукой вниз (рис. 6).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. То же самое проделайте в левую сторону.

Упражнение следует выполнять, постепенно наращивая темп и увеличивая амплитуду наклонов.

Сделайте 15–30 наклонов в каждую сторону.

Наклоны туловища с поворотом

Эти наклоны помогут вам:

- тонизировать, «оживить» мышцы спины, корпуса, рук и ног;
- сохранить подвижность суставов до преклонного возраста;
- улучшить подвижность позвоночника;
- уменьшить риск заболеваний позвоночника и заболеваний суставов.

Для того чтобы все это осуществилось, вам надо четко следовать инструкции:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте шире плеч, прямые руки разведите в стороны.



Рис 6

2. На вдохе втяните в себя живот.

3. На выдохе энергично выполните наклон вниз, тянитесь правой рукой к левой стопе, стараясь до нее дотронуться (рис. 7).

4. На вдохе вернитесь в исходное положение.

5. На выдохе наклонитесь к правой стопе.

Упражнение выполняйте энергично, постепенно увеличивая темп и глубину наклона.



Рис 7

Повороты ног в положении лежа

Очень важное упражнение для суставов и позвоночника. С его помощью вы сможете:

- укрепить мышцы пресса и ног;
- улучшить подвижность суставов и позвоночника;
- снизить риск суставных заболеваний.

Выполняем упражнение следующим образом:

1. Лягте на спину, руки положите за голову или вытяните в разные стороны.
2. Приподнимите согнутые в коленях ноги, зафиксируйте это положение.
3. На вдохе втяните живот в себя.
4. На выдохе опустите согнутые ноги справа от себя.

5. На вдохе вернитесь в исходное положение.

6. На выдохе опустите ноги слева от себя (рис. 8).

Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы лопатки и верхняя часть туловища не отрывались от пола.

Делайте упражнение в медленном или среднем темпе.



Рис 8

Профилактическая гимнастика по методу Джозефа Пилатеса

Отцом этой уникальной гимнастики, которая помогает до глубокой старости сохранить суставы здоровыми, а позвоночник – прямым как струна, является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа, в Германии. Часто случается, что человек, добившийся чего-то в жизни, в детском возрасте был слабым и болезненным. Вот и маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные системы физической культуры – от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима, занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Он начал разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (The Art of Contrology).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотленд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес и в этой ситуации проявил себя как исключительно сильный человек – в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться

вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, – они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах – именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

После окончания Первой мировой Пилатес вернулся в Германию. Он продолжал активную работу по развитию своих методик, сотрудничал с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподавал полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии Пилатес покинул страну и в 1926 году эмигрировал в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Его система пользовалась большим успехом у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания – через осознанную мысль».

Цель книги – помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на равновесии физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомилась англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса – Рона Флетчера и Каролы Тир и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а на сегодняшний день их создано уже около 500.

В 90-х годах, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США открыто около 1700 «Пилатес-студий», в Англии – 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система?

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- улучшают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- способствуют хорошей физической форме;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

Очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени: достаточно заниматься 10–15 минут в день! Это один из наиболее эффективных и приятных способов поддерживать свое тело в хорошей спортивной форме. Кроме того, упражнения строятся

так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка, поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме и в 80 лет. Попробуйте со временем побить его рекорд!

Неполное скручивание позвоночника

Данное упражнение поможет нам:

- с помощью правильного дыхания активизировать циркуляцию крови в организме;
- улучшить подвижность суставов;
- подготовить себя к дальнейшим нагрузкам;
- активизировать мышцы живота, бедер и предплечий;
- тонизировать мышцы шеи.

Выполняем скручивание, четко следуя инструкции:

1. Лягте на спину.
2. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх (рис. 9).
3. Сделайте глубокий вдох, на медленном выдохе прижмите живот к спине.
4. На медленном выдохе начните «скручивать» корпус, начиная с макушки: сначала поднимается голова, затем шея, затем плечи, затем лопатки. При этом спина и ягодицы плотно прижаты к полу.
5. На выдохе потянитесь вперед руками. Мышцы рук должны быть максимально напряжены, пальцы вытянуты. Потягивание идет от плеч (рис. 10).
6. На выдохе выполняем 5 ударных движений руками. В локтях и запястьях руки держим прямо, не касаемся пола. Движение должно походить на вспенивание крыльями воды.
7. На выдохе также выполняем 5 ударных движений. Живот прижат к спине.
8. Заканчивая упражнение, на выдохе медленно «раскрутите» корпус: опустите голову и ноги на пол.



Рис 9



Рис. 10

Скручивание позвоночника из положения стоя

Это упражнение будет способствовать

- уменьшению объема талии;
- улучшению подвижности суставов;
- улучшению мышечного тонуса живота, предплечий, ягодиц;
- улучшению подвижности позвоночника.

Выполняем спокойно, не торопясь:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки на высоту плеч и разведите их в стороны.
2. Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз (рис. 11).
3. На вдохе прижмите живот к спине.
4. На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались!
5. Вдохните в зафиксированном положении поворота (рис. 12).
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



Рис. 11



Рис. 12

Полное скручивание позвоночника

Этот вид скручивания поможет вам:

- укрепить и растянуть мышцы задней поверхности бедер;
- улучшить подвижность суставов;
- повысить подвижность позвоночника;
- растянуть и расслабить мышцы позвоночника;
- тонизировать мышцы шеи, живота и спины.

Не торопитесь, выполняйте в медленном темпе. Следите за тем, чтобы дыхание было ровным и спокойным.

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса, ноги согните в коленях, стопы плотно прижмите к полу.

2. Сведите колени и напрягите ягодицы.

3. На вдохе прижмите живот к спине и начните выполнять «скручивание» позвоночника: от макушки до поясницы.

4. Отрываем от пола макушку, шею, взгляд устремлен на пупок, затем плечи, лопатки и поясницу. Руки при этом напряжены и тянутся вдоль туловища и вперед (рис. 13).

5. Когда голова окажется над тазом, начинаем делать выдох и вытягиваемся вперед как можно активнее (рис. 14).

6. Максимально вытянулись вперед и сделали вдох.

7. На выдохе начинаем делать упражнение в обратном порядке.

8. Попробуйте поймать следующие ощущения: вы – бутон прекрасного цветка, который с приходом ночи закрывается, а как только пригреет солнышко, раскрывает свои лепестки.



Рис. 13



Рис. 14

Скручивание верхнего плечевого пояса

Данный вид скручивания будет способствовать:

- укреплению мышц живота и спины;
- улучшению подвижности суставов и их укреплению;
- улучшению мышечного тонуса рук и ног;
- улучшению подвижности и гибкости позвоночника;
- формированию правильной осанки.

Упражнение выполняйте спокойно, не торопясь. Следите за дыханием: оно должно быть ритмичным и медленным.

1. Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, спину выпрямите.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
3. Ноги слегка согните в коленях, стопы потяните на себя (рис. 15).
4. Вдохните, максимально приблизив живот к спине, и потянитесь вверх.
5. На медленном выдохе начните постепенное скручивание позвоночника от головы до лопаток. При этом корпус должен максимально растягиваться за счет втягивания живота (рис. 16).
6. На медленном вдохе вернитесь в исходное положение, потянитесь вверх.

Скручивание корпуса

Последний вид скручивания поможет вам:



Рис. 15



Рис. 16

- укрепить мышцы живота;
- улучшить работу суставов и их подвижность;

- тонизировать мышцы шеи, спины и предплечий.

Упражнение можно выполнять в медленном и среднем темпе:

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки согните в локтях и заведите за голову.
2. На вдохе прижмите живот к спине и начните медленно скручивать корпус от головы к лопаткам. Макушкой максимально тянитесь вверх, растягивая при этом позвоночник (рис. 17).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Для того чтобы укрепить все мышцы живота, такие же движения можно производить, расположив согнутые в коленях ноги слева от корпуса, а затем справа (рис. 18).



Рис. 17



Рис. 18

Глава 4 Суставная гимнастика

«Потягушки» аля суставов

Вы думаете, когда бы начать заниматься гимнастикой, чтобы восстановить работу ваших суставов? Начните завтра утром. Да, я знаю такую теорию: чтобы не навредить

суставам, надо сначала «расходиться», а потом уже заниматься гимнастикой. А мы с вами начнем заниматься прямо в постели. Вы же потягиваетесь, прежде чем встать? Теперь попробуйте потягиваться с пользой для ваших суставов.

Комплекс «постельной суставной» гимнастики

1. На вдохе заведите руки через стороны вверх и постарайтесь растянуть все тело: руками тянитесь вверх, ступнями ног – вниз. На выдохе вернитесь в исходное положение.

2. На вдохе постарайтесь как можно сильнее выпятить живот и на некоторое время задержать его в таком положении. Расслабьтесь, почувствуйте, какие мышцы работали. На выдохе максимально втяните живот и замрите ненадолго в таком положении.

3. Пошевелите пальцами ног, выполните круговые движения сначала щиколотками, а затем от бедра в одну и другую стороны, натяните носки прямых ног на себя, затем от себя.

4. Пошевелите пальцами рук, выполните круговые движения кистями, затем от плеча, расслабьтесь.

5. Несколько раз напрягите мышцы ягодиц и ануса.

6. Заведите руки за голову. На выдохе поднимите одновременно руки и ноги вверх, задержитесь в таком положении, затем медленно опустите их. Плотно вдавите поясницу в кровать, расслабьтесь.

7. Согните ноги в коленях, опустите оба колена вправо. Вернитесь в исходное положение, опустите колени влево.

8. Упритесь ногами в кровать и поднимите ягодицы. Задержитесь в этом положении.

9. Лягте на спину, согнув сведенные вместе колени. Выдохните, втяните живот, напрягите ягодицы, поднимите таз вверх и крепко прижмитесь спиной к кровати. Выдержите такую позу, медленно считая до четырех.

10. Удобно лягте, вытяните ноги (пятки на расстоянии примерно 30 см). После этого согните стопы, потяните их вверх, затем вниз. Движения стоп должны быть быстрыми и энергичными. Выполняйте упражнение не меньше 30 секунд, в завершение сделайте по 8 вращательных движений обеими стопами.

11. Лягте на бок, согнув колени. Выдохните и втяните живот, округлив при этом спину, затем расслабьтесь и выпрямите спину в пояснице. Начните с 6 раз и постепенно увеличьте число повторов до 20 на каждом боку

Гимнастика для суставов пальцев рук – йога-мудра

Мудры – древние методики йогов

Мудры – это упражнения йоги, в которых задействованы только руки. Их чрезвычайно легко выполнять, но они настолько могущественны, что способны преобразить нашу жизнь. Помимо того что мудры помогут справиться с суставными болями в руках и

пальцах рук (такими болями зачастую страдают компьютерщики), они, по утверждению индусов, будут способствовать освобождению энергии, запертой в нашем теле, и позволят ей устремиться в энергетические каналы под названием Нади и энергетические центры под названием чакры.

Мудры помогают обрести внутренний мир и силу, устраняют чувства усталости и тревоги, содействуют физическому и душевному здоровью, помогают избавиться от стресса, депрессии, чувства вины и гнева, успокаивают ум и развивают интуицию и способствуют счастью, любви, процветанию и долголетию.

Учитывая легкость выполнения мудр, небольшое время и пространство, которые требует их практика, и огромные блага, связанные с ними, – блага, которые можно получить практически бесплатно, мудры можно признать воистину бесценным средством, помогающим обрести хорошее здоровье и душевный покой, в которых мы так остро нуждаемся в нашей жизни, невероятно далекой от какого бы то ни было равновесия.

Для того чтобы выполнять мудры, не обязательно обладать каким-либо опытом занятий йогой. Вам не нужно быть атлетом; возраст тоже не имеет значения. На самом деле мудры можно делать даже лежа больным в кровати. Все, что от вас требуется – это много двигать руками и наблюдать за своим дыханием. Вот и все. И независимо от вашего положения вы сделаете свою жизнь богаче, – на что вам понадобятся всего несколько минут в день. Это простой способ сохранить здоровье суставов и всего организма.

Каждую мудру можно выполнять от нескольких секунд до минуты – все зависит от вашего настроения. Старайтесь выполнять их в предложенном комплексе именно в той последовательности, описание которой вы увидите ниже.

Ом-мудра

Это, возможно, одна из самых известных мудр, и ее очень легко выполнять. Сядьте. Выпрямите спину. Сделайте священную Ом-мудру, соединив указательный и большой пальцы на обеих руках. Большой палец – это врата в сферу Божественной Воли (которую представляет макушечная чакра), а указательный – это эго (которое представляет пупочная чакра). Когда вы выполняете эту мудру, то можете давать себе какую-нибудь установку или же просто повторяйте «ом» (произносится как «аум»). Если даете установку, то, когда вдыхаете, говорите себе: «Я един со Вселенной», а когда выдыхаете – «Вселенная и я – одно». Эта мудра очень хороша, когда вы испытываете недостаток мира и спокойствия в своей жизни. Давайте себе установки, создавайте положительный настрой, делайте подходящие визуализации, и через какое-то время вы увидите положительные результаты.

Мудра улыбающегося Будды

Согните безымянные пальцы и мизинцы, прижмите их большими пальцами. Указательный и средний пальцы держите прямо (но делайте это естественно, без напряжения), ладони выставите вперед. Локти прижмите к телу (настолько, насколько это не будет создавать для вас неудобств) и удерживайте угол в 30° между верхними частями

рук и предплечьями. Предплечья держите параллельно друг другу.

Ганеша-мудра

Согните пальцы и захватите левую руку правой, ладонь которой направлена внутрь. Теперь руки соединены. Вдохните и резко дерните руками в разные стороны, не размыкая их (рис. 19). Руки находятся перед грудью, и благодаря этому действию мышцы верхних частей рук и области груди будут напрягаться. Выдохните и ослабьте напряжение. Повторите 6 раз. Поменяйте руки местами и снова выполните упражнение 6 раз. После этого некоторое время посидите молча.

Это упражнение можно также выполнять в положении, когда один локоть направлен вверх, а другой – вниз. Выполняйте эту мудру каждый день, и она не только улучшит подвижность суставов пальцев и рук, но и укрепит сердечную мышцу, откроет бронхиолы и устранит напряжение.



Рис. 19

Пушан-мудра

Чтобы выполнить эту мудру, соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев правой руки. Два других пальца – безымянный и мизинец – вытяните (рис. 20). На левой же руке соедините кончики большого, среднего и безымянного пальцев, а указательный и мизинец вытяните (рис. 21).



Рис. 20. Правая рука



Рис. 21. Левая рука

Прана-мудра

Прана-мудра активизирует нижнюю чакру и увеличивает жизненную силу. Надо соединить кончики большого и безымянного пальцев и мизинца, а указательный и средний пальцы вытянуть (рис. 22). Эту мудру можно выполнять обеими руками.



Рис. 22

Линга-мудра

Соедините ладони, сомкнув пальцы. Большой палец одной из рук держите прямо и возьмите его в круг, образованный большим и указательным пальцами другой руки (рис. 23). Держите обе руки перед грудью. Эта мудра укрепляет иммунную систему организма и выводит слизь, которая накопилась в легких. Считается, что линга-мудра делает организм более устойчивым к простудам и инфекциям.



Рис. 23

Апан-мудра

Ее называют энергетической мудрой.

Соедините большой, средний и безымянный пальцы, а указательный и мизинец вытяните (рис. 24). Эта мудра помогает удалить из организма токсины. Она также приводит в порядок психику и помогает развить внутреннее равновесие и доверие к себе.



Рис. 24

Шанкха-мудра

В этой мудре пальцы складывают так, чтобы получилось нечто похожее на раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Коснитесь правым большим пальцем вытянутого среднего пальца левой руки. Соединенные таким образом руки обозначают раковину (рис. 25). Держите руки перед грудью и произносите «ом».



Рис. 25

Сурабхи-мудра

Мизинец левой руки должен касаться безымянного пальца правой, а мизинец правой руки-безымянного пальца левой. Средние пальцы обеих рук должны касаться указательных пальцев друг друга. Большие пальцы вытянуты (рис. 26). Считается, что она служит действенным средством против ревматизма.

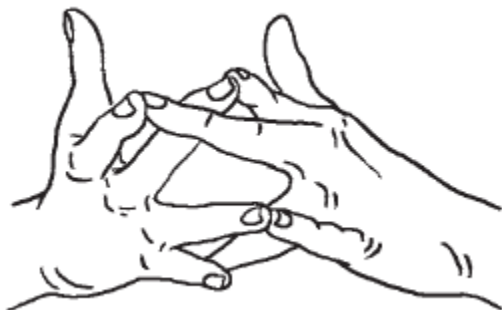


Рис. 26

Ваю-мудра

Согните на каждой руке указательный палец так, чтобы он доставал до подушечки большого. Затем слегка нажмите большим на указательный. Три других пальца вытяните и расслабьте (рис. 27).



Рис. 27

Шунья-мудра

Согните средний палец так, чтобы он доставал до подушечки большого. Затем слегка надавите большим на средний. Другие пальцы вытяните и держите расслабленными (рис. 28). Это нужно сделать на обеих руках.



Рис. 28

Притхви-мудра

Расположите кончик большого пальца на верхушке безымянного и слегка надавите на нее. Три других пальца вытяните и держите расслабленными (рис. 29). Это можно делать на обеих руках.



Рис. 29

Варуна-мудра

Согните мизинец правой руки так, чтобы он касался подушечки правого большого пальца, затем положите большой палец на мизинец. Слегка нажмите на мизинец и большой палец правой руки большим пальцем левой, одновременно осторожно обхватив левой рукой правую кисть снизу. Первая при этом должна закрывать тыльную сторону правой ладони (рис. 30).

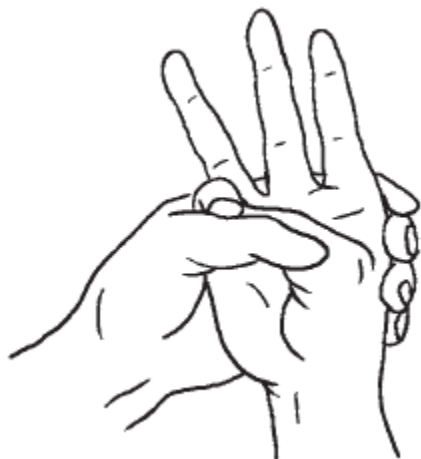


Рис. 30

Бхуди-мудра

Положите кончик большого пальца на мизинец. Остальные пальцы следует вытянуть и держать расслабленными (рис. 31). Делайте это на каждой руке.



Рис. 31

Лпана-ваю-мудра

В этой мудре указательный палец кладут на бугор большого и с большим же соединяют кончики среднего и безымянного. Мизинец нужно вытянуть и держать расслабленным (рис. 32). Это можно делать на обеих руках. Эту мудру называют «спасателем», и она служит первой помощью при сердечных приступах.



Рис. 32

Спинная мудра

Эта мудра прекрасно помогает при боли в спине. Эту мудру делают на обеих руках. Нужно соединить большой и средний пальцы и мизинец правой руки, а указательный и безымянный пальцы вытянуть и держать расслабленными (рис. 33). Сустав большого пальца левой руки положите на ноготь указательного (рис. 34).



Рис. 33. Правая рука



Рис. 34. Левая рука

Кубера-мудра

В этой мудре вы используете три пальца, соединя кончики большого, указательного и среднего пальцев. Два других пальца согните и держите на середине ладони. Это нужно сделать на обеих руках (рис. 35).



Рис. 35

Кундалини-мудра

В этой мудре обе руки образуют неплотно сжатый кулак. Затем вытяните левый указательный палец и возьмите его в правый кулак, так чтобы последний находился сверху левого, и положите левый указательный на подушечку правого большого.

Другие пальцы правой руки должны охватывать первый сверху, как бы образуя для него свободный и удобный естественный чехол (рис. 36). Держите руки, соединенные в этой мудре, у живота насколько возможно ниже.



Рис. 36

Кшепана-мудра

В этой мудре нужно расположить указательные пальцы обеих рук вертикально друг против друга. Остальные пальцы сжимают, и пальцы одной руки смыкают с пальцами другой, которую кладут на тыльную сторону первой. Большие пальцы плотно складывают крест-накрест и располагают на впадинах друг друга. Указательные пальцы должны соприкоснуться только своими кончиками, и между ними должно оставаться пустое пространство (рис. 37). Если вы сидите, указательные пальцы нужно направлять в сторону пола, а если лежите – в сторону ваших стоп. Руки необходимо расслабить.

Кшепана-мудру надо держать на протяжении от 7 до 15 дыхательных циклов,

сосредоточиваясь на выдохе. Затем следует положить руки на бедра ладонями вверх.



Рис. 37

Рудра-мудра

Соедините кончики большого, указательного и безымянного пальцев. Средний палец и мизинец расслабьте и вытяните (рис. 38). Делайте это на обеих руках. Рудра-мудра усиливает стихию земли и связанные с ней органы. Она хорошо противодействует слабости.



Рис. 38

Гаруда-мудра

Сомкните большие пальцы и положите кисти рук (правая на верхушке левой, ладони направлены внутрь) на нижнюю часть живота (рис. 39). Оставайтесь в этом положении в продолжение примерно 10 дыхательных циклов, а затем медленным скользящим движением переведите руки к пупку. Держите их там на протяжении еще 10 дыхательных циклов. Потом положите руки на подложечную ямку и держите там в течение еще 10 дыхательных циклов. После этого положите левую руку на грудь, поверните руки в сторону плеч и расставьте пальцы.



Рис. 39

Индийская гимнастика для голеностопных суставов и суставов ног

Стопа и ее строение

В процессе развития человека произошло разделение функций его рук и ног: за рукой человека закрепилась хватательная функция, а за стопой осталась чисто опорная.

Основным элементом стопы является ее свод. Стопа делится на предплюсну, плюсну и пальцы. Благодаря стопе опора ноги эластична и способна к согласованным движениям. Свод стопы образуется вследствие особого расположения костей. Они удерживаются в требуемом положении прежде всего благодаря многочисленным мощным связкам. Продольный свод стопы поднимает внутренний край ноги между пяткой и головкой первой кости плюсны. Поперечный свод стопы образуется благодаря форме клиновидных костей.

Если напряжение мышц и связок ослабевает, свод стопы опускается и возникает ее деформация.

Благодаря своду стопа эластична, благодаря суставам и мускулам – подвижна. Сравнительно большей подвижностью обладают суставы пальцев и голеностопные суставы. Все суставы стопы зафиксированы и удерживаются связками. В средней части стопы они настолько тугие, что соединения между костями обычно, несмотря на некоторую эластичность, не отличаются подвижностью.

Ноги двигаются благодаря коротким мышцам пальцев, подъем ноги и подошвы – благодаря длинным мышцам голени.

Нетренированные мышцы ног являются причиной многочисленных суставных деформаций стопы. По всем подобным вопросам рекомендуется обращаться к ортопедам. Наиболее часто встречаются следующие деформации: наружная косолапость, плоскостопие, стопа с плоским поперечным сводом.

Под наружной косолапостью понимают X-образное отклонение пятки наружу или внутрь. У маленьких детей это отклонение нормальное, у детей школьного возраста – уже нет.

Обувь и здоровье суставов ног

Для здоровья суставов ног огромное значение имеет обувь. С очень давних времен человек старался уберечь свои ноги от повреждений, пыли, грязи и переохлаждения. В древности ноги оборачивали мягким материалом, главным образом кожей; в теплых странах ограничивались плетеными сандалиями. Благодаря натуральным материалам, из которых изготавливалась обувь в древности, а также примитивности ее форм нога человека могла двигаться легко и свободно, также ничто не препятствовало испарениям кожи.

С течением времени обувь приобретала все мыслимые и немыслимые формы; хуже

всего для ног была обувь в форме клюва. Сколько людей принесли свои ноги в жертву переменчивой моде! К сожалению, основная часть населения до сих пор не проявляет благоразумия в выборе обуви.

Последствия не заставляют себя ждать: распухшие ноги, отеки, нарушение кровообращения, грибковые заболевания, ослабление мускулатуры и ограниченная подвижность, мозоли, деформация стопы и пальцев и даже... обмороки.

Нельзя гнаться за модой в ущерб своему здоровью!

И еще один совет: всегда, когда есть такая возможность, носите носки, чулки или колготки из хлопка, натурального шелка или шерсти. Дело в том, что любое искусственное волокно нарушает дыхание ноги и она становится влажной и холодной.

Ноги требуют правильного ухода!

Если не следить за здоровьем и красотой наших ног, на них могут появиться мозоли, трещины и потертости. Вот основные правила ухода за ногами:

- Ежедневно мойте ноги, причем лучше применять нейтральные или слегка кислые моющие средства.
- После мытья ноги необходимо тщательно просушить, не забыв тщательно вытереть области между пальцами.
- Если кожа стоп очень сухая, то необходимо ее смазывать перед сном жирным кремом для ног или оливковым маслом, тщательно втирая их в кожу массирующими движениями.
- Если у вас все же появились трещины на ороговевших частях стоп, распарьте ноги в содово-солевом горячем растворе, после чего смажьте трещины оленьим жиром или маслом чайного дерева и наденьте хлопчатобумажные носки.
- Еженедельно необходимо очищать ноги от ороговевших частиц с помощью щетки и пемзы, предварительно распарив ноги в ванной.
- Будьте особо аккуратны при обрезании ногтей. Их надо обрезать по прямой и не очень коротко. Не вырезайте глубоко уголки ногтя на больших пальцах: это может привести к врастанию ногтей в тело и воспалениям.
- Не пытайтесь лечить самостоятельно вросшие или загноившиеся ногти – это чревато операционным вмешательством.

Суставная гимнастика для голеностопов и ног

Индийская суставная гимнастика способна оказать следующие целебные воздействия:

- обеспечит подвижность всех суставов и мышц стопы;
- увеличит мощь и силу мышц стопы и голени;
- предупредит механические повреждения стопы;
- окажет расслабляющее воздействие.

Упражнение 1. «Сурикат в дозоре»

Стоя на полу, приподняться на цыпочки, медленно опустить пятки. Быстро подняться на цыпочки и медленно опустить пятки, повторить 5 раз (это упражнение хорошо подходит для развития икроножных мышц).

Упражнение 2. «Журавль на болоте»

На цыпочках несколько раз пройтись по комнате.

Упражнение 3. «Гусеница»

Стоя на полу всей подошвой, ноги параллельно друг другу, двигать стопами, подражая двигающейся гусенице. Сначала разгрузить переднюю часть стопы, вытянуть ее вперед, затем разгрузить пятку. Массу тела перенесите на пальцы, пятку как можно ближе подтяните к пальцам. Снова разгрузите переднюю часть стопы и передвиньте ее вперед. Не теряя полностью контакта с полом, отклоняйте ногу вправо и влево, перемещая ее, и, двигаясь таким образом, пройдите несколько метров вперед и назад (это упражнение оказывает воздействие на короткие мышцы).

Если стоя это упражнение не получается, попробуйте сначала выполнить его сидя.

Упражнение 4. «Клешни краба»

Попробуйте пальцами стопы поднять с пола как можно выше мелкие предметы, лежащие на полу, например бумажную салфетку, карандаш и т. д. (благодаря этому упражнению развиваются суставы и мышцы сгибателей пальцев).

Упражнение 5. «Махаон»

Это упражнение выполняется сидя. Сядьте на стул, спину выпрямите, ноги вытяните вперед. Переднюю часть стопы и пальцы с силой поднимите вверх, немного подержите, как можно дальше отведите вниз. Повторите несколько раз.

Упражнение 6. «Водоворот»

Вращайте стопы: поднимите вверх внутренний край, переднюю часть стопы, наружный край, затем с силой опустите переднюю часть стоп. При этом пальцы ваших стоп должны описать большой круг; повторите это движение несколько раз, затем сделайте то же самое, но в обратном направлении.

Упражнение 7. «Охота паука»

Пальцы стоп с силой сожмите, затем с силой растопырьте (это очень полезно для развития суставов и мускулатуры пальцев). Повторите несколько раз. Если упражнение сразу не получается, вначале можно помогать себе руками.

Из-за узкой обуви многие разучились выполнять такие движения. При частом повторении этого упражнения можно повысить подвижность, быстроту и легкость движений.

Упражнение 8. «Полоз»

Упражнение выполняется сидя: большим пальцем правой ноги надо провести по левой голени вверх, желательнее до колена, затем большим пальцем левой ноги повторите это же упражнение на правой голени. Попробуйте сделать то же самое пятками, при этом сидите прямо (упражнение способствует координации стопы и всей ноги).

Упражнение 9. «Пада»

Упражнение выполняется стоя. Обе ноги выпрямлены, стопы полностью на полу.

Прижимая пятку к полу, попытайтесь максимально отвести внутрь и вверх переднюю часть стопы так, чтобы ее наружный край касался пола. Теперь прижмите к полу пальцы, внутренний край стопы при этом остается в воздухе. Повторите то же другой ногой. Сделайте несколько упражнений.

Упражнение 10. «Поймать угря»

Положите на пол веревку или тонкий свернутый шарф; ноги на расстоянии 15 см друг от друга. Ухватите пальцами ноги шарф или веревку и держите их.

Упражнение 11. «Тетива»

Упражнение выполняется сидя. Пальцами обеих ног захватите лежащий на полу шарф, ноги выпрямите, поднимите с пола вместе с шарфом, шарф туго натяните. Недолго задержитесь в этом положении, повторите несколько раз.

Упражнение 12. «Петушиный шаг»

Упражнение выполняется сидя. Переднюю часть стопы поставьте на пол, пятки поднимите максимально высоко. При неподвижных пальцах ног и коленях двигайте пятками попеременно внутрь-вверх и наружу-вверх.

Движение выполняйте сначала по отдельности каждой ногой, потом одновременно обеими ногами, потом попеременно (таким образом оказывается лучшее воздействие на короткие и длинные мышцы).

Упражнение 13. «Утиная прогулка»

Стойте прямо. Перенесите весь свой вес на пятки. Поднимите передние части стопы, поверните их вправо. Поставьте стопы на пол. Теперь перенесите нагрузку на переднюю часть стопы, поверните пятки вправо.

Пальцы вверх, вправо; пятки вверх, вправо. Таким образом пройдите вбок несколько метров, затем пройдите обратно, влево, при этом пальцы и пятки поднимайте как можно выше, тело держите прямо.

Заключение

В заключение гимнастики 2–3 минуты проделайте упражнение 2.

Народные индийские средства против суставных заболеваний ног

В Индии врачи и лекарства были всегда недоступны для простых людей, поэтому индийцы научились помогать себе домашними средствами. Самыми важными и широко используемыми средствами народной индийской медицины в лечении болезней ног стали:

- компрессы;
- обертывание стоп и голеней;
- уксусные носки;
- ванны для ног;
- попеременные ванны с горячей и холодной водой;
- ванны для ног со щетками;

- обливание водой;
- сухие щетки;
- прикладывание к ногам лечебных трав;
- хождение босиком;
- лечение росой;
- гимнастика для ног;
- различные виды массажа.

Компресс

Самое элементарное средство, которое должен знать каждый, – это компресс. Именно холодный компресс способен облегчить суставные боли ног.

Что требуется

Фланелевая и шерстяная ткань, ведро, холодная вода.

Подготовка

Для компресса приготавливают шерстяную ткань и две фланелевые пеленки. Больной ложится на кровать, кладет обнаженные ноги на шерстяную ткань, фланелевую пеленку окунают в холодную воду, выжимают так, чтобы с нее не капало, и в то же время она оставалась достаточно влажной. Больной поднимает ноги. На шерстяную ткань кладут влажную пеленку и на нее ногу. Для взрослых пеленку расстилают по всей длине, для детей складывают в несколько раз. По возможности без складок оборачивают мокрой пеленкой стопу и голень, поверх оборачивают шерстяной тканью. То же самое проделывают со второй ногой.

Как менять компресс

Ведро с довольно холодной водой поставить у кровати. Одеяло откинуть с ног, снять с ног компресс. Мокрую тряпку опустить в холодную воду, отжать и снова обернуть ею ногу. Затем укрыть наружной шерстяной тряпкой. То же самое повторить со второй ногой. Работать быстро!

Если больной замерз или компресс кажется ему слишком холодным, поверх мокрой тряпки к стопам приложите пластиковую бутылку с горячей водой, все это оберните шерстяной тканью. Больного тепло укутайте!

Ножные ванны

В Индии в основном применяют три вида ножных ванн. Ножная ванна по нисходящей облегчает суставные боли, ножная ванна по восходящей действует согревающе, переменная ножная ванна способствует нормализации кровообращения.

Ножная ванна по нисходящей

Возьмите достаточно большую емкость, чтобы можно было удобно поставить обе ноги;

вода должна доходить до голеней. Начинайте с теплой воды, медленно добавляйте холодную. При этом тело должно быть хорошо укутано, замерзать нельзя!

Ножная ванна по восходящей

Начинать следует с чуть теплой воды и добавлять все более горячую до тех пор, пока можно терпеть. Продолжительность – 10–15 минут.

Эта ванна очень хорошо действует, если человек не может заснуть из-за того, что у него не согреваются ноги.

Переменная ванна

Приготовить две емкости – с теплой и холодной водой. Опустить ноги сначала в теплую воду на 2–3 минуты, затем в холодную воду на 15–30 секунд. Повторить 3–5 раз, заканчивая холодной водой. Вытереть ноги, надеть хлопчатобумажные и шерстяные носки, лечь в кровать и пропотеть.

Ходьба босиком

Ноги, в частности подошвы, – это точки, через которые осуществляется не просто контакт с полом, землей, а контакт с окружающей средой, с тем, что от нас удалено.

Именно от подошв ног во многом зависит наше свободное и радостное восприятие мира – нашей Земли, которую мы можем обойти. Ноги исполняют роль посредников. Пока мы любуемся красотами окружающего мира, они сообщают о внутреннем состоянии колен, подошвы и т. д.

Лучшим видом массажа стоп является ходьба босиком. Но если в Индии босиком можно ходить круглый год, то мы с вами даже на море стараемся защитить свои стопы от «неудобной» гальки, и зря! Галечный пляж – это лучший естественный массаж стоп! А что делать, если такого пляжа нет рядом? Можно самому его устроить во дворе дома или на огороде: вам понадобится небольшой клочок земли, немного песка и гальки – и ходите себе на здоровье! Мы живем в стране, в которой осень, зима и весна являются очень холодными временами года, однако можно найти выход и из этой ситуации – устроить искусственный пляж... в квартире.

Искусственный пляж

Возьмите ящик шириной 50–60 см, длиной 80–100 см и высотой 15 см. Насыпьте в него промытую смесь грубого песка и различных по величине камушков (речной гальки). Помимо этого, в ящике должно быть несколько более крупных камней с довольно острыми краями. Поставьте свой «пляж» в самом теплом месте квартиры и как можно чаще ходите по нему босиком.

Вы быстро поймете, как полезно это иногда болезненное воздействие камушков на ваши стопы. Ноги станут теплыми и легкими. Крупные камни с острыми краями вам нужны для того, чтобы воздействовать на затвердевшие участки ноги (ороговевшую кожу).

Для пожилых людей рекомендуется рядом с ящиком поставить стул или стол, чтобы можно было на них опереться и сохранять равновесие. С их помощью быстро снимается нагрузка, когда ноге в какой-то момент становится слишком больно.

Очень помогает такой «пляж» детям – их здоровью, обучению и росту.

Общая суставная гимнастика

Этот комплекс поможет вам восстановить подвижность суставов. Регулярное выполнение комплекса снизит болевые ощущения, восстановит тонус мышц, вернет суставам здоровье, а вам – бодрость и радость жизни.

Упражнение 1

- Укрепляем поясничные мышцы.
- Восстанавливаем подвижность суставов позвоночника.
- Тонизируем подвижность суставов ног и таза.

Начинаем выполнять в медленном темпе.

1. Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни уприте в пол, прямые руки вытянуты вдоль туловища.

2. На вдохе оторвите таз от пола, зафиксируйте такое положение, при котором от колен до плеч у вас образуется прямая линия (рис. 40).

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение следует выполнять в медленном или среднем темпе.

Сделайте 10–20 подъемов.



Рис. 40

Упражнение 2

- Тонизируем суставы ног и спины.
- Укрепляем поясничные мышцы и суставы и мышцы ног.
- Нормализуем работу внутренних органов.

Если вы будете регулярно выполнять это упражнение в комплексе, то вам не будут страшны не только суставные заболевания, но и остеохондроз.

1. Лягте на спину, колени прижмите к груди.

2. Вытяните одну ногу вверх, без напряжения (если у вас не очень хорошая растяжка, то нога может быть немного согнута), кисти обеих рук при этом лежат на коленях (рис. 41).

3. Зафиксируйте эту позу, а затем попробуйте совершить растягивание мышц ноги.
 4. Повторите упражнение со второй ногой.
 5. Вытяните обе ноги вверх, зафиксируйте это положение (рис. 42).
 6. Попробуйте растянуть мышцы обеих ног, сгибая прямые ноги на себя.
- Упражнение выполняйте в медленном темпе.



Рис. 41

Упражнение 3

- Увеличиваем подвижность суставов и гибкость позвоночника.
- Тонизируем все мышцы тела.
- Предотвращаем суставные заболевания и заболевания позвоночника.



Рис. 42

Выполняем упражнение в медленном темпе.

1. Лягте на спину, согните одну ногу в колене и положите ступню согнутой ноги на колено другой ноги. Одна рука лежит на колене согнутой противоположной ноги, другая вытянута в сторону.

2. Потяните рукой колено в направлении к полу со стороны противоположной ноги, голову при этом поверните в обратную сторону (рис. 43).

3. Зафиксируйте эту позу и медленно вернитесь в исходное положение.

4. Поменяйте руку и ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Выполните по 10–12 упражнений в каждую сторону.



Рис. 43

Упражнение 4

- Восстанавливаем гибкость суставов позвоночника.

- Тонизируем мышцы ног.
- Укрепляем мышцы нижней части позвоночника.
- Уменьшаем объем талии и бедер.

Упражнение выполняйте в медленном или среднем темпе.

1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны на уровне плеч, одна нога вытянута вверх вертикально.

2. На вдохе втяните живот в себя.

3. На выдохе наклоните ногу вбок к противоположной руке и положите на пол, одновременно с этим потяните голову в противоположную сторону (рис. 44).

4. На вдохе вернитесь в исходное положение.

5. Поменяйте ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Повторите 10–15 раз в каждую сторону.



Рис. 44

Упражнение 5

- Расслабляем суставы.
- Делаем суставы позвоночника более подвижными, а мышцы сильными.

Упражнение выполняем в медленном темпе.

1. Сядьте ягодицами на пятки, руки положите на пол.

2. Туловище наклоните вперед, лоб постарайтесь приблизить к полу.

3. Медленно растягивая позвоночник, не отрывая ягодиц от пяток, постарайтесь дотянуться лбом до пола (рис. 45).

4. Положите лоб на положенные друг на друга кулаки и ладони.

5. Попробуйте потянуться макушкой вперед, растягивая позвоночник.



Рис. 45

Упражнение 6

- Восстанавливаем подвижность суставов.
- Улучшаем гибкость позвоночника.
- Предотвращаем суставные заболевания и заболевания позвоночника.
- Тонизируем работу внутренних органов.
- Тонизируем мышцы ягодиц и ног.

Делайте упражнение медленно, следите за своими ощущениями. При выполнении упражнения дышите глубоко.

1. Лягте на живот, лоб положите на ладони.
2. Приподнимите ягодицы так, чтобы лобковая кость оторвалась от пола, а поясничный отдел позвоночника максимально прогнулся (рис. 46).
3. Прижмите к полу лобковую и паховую область, напрягите мышцы живота и ягодиц так, чтобы пупочная часть живота оторвалась от пола.



Рис. 46

Упражнение 7

- Укрепляем мышцы пресса и спины.
- Восстанавливаем подвижность позвоночника.
- Тонизируем мышцы ног.
- Усиливаем подвижность и гибкость позвоночника.
- Препятствуем возникновению остеохондроза.

Это упражнение прекрасно восстанавливает подвижность суставов и является прекрасной профилактикой заболеваний позвоночного столба.

Выполняйте его в медленном темпе.

1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.
 2. На вдохе прижмите ладони к полу, втяните живот и начните медленно приподнимать ноги с пола, вытяните их в сторону головы.
 3. Перенесите ноги дальше за голову, при этом таз и поясничная часть позвоночника плавно отрываются от пола (рис. 47).
 4. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.
- Повторите 8-12 раз.



Рис. 47

Упражнение 8

- Тонизируем суставы.
- Укрепляем мышцы пресса и спины.
- Тонизируем мышцы ног и рук.
- Восстанавливаем гибкость позвоночника.

Начните делать упражнение в медленном темпе;
когда вы его освоите, выполняйте в среднем темпе.

1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз, ноги поднимите вверх вертикально (рис. 48).
2. Подтяните на себя вытянутые ноги, наклоните прямые ноги в сторону головы (при этом не отрывайте таз и позвоночник от пола).
3. Втяните живот и сделайте несколько покачивающих движений ногами вперед.
4. Попробуйте выполнить повороты сомкнутых ступней вперед пятками то вправо, то влево.



Рис. 48

Упражнение 9

- Расслабимся и немного отдохнем.
- Восстанавливаем внутреннее спокойствие и равновесие.

Не пренебрегайте этим упражнением! Вам и вашим суставам просто необходимо расслабление!

1. Лягте на спину, подтяните согнутые в коленях ноги к грудной клетке, кисти рук положите на колени (рис. 49).
2. Закройте глаза и подышите глубоко несколько минут. Расслабьтесь.



Рис. 49

Упражнение 10

- Укрепляем суставы спины.
- Укрепляем мышцы живота.
- Тонизируем мышцы спины, рук и ног.
- Усиливаем подвижность и гибкость позвоночника.

Это упражнение задействует все мышцы и практически все суставы, поэтому является прекрасным восстанавливающим средством от суставных болезней. Да, выполнять его нелегко. Поэтому начните в медленном темпе, сделайте хотя бы

1-2 раза, а потом уже выполняйте, точно следуя инструкции.

1. Лягте на спину, руки за голову.
2. На вдохе втяните в себя живот.
3. На выдохе одновременно сгибайте ноги и верхнюю часть туловища.
4. Подтяните локти к коленям (рис. 50).
5. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 6-12 раз.



Рис. 50

Упражнение 11

- Тонизируем и укрепляем суставы и мышцы спины.
- Тонизируем мышцы живота, рук и ног.
- Улучшаем кровообращение.

Упражнение выполняйте в медленном темпе.

1. Лягте на живот, лоб положите на кисти.
2. На вдохе втягивайте живот и медленно приподнимайте обе вытянутые ноги (рис. 51).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 8-12 подъемов.



Рис. 51

Упражнение 12

- Расслабляем мышцы.
 - Стараемся обрести внутреннюю гармонию. Предыдущее упражнение было достаточно сложным, поэтому настало время снова расслабиться.
1. Лягте на живот, упритесь лбом в пол, согнутые в локтях руки положите под живот (рис. 52).
 2. Несколько минут медленно подышите.



Рис. 52

Упражнение 13

- Улучшаем подвижность суставов позвоночника.
- Тонизируем мышцы спины.
- Улучшаем осанку.

Это упражнение поможет противостоять суставным заболеваниям и заболеваниям позвоночника.

1. Опуститесь на колени, широко их разведите, сядьте на пятки.
2. Положите руки на пол ладонями вперед и медленно начните их вытягивать по полу до тех пор, пока лбом не упретесь в пол (таз при этом старайтесь не отрывать от пяток) (рис. 53).
3. Зафиксируйте это положение и сделайте в нем несколько глубоких вдохов и выдохов.
4. Потянитесь макушкой вперед и сделайте несколько покачиваний, растягивая позвоночник.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Лягте на спину, примите удобную позу, расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.



Рис. 53

Упражнение 14

- Восстанавливаем подвижность суставов спины, позвоночника и ног.
- Укрепляем мышцы спины.
- Тонизируем мышцы живота, ног и ягодиц.
- Укрепляем позвоночник.
- Уменьшаем объем бедер.

Начните выполнять упражнение в медленном темпе, затем доведите темп до среднего.

1. Лягте на спину, руки положите параллельно туловищу, уприте ладонями в пол.
2. Ноги вытяните вверх, носки натяните.
3. На вдохе втяните живот.

4. На выдохе отведите одну ногу в сторону так, чтобы она образовывала с полом угол 45 (рис. 54).
5. На вдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполните 10–15 махов одной ногой, затем поменяйте ногу.
7. На вдохе втяните живот.
8. На выдохе разведите ноги в стороны,
9. На вдохе сведите ноги.
10. Сделайте 10–20 махов.

Упражнение 15

- Восстанавливаем подвижность суставов позвоночника.
- Укрепляем мышцы спины и шеи.



Рис. 54

- Улучшаем осанку.

Помимо того что это упражнение прекрасно тонизирует суставы, оно еще является профилактикой заболеваний позвоночника.

1. Встаньте на пол на широко расставленные колени и опуститесь ягодицами на пятки.
2. Верхнюю часть туловища наклоните вперед, лоб прижмите к полу, руки расположите на полу рядом с бедрами (рис. 55).
3. На вдохе медленно начните вытягивать руки вперед, ягодицы при этом не отрывайте от пяток.

4. Сделайте несколько покачивающих движений вверх-вниз, прогибаясь в пояснице.
 5. Медленно вернитесь в исходное положение.
- Выполните упражнение 5-10 раз.



Рис. 55

Упражнение 16

- Восстанавливаем подвижность суставов спины.
- Улучшаем подвижность боковых мышц спины.
- Тонизируем мышцы ног, спины и ягодиц.
- Уменьшаем объем талии и бедер.
- Усиливаем подвижность позвоночника.

При выполнении этого упражнения старайтесь четко следовать инструкции!

1. Встаньте на четвереньки.
2. Прогните корпус так, чтобы от копчика до ладоней образовалась прямая линия (рис. 56).
3. Начните раскачивать грудную клетку вправо и влево; при этом ладони рук, ягодицы и ноги старайтесь держать в неподвижном состоянии (рис. 57).
4. Выполняйте упражнение в течение 3–5 минут.
5. Лягте на спину, медленно поднимите прямые руки вверх и опустите их за головой, потянитесь и расслабьтесь.



Рис. 56



Рис. 57

Упражнение 17

- Усиливаем подвижность суставов позвоночника.
- Растягиваем боковые мышцы спины.
- Повышаем общий мышечный тонус.
- Уменьшаем объем талии и бедер.

Выполняйте это упражнение, четко следуя инструкции!

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки заведены за голову (рис. 58).
 2. На вдохе втяните живот.
 3. На выдохе наклоните верхнюю часть туловища влево.
 4. Зафиксируйте это положение и выполните в нем 2–3 цикла дыхания.
 5. Вытяните влево левую руку и прогнитесь еще глубже (рис. 59).
 6. Зафиксируйте это положение, выполните в нем 2–3 цикла дыхания.
 7. Обеими руками опишите полукруг через левую сторону и потянитесь к левой стопе (рис. 60).
 8. Выпрямитесь, примите исходное положение.
 9. То же самое выполните в правую сторону.
- Сделайте 10–15 боковых наклонов в каждую сторону.



Рис. 58



Рис. 59

Упражнение 18

- Усиливаем подвижность и укрепляем суставы позвоночника.
- Растягиваем и укрепляем боковые мышцы спины.
- Тонизируем мышцы живота, ног и ягодиц.
- Повышаем гибкость позвоночника.
- Уменьшаем объем талии и бедер.



Рис. 60

- Препятствуем возникновению заболеваний позвоночника.

Упражнение выполняйте медленно.

1. Сядьте на пол, откиньтесь назад, опираясь на руки, которые расположены на ширине плеч.
2. Согните в колене одну ногу (рис. 61).
3. Потянитесь туловищем в сторону, противоположную согнутой ноге.
4. Перенесите руку в сторону наклона, скрутив позвоночник, обопритесь на руки и зафиксируйте это положение, сделайте несколько вдохов и выдохов (рис. 62).
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Выполните скручивание в другую сторону. Повторите 5-10 скручиваний в каждую сторону.



Рис. 61



Рис. 62

Упражнение 19

- Укрепляем суставы и мышцы верхнего плечевого пояса.
- Усиливаем мышцы спины.
- Повышаем общий мышечный тонус.

При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы ваше дыхание было ровным и медленным!

1. Лягте на живот, лоб упирается в пол, руки вытянуты вперед.
2. На вдохе втяните живот и приподнимите одну руку параллельно полу.
3. Зафиксируйте это положение, выполните 2–3 цикла дыхания.
4. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
5. Прделайте то же самое с другой рукой.
6. На вдохе втяните живот и приподнимите обе руки параллельно полу (рис. 63).
7. Зафиксируйте это положение, выполните 2–3 цикла дыхания.
8. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
9. Заведите руки за голову, на вдохе втяните живот и приподнимите верхнюю часть корпуса (рис. 64).

10. Зафиксируйте положение в точке максимального подъема, выполните 2–3 цикла дыхания.

11. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Выполняйте упражнение в течение 5–7 минут.



Рис. 63



Рис. 64

Упражнение 20

- Укрепляем суставы.
- Растягиваем мышцы позвоночника.
- Улучшаем осанку.
- Повышаем общий тонус мышц.

1. Выполняйте упражнение в медленном темпе, следите за тем, чтобы дыхание было ровным.

2. Лягте на спину, руки вдоль туловища.

3. На вдохе начните поднимать руки в стороны и вверх над головой.

4. На выдохе поднимайте корпус вверх и одновременно сгибайте колени.

5. Выпрямите позвоночник в положении сидя, потянитесь руками вверх, сделайте несколько растягивающих движений вверх (рис. 65).

6. На вдохе втяните в себя живот и заведите руки за голову.

7. На выдохе начните постепенно опускаться на пол, выпрямляя при этом ноги (скручивание позвоночника вниз начинайте с области поясницы) (рис. 66).

8. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Повторите упражнение 6-10 раз.



Рис. 65



Рис. 66

Даосская гимнастика для омоложения суставов

Одним из важнейших достижений Китая на сегодняшний день являются оздоровительные китайские практики. Они не только не утратили своего значения, но, наоборот, только сейчас начинают получать признание во всем мире. Я хочу рассказать вам об оздоровительной даосской практике, которая направлена на «оживление», восстановление больных суставов. Сами китайцы считают, что эта даосская гимнастика оказывает омолаживающее действие на весь организм и на суставы в частности.

Даосская школа основной своей целью считает «укрепление как тела, так и духа». Она заключается в практике создания «пилюли бессмертия», или «бессмертного зародыша», в

самом организме путем психофизического тренинга. Этот метод сохраняет свое традиционное название как «совершенствование тела и своей внутренней природы» через практику цигун и созерцание внутренней природы (подчинение своего «Я» единому потоку «Дао», где «Дао» есть некая всеобщая Закономерность, Путь, Закон движения, развития; существования всех вещей и явлений во Вселенной). На основе идей бессмертия и следования Дао создано множество систем психофизического тренинга, которые формально могут и не относиться к цигуну, но фактически в основе своей базируются на тех же принципах.

Буддийское направление считает саморегуляцию сознания и психики основой, которая приводит к правильному, истинному видению мира. Именно таким методом достигается способность полностью контролировать тело. Цель буддиста – в преодолении кармы, достижении просветления и вхождении в состояние Будды.

Конфуцианская школа делает упор на выработку правильного духа, воспитание искренности и совершенствование моральных качеств, то есть практика цигун рассматривается здесь как инструмент достижения состояния умиротворения, стабильности и покоя. Для конфуцианской медицинской школы основной задачей является профилактика и лечение заболеваний, а также продление жизни, делается акцент на важности тренировки не только тела, но и духа: «Укрепляй дух – и будешь здоров». Секрет долголетия – в единстве тела и духа.

Предложенные ниже упражнения помогут вам:

- восстановить гибкость суставов;
- вернуть суставам молодость и подвижность;
- тонизировать мышцы всего тела;
- обрести внутреннюю уверенность в себе;
- снять стрессовые нагрузки.

Упражнение «Возвращение весны»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч; руки естественно опущены по сторонам, мышцы расслаблены.
2. Смотрите прямо вперед, отвлекитесь от всяких мыслей.
3. Выполняем глубокое дыхание: начинаем вдох и одновременно приподнимаем пятки и расправляем грудь. Начинающие должны первый вдох делать через нос. В дальнейшем можно дышать как носом, так и ртом.
4. На вдохе нижняя часть живота должна выпячиваться, для того чтобы вдохнуть как можно больше свежего воздуха. При выдохе живот слегка втянуть, согнуть колени и опустить пятки.
5. На минуту задержать дыхание, затем встряхнуться всем телом. Расслабить мышцы тела, держа корпус прямо; руки свободно вдоль туловища, колени слегка согнуты. Затем потрясти телом, постепенно увеличивая амплитуду колебаний, распространяя колебания по всему телу.

Упражнение «Поглощение жизненной энергии»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опустите свободно по сторонам тела. Мышцы расслаблены, смотрите прямо перед собой.
2. Медленно поднимите левую руку ладонью вверх до уровня груди, пальцы слегка расставлены.
3. Поднимите правую руку таким же образом, продолжая движение левой руки вверх и влево, взглядом следуйте за движением левой руки.
4. Когда левая рука, согнутая в локте, достигнет уровня головы, переверните ладонь и продолжите ее движение по окружности вниз «зачерпывающим» движением.
5. При движении левой руки вверх приподнимите левую ногу, слегка оторвав ступню от земли, и поверните ее по дуге внутрь по направлению к правой ступне.
6. Продолжив ею движение вперед и влево, опустите на землю, согнув колено. Расстояние между ступнями должно быть около 60 см.
7. Одновременно поверните тело влево, переместив центр тяжести на левую ногу.
8. Правую ногу при этом также поворачивайте влево по мере поворота тела. Пятка правой ноги немного приподнимается.
9. Таким образом, траектория левой ноги опишет кривую, похожую на «восьмерку», а правая – на половину этой «восьмерки», бедра при этом должны быть плотно прижаты друг к другу так, чтобы в лобковой области ощущалось легкое сжатие.
10. Поворачивая тело слева направо, вытяните правую руку вперед и вправо, левая рука перемещается снизу вверх, следуя за правой рукой.
11. Когда правая рука достигнет уровня головы, разверните ее и продолжите движение вниз по дуге, как бы зачерпывая ею воду.
12. Движение ног аналогично описанному выше для левого варианта. При этом правая перемещается по полной «восьмерке», а левая – по половине «восьмерки».
13. Выполняйте движения попеременно в противоположных направлениях по 8 раз.

Упражнение «Ветер всем»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч; руки опущены по сторонам тела, мышцы расслаблены.
2. Смотрите прямо перед собой, ни о чем не думайте.
3. Медленно поднимите обе руки до уровня плеч, как бы удерживая ими отскакивающий от пола мяч. Локти направлены вниз. Одновременно немного согните колени.
4. Продолжайте движение вверх левой руки до тех пор, пока она не окажется над головой, правая рука в то же время перемещается вниз и вправо по дуге за корпус. Тело поверните влево на 45° и, сохраняя верхнюю часть туловища прямой, согните левую ногу в колене полностью и частично правую.
5. Правой рукой опишите в воздухе с правой стороны траекторию, подобную латинской букве «S»: перемещайте правую руку снизу вперед и вверх по окружности против часовой стрелки.
6. Точка, где заканчивается движение правой руки, должна находиться над головой. Из этой точки, перевернув ладонь, опускайте руку вниз и назад против часовой стрелки, начиная следующую окружность, при этом делая шаг вперед правой ногой с полным сгибанием правого колена и частично левого.
7. Когда правая рука замкнет следующую окружность и снова окажется над головой,

левую руку опустите вниз и влево и затем опишите ею траекторию «S» с левой стороны, от корпуса. Все движения аналогичны движениям правой руки, но в противоположную сторону.

8. Выполняйте комплекс, попеременно меняя руки, не останавливаясь. На каждую руку по 8 раз, вместе 16 раз в течение приблизительно одной минуты.

Упражнение «Черепаша, втягивающая голову»

1. Ноги поставьте на ширину плеч, расправьте грудь, втяните живот, согните слегка колени, руки свободно опущены по сторонам.

2. Поднимите руки вперед и вверх до уровня груди, локти слегка согнуты.

3. Левую руку опустите к нижней части живота, описав ею полукруг, и поверните ладонь вверх, как бы держа в руках мяч, перенесите вес тела на правую ногу, наклоните тело слегка вперед и поверните его немного влево.

4. Сделайте левой ногой пол шага влево и согните колено, правая нога выпрямлена, ступня полностью стоит на земле.

5. В то же время вытяните левую руку, запястье согнуто, пальцы держите горизонтально. Правая рука движется вниз до тех пор, пока большим пальцем ладонь не коснется бедра (как бы подстегивая лошадь).

6. Поверните ладонь левой руки наружу тыльной стороной, потяните левую руку на себя. Пока левая рука подтягивается, левым плечом выполните круговое движение: вверх, назад и вниз.

7. Согните левую руку, приблизив ее к левой стороне груди.

8. Опишите полукруг перед корпусом правой рукой.

9. Согните в локте правую руку, приблизив ее к правой стороне груди, отклоните верхнюю часть туловища назад. Живот при этом втянут, спина согнута, шея втянута, движения подобны движениям черепахи, втягивающей голову в панцирь.

10. Плечи переведите в нормальное положение, круговым движением назад и вперед. Следующим движением опишите обеими руками большой круг: сначала вниз, вперед, вверх и к груди; движения рук переходят в круговые движения плеч назад, вперед и возвращаются в нормальное положение, затем большой круг руками от груди вверх, вперед, вниз и назад.

11. При движении рук к животу снова выполните круговые движения плечами назад, вперед и в нормальное положение.

12. Правосторонняя часть упражнения аналогична левосторонней, но движения выполняются в противоположном направлении.

13. Выполните упражнения вправо и влево по 4 раза с каждой стороны. При завершении комплекса поверните тело влево и вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Плывущая лягушка»

1. Встаньте прямо. Бедра плотно сжаты вместе, щиколотки касаются друг друга, пальцы вместе, руки свободно свисают по сторонам; подбородок чуть приподнят кверху, на лице улыбка.

2. Руки поднимите к груди, согнув их в локтях, пальцы вместе, колени согнуты, живот и шею втяните, опуститесь в полуприсед.

3. Слегка оторвите от пола пятки, вес тела сместите немного вперед на переднюю часть подошвы.

4. На уровне груди сделайте руками круговые движения: вперед, развести по сторонам и вернуть их к груди, описав, таким образом, каждой рукой полный круг. Движения подобны тем, которые делает плывущая лягушка.

5. В то время как руки описывают круги, ноги выпрямите, расправьте грудь и выпятите живот, затем вытяните шею и «отставьте» назад ягодицы.

6. Выполните движение 8 раз «круги наружу» и 8 раз «круги внутрь».

Упражнение «Парящий феникс»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки расставьте в стороны, пальцы слегка согнуты, мышцы тела расслаблены.

2. Поднимите руки, как будто в них находится мяч, причем правая рука должна находиться над левой.

3. Поверните руки таким образом, чтобы их наружные стороны были обращены друг к другу перед грудью: левую руку поднимите по направлению вверх влево как можно дальше и поверните ладонью вниз. Правую руку перемещайте вниз вправо, тоже как можно дальше, ладонью вверх.

4. В то же время сделайте пол шага левой ногой влево, развернув корпус и приняв позу «Лучник». Центр тяжести сместите на левую ногу, голову поверните и смотрите вниз. Ваша поза должна напоминать феникса, расправившего крылья.

5. Затем снова подведите руки друг к другу наружной стороной и начните вытягивать правую руку вверх вправо как можно дальше ладонью вниз, а левую – вниз влево, также как можно дальше, ладонью вверх.

6. В то же время разверните корпус, приняв положение правосторонний «Лучник», и сместите центр тяжести на правую ногу. Голову разверните прямо и смотрите вниз, подобно парящему фениксу.

7. Выполнить по 4 раза в каждую сторону, всего 8 раз.

Йоготерапия для оздоровления и омоложения суставов

Да, йоги разработали множество полезных методик: правильное дыхание, правильное питание, правильные движения. В нашей стране есть немало последователей системы йоготерапии. Пожалуй, самая известная в Санкт-Петербурге – это инструктор йоги и автор многих книг, посвященных оздоровительным йоговским методикам, Татьяна Игнатьева. Она не раз была в Индии, общалась с индийскими гуру, а потом переводила и перерабатывала материал, который теперь может принести пользу многим и многим людям, так же как когда-то помог и ей. Много лет тому назад Татьяне пришлось пережить критический момент: у нее обнаружили опухоль. Предстояла сложная операция, не

дававшая гарантии полного избавления от тех страданий, которые доставляла болезнь. Перепробовав разные способы лечения, в том числе и гормональные, Татьяна чудом оказалась в группе здоровья, в которой люди занимались хатха-йогой.

После того как она прозанималась в группе и у себя дома два месяца, лечащий врач осмотрев ее, пришел к выводу, что случилось чудо: опухоль «пропала». Состояние Татьяны улучшалось с каждым месяцем, и вскоре болезнь, мучившая женщину более пяти лет, отступила.

Первая книга Татьяны Игнатьевой «Хатха-йога для детей и взрослых» вышла в 2001 году. Она выдержала три издания.

Вторая книга «Практическая хатха-йога для детей» вышла в 2002 году. В ней отражен многолетний опыт Татьяны в работе с детьми.

В последние годы Татьяна активно сотрудничает с издательством «Питер», которое выпустило ряд ее увлекательнейших книг по йоге.

Правильное дыхание – подготовительный этап

Доктор Свами Шивананда при лечении избыточного веса большое внимание уделяет правильному дыханию и специфическим дыхательным упражнениям. Дыхание можно рассматривать как некий биологический барометр, измеряющий наше физическое и психическое состояние. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание ритмично и нормально, но как только мы раздражаемся и злимся, наше дыхание становится более быстрым и аритмичным и мы теряем ощущение хорошего самочувствия. Это замечено уже давно. Вспомните: человеку, который находится в сильном волнении, обычно говорят: «Дышите глубже!»

Имеется и научное обоснование этого явления. Когда мы сердиты или находимся в крайнем раздражении, в организме вырабатывается адреналин – гормон коры надпочечников. Этот гормон готовит организм к отражению опасности: «борьба или бегство». Если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, то есть произвести значительную мышечную работу, в организме возникнет дисбаланс: избыток в крови гормонов, глюкозы и других веществ. Это вызовет состояние дискомфорта и еще больше усилит раздражение. Таким образом, человек попадает в замкнутый порочный круг. Чтобы выйти из него, надо произвести физическую работу, например пробежаться, что не всегда бывает возможно.

Но есть и другой способ установить в организме равновесие – это глубокое дыхание. Когда мы делаем глубокий вдох, в кровь поступает большое количество кислорода, который и нейтрализует действие адреналина.

Итак, учимся правильно дышать.

Сядьте на коврик со скрещенными ногами, выпрямите спину, не напрягайтесь. Сейчас мы измерим число дыхательных циклов в 1 минуте. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы.

Вдох и выдох – это один дыхательный цикл. Дышите спокойно, как вы обычно дышите, считайте про себя: вдох – выдох 1, вдох – выдох 2 и т. д. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. У йогов, например, обычно их 4–6.

Геронтологи – ученые, которые занимаются проблемами старения организма и

долголетия, – выяснили, что долгожители дышат неглубоко и редко. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких. Это значит, что вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков – альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает за счет этого максимальный объем кислорода. Максимальное потребление кислорода тканями организма является главным показателем здоровья индивида, а также эволюционной видовой характеристикой. Чем выше на эволюционной ступени развития находится данный вид, тем выше максимальное потребление кислорода. Внутри вида этот показатель служит качественной и количественной характеристикой здоровья.

Чтобы повысить этот показатель, нужно тренировать дыхательную систему. В Индии есть специальная наука Пранаяма (искусство управлять дыханием), в практике которой имеется множество дыхательных упражнений. Одно из таких упражнений мы постараемся освоить. Называется эта Пранаяма «Полное дыхание йогов». Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное, дыхание, среднее, или грудное, дыхание и верхнее, или ключичное, дыхание.

Диафрагмальное, или брюшное, дыхание

Лягте на пол, потянитесь в позе трости. Руки положите вдоль туловища. Сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов. Теперь положите ладони на живот. Сделайте глубокий, медленный вдох, поднимая при этом живот; затем спокойный выдох, опуская живот. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрируйте на процессе дыхания. Следите с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а при выдохе – опускается. Вдох и выдох делать как можно медленнее. Повторить 6–8 раз.

Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, в связи с чем улучшается их кровоснабжение. Диафрагма при таком дыхании укрепляется, а она, как известно, является нашим вторым, венозным, сердцем.

Среднее, или грудное, дыхание

Дыхание осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Положите руки на среднюю часть грудной клетки и сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра. После вдоха – плавный выдох, во время которого ребра опускаются и грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.

С помощью этого дыхания осуществляется массаж органов, прилегающих к диафрагме, хорошая вентиляция средних долей легких; оно полезно при сердечных заболеваниях.

Верхнее, или ключичное, дыхание

Дыхание осуществляется за счет движения ключиц и плеч.

Положите пальцы рук на ключицы. После выдоха сделайте медленный глубокий вдох, приподнимая плечи и ключицы. Помогайте в этом движении локтями, которые следует

тоже приподнять и развести в стороны. Выдох медленный и плавный, локти опустите на пол. Повторите 6–8 раз.

Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

Полное дыхание йогов

Руки положите вдоль туловища. Сделайте полный выдох. Медленно вдохните воздух, слегка выпячивая живот, затем приподнимая и расширяя ребра и заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опускается живот, затем средняя часть грудной клетки и, наконец, ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха – одинаковая. Весь дыхательный цикл должен исполняться как одно плавное движение без напряжения и усилий. При переходе на грудное дыхание живот следует опускать, а не удерживать его в напряженном состоянии. Полное дыхание можно выполнять в любое время, как только вы почувствуете себя дискомфортно, при раздражении, повышении давления и т. д.

Полное дыхание йогов приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Оно также излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, а также все простудные заболевания; вырабатывает правильное дыхание (во всех упражнениях вдох и выдох вы должны выполнять, исходя из техники полного дыхания). Такое дыхание помогает расслабиться, снять нервное напряжение, противостоять стрессам, оно полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Можно его практиковать как лежа на спине, так и сидя в удобной позе с прямой спиной. Если вы делаете это упражнение дома, проветрите помещение, воздух должен быть чистым.

Асаны для здоровья суставов

Асаны – это различные упражнения и позы в йоге. Все описанные ниже асаны помогут вам:

- Восстановить подвижность суставов.
- Улучшить осанку.
- Укрепить все мышцы.
- Обрести внутреннюю гармонию.

Ардха-кати-чакрасана (поза бокового полумесяца)

1. Встаньте прямо.
2. С медленным вдохом поднимите прямую левую руку вверх над головой, локоть прижмите к левому уху.
3. Медленно выдыхая, вытягивайте позвоночник вправо, равномерно сгибая туловище, не допуская «излома» позвоночника в поясничном отделе и удерживая левую руку в

неизменном положении.

4. Ноги не расслабляйте и в коленях не сгибайте.
5. Правая рука скользит по правой ноге вниз к пятке.
6. Остановите дыхание на несколько секунд после выдоха.
7. Медленно вдыхая, выпрямить тело и с выдохом опустите руку.
8. Повторите упражнение с наклоном влево (рис. 67).

Противопоказания

Тот, кто страдает болезнями сердца и гипертонией, должен воздержаться от попыток освоить эту позу до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от этих проблем.



Рис. 67

Бхуджангасана (поза змеи)

1. Лягте на живот. Голову положите на бок, щекой на пол. Ладони расположите у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч.
2. Локти прижмите к полу и телу. Пятки соедините, пальцы ног прижмите к полу. Дышите нормально.
3. Выпрямите голову и слегка отклоните ее назад. Вдохните медленно, поднимите голову и грудь так, чтобы туловище выше пупка было приподнято. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело (рис. 68).
4. Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6–8 секунд. Начинайте выдыхать, опуская голову и в конце движения положив щеку на пол. Расслабьтесь и отдохните в течение 6 секунд.



Рис. 68

Сантуланасана (поза цапли)

1. Встаньте лицом к солнцу, ступни вместе, плечи развернуты, грудь раскрыта, позвоночник выпрямлен, взгляд – на горизонт.
2. Согните левую ногу в колене и захватите пальцы левой рукой.
3. Подтяните ногу как можно ближе к бедру, прижимая пятку к ягодице, колени соедините. Напрягите правую руку, удерживая пальцы вместе, и медленно поднимите ее вверх ладонью вперед (рис. 69).
4. Оставайтесь в позе 6–8 секунд. Правая нога и поднятая рука должны быть напряжены, пятку стараться прижимать к ягодице. Дышать ровно, спокойно.
5. Вернитесь в исходное положение, отдохните в течение 5–6 секунд и повторите упражнение, стоя на левой ноге.



Рис. 69

Парватасана (поза горы)

1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опущены, голова прямо.
2. С медленным вдохом поднимите руки вверх. Ладони поднятых рук должны быть обращены вперед, руки – параллельны.
3. Выдыхая, опустите руки, наклоняя верхнюю часть тела. К моменту касания руками пола выдох следует завершить.
4. Задержите дыхание и оставайтесь в позе 6–8 секунд. Ноги напряжены, таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, а руки отталкиваются от него. Подбородок подтяните к груди, а поясницу максимально прогните вниз.
5. На вдохе выпрямитесь, положив руки на ноги и проводя ими снизу вверх. После отдыха повторить упражнение.

Примечание. Эту позу можно делать, держа ноги вместе, как показано на фотографии (рис. 70).

Дханурасана (поза лука)

1. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища, положив щеку на пол.
2. Удерживайте ноги вместе. Дышите нормально. Согните обе ноги в коленных суставах и прижмите лодыжки к бедрам. Обхватите лодыжки руками. Если вы не дотягиваетесь руками до лодыжек, обхватите руками пальцы ног. Подбородок положите на пол.



Рис. 70

3. Вдохните медленно и глубоко и задержите дыхание. С окончанием вдоха поднимите голову вверх и выпрямите ее. Одновременно оттяните обе ноги назад. Делайте это медленно, непрерывно и плавно. Отведите ноги как можно дальше. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх.

4. Смотрите вперед и вверх, удерживая колени плотно сжатыми. Не отрывайте колени от пола.

5. Если возможно, удерживайте лодыжки вместе.

6. Оставайтесь в этом положении 6–8 секунд – до тех пор, пока можете задерживать дыхание.

7. Начните выдыхать, опуская одновременно голову и грудь на пол. Положите щеку на пол, освободите лодыжки и медленно опустите их на пол. Руки также положите на пол и отдыхайте в течение 6–8 секунд.

8. Повторяйте асану только 3–4 раза. Те, кому трудно выполнять всю асану (удерживая обе лодыжки), могут в течение нескольких недель делать ее, захватывая руками только одну лодыжку. В этом случае все этапы выполняются точно так же.

Примечание. Выполнять позу можно так, как показано на фотографии, то есть с разведенными коленями, поднятыми над полом (рис. 71).



Рис. 71

Вакрасана (поза скручивания)

1. Сядьте на пол, вытянув параллельно обе ноги. Дышите медленно. Спина должна быть прямой.

2. Согните правую ногу и поместите стопу с наружной стороны выпрямленной левой ноги на уровне голени – между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижатой к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено вверх.

3. Поднимите левую руку, заведите ее за колено с наружной стороны бедра согнутой ноги и охватите пальцами лодыжку этой ноги. Ладонь второй руки поместите на талию так, чтобы указательный и большой пальцы были обращены кверху.

4. Начните медленный вдох, одновременно разворачивая талию, грудную клетку, шею и голову вправо. Продолжайте это движение до тех пор, пока это возможно. После максимального поворота задержите дыхание и оставайтесь в этом положении в течение 6–8 секунд. На этом этапе позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вдаль.

5. Затем, медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

6. После нескольких секунд расслабления выполните асану аналогичным образом с поворотом в противоположную сторону.

7. Повторите асану 4–6 раз, поворачиваясь в противоположных направлениях. Можно левую руку держать не на талии, а опираться ею на пол, как показано на фото (рис. 72).



Рис. 72

Супта-вирасана (поза спящего героя)

1. Встаньте на колени, а затем сядьте на пятки.
2. Постепенно начните наклоняться назад. Поддерживайте тело во время наклона руками: прогибаясь, положите на пол правый локоть, затем таким же образом – левый. Передвигая локти к лодыжкам, постепенно коснитесь головой пола. Когда голова будет на полу, постепенно опустите плечи, а затем спину на пол. Выполняйте наклон медленно, постепенно, без резких движений.
3. Теперь вытяните обе руки вдоль туловища. Положите ладони на пол у ног. Постарайтесь как можно сильнее растянуть позвоночник (рис. 73).
4. Сделайте несколько циклов глубокого дыхания. Оставайтесь в этой позе в течение 15 секунд.
5. Вернитесь в исходное положение следующим образом: охватив лодыжки руками, положите локти на пол. Упираясь в лодыжки и перенося тяжесть тела на локти, поднимите голову и туловище и вернитесь в положение сидя.
6. Распрямите согнутые колени и примите исходное положение.
7. Отдохните в течение 6–8 секунд, затем выполните упражнение еще несколько раз.



Ардха-матсиендрасана (поза половинного скручивания)

1. Сядьте на пол. Согните правую ногу в коленном суставе и оттяните ее назад. При этом правое бедро перемещается вверх, правая ягодица приподнимается.

2. Согните левую ногу, не поднимая ее. Бедро и колено этой ноги остаются на полу, а стопа перемещается к правой ягодице. Рукой помогайте расположить стопу рядом с ягодицей.

3. Теперь поднимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого колена. Удерживайте правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу.



Рис. 74

4. Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав «замок». После этого вытяните левую руку и поместите ее на наружную поверхность правой голени. Теперь ваша рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксирована в «замке». Охватите правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в «замке».

5. Переместите без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении вы подготовлены для выполнения поворота. Следите, чтобы на этом этапе спина, шея и голова были выпрямлены и вытянуты вверх.

6. Выдыхая, медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища должно быть максимально возможным. Следите за тем, чтобы к моменту окончания вращения завершить выдох. Взгляд устремлен вдаль, спина прямая (рис. 74).

7. Фиксируйте позу в течение 8-10 секунд, после чего на выдохе вернитесь в исходное положение.

Суставная гимнастика для пожилых людей и людей с тяжелыми заболеваниями

Гимнастика для пожилых людей

Если вам 55–60 лет – не читайте эту главу, она не для вас. Я считаю, что пожилыми могут себя считать люди от 70 и выше. Да и то далеко не все.

1. Сядьте на стул. Ноги чуть расставьте, руки положите на колени. Глаза прикройте и сделайте 15 глубоких вдохов и длинных выдохов. Живот при вдохе выпячивается, а при выдохе втягивается в себя.

2. Раскрытой ладонью начните поглаживать голову, от лба по направлению к затылку. Сделайте 10 повторений. Теперь переходим к массажу точки соединения затылка с шейными позвонками. Для этого соедините указательный, большой и средний пальцы в щепотку и, приложив ее к шейному углублению под затылком, начните легко надавливать на эту точку. Считайте про себя до десяти.

3. Спина выпрямлена, голова находится на одной линии со спиной. Положите руки на тыльную сторону шеи, пальцы скрестите. Руками чуть надавите на шею, так чтобы голова слегка ушла вперед. Теперь, преодолевая небольшое сопротивление рук, отгибайте голову назад. Повторите эти покачивания головой 10 раз в среднем темпе.

4. Раскрытую ладонь правой руки положите на левое плечо. По направлению часовой стрелки очень легкими круговыми движениями начните массировать плечо (раз-два-три), ускоряйте темп, слегка усиливая нажим (четыре-пять-шесть-семь), движения еще немного быстрее и сильнее (восемь-девять-десять), а теперь опять легче и медленнее, на счет двадцать упражнение заканчивайте. Затем повторите с левой рукой.

5. Упражнение для рук и плечевого пояса. Сядьте и сложите руки за спину «в замок», а затем потяните их вверх влево, чуть приподнимаясь за ними, на 3 счета. Теперь сделайте все то же самое в другую сторону. Почувствовали, как размялись ваши косточки? Это пошли энергетические токи по вашему телу.

6. Сделайте вид, будто куда-то бежите. Совершайте маятниковые движения полусогнутыми в локтях руками: пусть одна идет вперед, а другая назад. Сделайте 20 таких движений.

7. Теперь займемся спиной. Слегка наклонитесь вперед и буграми обеих ладоней начните растирать поясницу – вверх-вниз, обе руки движутся от точки спины, до которой вы в силах достать. Растирание должно проходить в противоположных направлениях. Движение доведите до крестца. Достаточно 20 повторений.

8. Стимулируем и живот. Правой рукой по спирали, по часовой стрелке, начиная от пупка, постепенно делайте расходящиеся движения. Сделав 15 движений и дойдя до края живота, опять по спирали двигайтесь к пупку. Теперь все то же самое сделайте левой рукой. Вы даже не представляете, как будут благодарны ваши внутренние органы такому упражнению! Только уж очень не усердствуйте, поберегите живот.

9. Сядьте на колени, ладони положите на коленные суставы. Производите несильные круговые массирующие движения. Особо не усердствуйте, но легкое надавливание все же необходимо. Сделайте в одну сторону, по часовой стрелке, 20 раз. Теперь столько же в другую сторону.

10. Теперь упражнение для ступней. Сядьте на кровати поудобнее, слегка раздвиньте колени в стороны, захватите руками обе ступни и начните легко растирать их. Большие пальцы рук должны захватить подошву, а остальные лягут на переднюю поверхность ступни. Сделайте 20 раз в одну сторону, а затем столько же в другую.

11. В положении сидя слегка откиньтесь назад, за спиной обопритесь руками, начните попеременно вытягивать ноги вперед с одновременным оттягиванием носков. Сосчитайте до 15. Сначала сделайте это правой ногой, затем – левой. Времени на это вам понадобится немного: на каждое упражнение по 1 минуте.

12. Разминка туловища и брюшной полости. Руки положите на бедра. Начните вращательные движения туловища в пояснице в левую сторону. Считайте про себя до 20 – как раз к этому времени амплитуда движений, сначала небольшая, должна увеличиться до максимально для вас возможной, после чего постепенно ее уменьшайте. Это же упражнение повторите в другую сторону. И еще важно учесть, что в начале упражнения темп движений должен быть быстрый, а к концу упражнения медленный.

13. Гимнастика задней кишки (ануса). Сделайте 20 ритмичных втягиваний заднего прохода прямой кишки.

14. В положении сидя, руки на коленях, 20 раз глубоко вдохните: при вдохе живот выпячивается вперед, а при выдохе – втягивается.

15. Мы закончим гимнастический комплекс несколько необычным упражнением. Встаньте, сделайте несколько глубоких вдохов, ноги немного расставьте в стороны и раскрытыми ладонями обеих рук быстренько и коротко похлопайте себя по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодичным мышцам и бедрам.

Гимнастика для лежачих больных

Лежачим больным я бы рекомендовала не лежать пассивно, а все-таки стараться двигаться, потихоньку, по чуть-чуть, но двигаться! Проводятся упражнения лежа в постели. Исходное положение для всех упражнений, кроме последнего, одинаково: лежа на спине, руки и ноги расслаблены.

1. Глубоко вдохните и полностью выдохните застоявшийся в легких воздух. Повторите это упражнение: глубокий вдох, а затем выдох – 3 раза.

2. Несколько раз пошевелите пальцами сначала правой ноги, затем левой: большой палец приподнимите, остальные отведите чуть вниз.

3. Возьмите большой палец левой руки за кончик и легко потрясите его. То же самое сделайте со всеми пальцами левой, а затем правой руки.

4. Разотрите ладони так, чтобы они стали теплыми. Плотно сожмите пальцы и растирайте уши ладонями сверху вниз, сделайте 10 движений. Большие пальцы во время массажа находятся за ушами, остальные движутся по раковинам. Кончики пальцев должны опускаться до уровня рта.

5. Положите правую ладонь на лоб, а левую на нее сверху, затем сделайте 20 движений вправо-влево. Мизинцы нужно держать над бровями.

6. Полежите несколько секунд с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба. Тыльной стороной больших пальцев помассируйте глазные яблоки, после чего положите правую ладонь на щитовидную железу, а на нее – левую ладонь. Произведите 10 движений сверху вниз, до живота.

7. Положите ладони на живот и сделайте 10 круговых движений по часовой стрелке.

8. Поочередно подтяните ноги к груди и разогните их. Всего нужно выполнить 10 таких подтягиваний.

9. Исходное положение: сидя на кровати (если это возможно). Сцепите пальцы в «замке» на затылке и сделайте ими 10 горизонтальных и 10 вертикальных движений. В конце плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев «простукивайте» затылок.

Глава 5 Помогаем суставам «изнутри»

Экологически чистое питание как профилактика суставных болезней

Диетологи выяснили, что сбалансированное питание является профилактикой суставных заболеваний. Если вы будете ежедневно употреблять кисломолочные продукты, есть творог, сыр, рыбу (особенно лососевые виды), икру и соевые продукты, то ваши суставы будут «в форме» до преклонных лет.

Кисломолочные напитки

Разновидности

Натуральные кисломолочные напитки готовят из молока путем сквашивания различными видами молочнокислых бактерий. Жители Греции и Рима, Индии и Ближнего Востока, Закавказья уже в далекой древности употребляли кисломолочные продукты, которые готовили из коровьего, овечьего или ослиного молока. У скифов был известен кумыс – кисломолочный напиток из кобыльего молока. Кислое молоко было упомянуто Гомером в «Одиссее»: герои нашли в пещере циклопа Полифема ведра и кружки, полные густого кислого молока.

Почему же люди так давно полюбили кисломолочные продукты? Во-первых, из чисто практических соображений: кислое молоко хранится дольше, чем обычное. Во-вторых, оно оказывает благоприятное влияние на организм. Постепенно у разных народов появлялись национальные кисломолочные напитки: простокваша и варенец – в России, ряженка – на Украине, мацун – в Армении, мацони – в Грузии, чал – в Туркмении,

курунга – в Северо-Восточной Азии, айран и кефир – на Северном Кавказе, кумыс – в Башкирии и Татарии, лебен – в Египте, ягурт – в Болгарии, Греции, Турции и Румынии, погребное молоко – в Норвегии.

Чем же отличаются эти продукты друг от друга?

- Простокваша. Это кисломолочный напиток, выработанный из пастеризованного молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых бактерий. В зависимости от вида бактерий различают простоквашу обыкновенную, мечниковскую, южную, украинскую (ряженка), ацидофильную и варенец.

Обыкновенную простоквашу готовят на чистых культурах молочнокислых стрептококков; она имеет нежный сгусток с освежающим, приятным слабокислым вкусом.

Мечниковскую простоквашу готовят из чистых культур болгарской палочки и молочнокислых стрептококков, она отличается от обыкновенной более плотным сгустком и кисловатым вкусом.

Южную простоквашу готовят из молока, молочнокислых стрептококков, палочек и дрожжей. Она имеет консистенцию сметаны; ее вкус кисловатый, щиплющий, освежающий.

Варенец готовят из стерилизованного молока, выдержанного при высокой температуре в течение 2–3 часов (томленого молока). Он имеет плотную, слегка вязкую консистенцию, кисловатый вкус со сладковатым привкусом томленого молока, кремовый цвет. Варенец готовят на тех же культурах, что и мечниковскую простоквашу.

Ряженку приготавливают из чистых культур молочнокислого стрептококка. Она кремового цвета, по вкусу и консистенции напоминает сметану, но имеет своеобразный сладковатый вкус. Калорийность ряженки значительно выше калорийности других разновидностей простокваши, ее жирность около 6 %.

- Мацони (мацун, катык). Это разные названия одного вида продукта, который готовят из коровьего, буйволиного, овечьего, верблюжьего или козьего молока. Основная активная микрофлора – болгарская палочка и теплолюбивые молочнокислые стрептококки. Молоко заквашивают при повышенных температурах и сквашивают в устройстве, сохраняющем тепло.

- Джугурт. Любимый напиток на Северном Кавказе. Это отжатое кислое молоко, внешне похожее на сметану или пасту. Жирность – 12–13 %, содержание воды – не более 70 %.

- Курунга. Кисломолочный напиток, широко распространенный в Северо-Восточной Азии у бурятов, монголов, тувинцев. Способ приготовления курунги известен с глубокой древности. Для монголов и тувинцев, которые вели кочевой образ жизни, летом курунга представляла собой один из важнейших продуктов. Начиная с XVIII века секрет приготовления курунги узнали и другие народы (буряты, хакасы). Готовят курунгу посредством двойной ферментации – молочнокислой и спиртовой. Содержание алкоголя обычно не превышает 1 %.

- Айран. Очень распространенный напиток у народов Средней Азии, на Кавказе, в Татарии, Башкирии. Готовят его из коровьего, козьего, овечьего молока. У некоторых народов нашей страны так называется прохладительный напиток, представляющий собой смесь кислого молока с водой. Узбекский рецепт, например, предусматривает разбавление простокваши холодной водой в соотношении 1:1, после чего напиток разливают в стаканы со льдом.

Кисломолочные продукты делят на две группы: к первой относят продукты, получаемые в результате только молочнокислого брожения, ко второй – продукты, получаемые в результате молочнокислого и спиртового брожения.

В первую группу входят простокваша, ряженка, ацидофильное молоко. Их отличительные характеристики – кисломолочный вкус, густота, однородность, отсутствие пузырьков газа.

Ко второй группе относят кефир, кумыс, ацидофильно-дрожжевое молоко. В них помимо молочнокислых бактерий содержится небольшое количество спирта и углекислого газа, из-за этого напитки обладают более острым вкусом, а сгусток пронизан мелкими пузырьками газа.

Последние исследования ученых показали, что молочнокислые палочки, а также дрожжи являются антибиотиками, которые воздействуют на кишечную, паратифозную, тифозную, дизентерийную и туберкулезную палочки, а также на гнилостные микроорганизмы. В кисломолочных продуктах (к ним относятся кроме напитков сыры, сметана, сыворотка) многие питательные вещества, содержащиеся в молоке, становятся еще полезнее. Например, благодаря протеолитическим ферментам, выделяемым молочной микрофлорой, лучше усваиваются белки. Лучше усваиваются также минеральные вещества, а из углевода (лактозы) образуются компоненты, способствующие повышению диетических свойств этих продуктов.

Содержание в кисломолочных напитках молочной кислоты и молочнокислых бактерий дало основание И. И. Мечникову создать научную теорию, утверждающую целесообразность употребления этих напитков. Занимаясь проблемой долголетия, ученый пришел к убеждению, что с преждевременной старостью можно и нужно бороться. Он обратил внимание на то, что многие жители Болгарии и Кавказа живут очень долго. Это долголетие, считал Мечников, на 70 % зависит от употребления кисломолочных продуктов.

Кисломолочные напитки обладают целым рядом полезных свойств:

- возбуждают аппетит;
- утоляют жажду;
- повышают выделение желудочного сока;
- усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта;
- улучшают работу почек;
- являются антибиотиками.

Готовим кисломолочные напитки сами

Чтобы приготовить эти полезные напитки, нужно придерживаться двух элементарных правил:

- соблюдать чистоту;
- молоко, предназначенное для приготовления кисломолочных напитков, обязательно прокипятить, затем его следует быстро охладить.

Сладкая простокваша

Ее готовят из молока с растворенным в нем сахаром. Обычно добавляют не более 5 %

сахара по отношению к общей массе заквашиваемого молока. На 900 г молока берут 50 г сахарного песка и 50 г закваски на чистых культурах молочнокислых бактерий. Сахар лучше добавлять до пастеризации молока в виде сиропа, растворяя его в горячем молоке.

Сладкая простокваша с ванилью

Для получения ароматной простокваши можно добавить к заквашиваемому молоку ванилин. Ванилин берут на кончике ножа, смешивают с небольшим количеством сахарного песка, растирают смесь и добавляют ее в молоко непосредственно перед заквашиванием.

Сладкая простокваша с корицей

Корицу измельчают в порошок и просеивают. На 1 л молока берут 1,5 г корицы. Заквашенное молоко перед розливом тщательно размешивают, чтобы корица не оседала на дно и равномерно распределялась в готовом напитке. При изготовлении сладкой простокваши с корицей добавляют 6 % сахара.

Сладкая простокваша с медом

Мед можно добавлять в сквашиваемое молоко или в простоквашу перед употреблением в пищу. Добавляют 7 % натурального меда, тщательно перемешивают с молоком, смесь пастеризуют, охлаждают и заквашивают.

Ряженка

Готовят из смеси молока со сливками. Смесь подвергают тепловой обработке (томлению) при 95 °С в течение 3 часов. Молоко обычно заквашивают только чистыми культурами молочнокислых стрептококков теплолюбивых видов. Обычно берут 50-100 г закваски на 1 л молока.

Кисломолочный шипучий напиток (аналог кумыса)

Чтобы обезжиренное коровье молоко приблизить по составу к кобыльему, добавляют 20 % сыворотки и 2,5 % сахара. Эту смесь пастеризуют, нагревая до 90 °С, затем охлаждают до 30–33 °С и заквашивают специальной закваской, состоящей из молочнокислых палочек и дрожжей. Закваску добавляют в молоко (10–15 % закваски по отношению к массе молока) и энергично перемешивают в течение 15 минут с целью насыщения напитка воздухом, а затем оставляют для сквашивания. После сквашивания сгусток 15 минут размешивают. Напиток разливают в бутылки с узким горлышком, закрывают корковой пробкой и оставляют на 3–4 часа при температуре 16–18 °С для накопления углекислого газа и спирта. Затем бутылки помещают в холодильник.

Напиток из йогурта и простокваши

Смешивают венчиком йогурт, простоквашу и пахту, солят, охлаждают. Подают в высоких стаканах. Йогурт и простокваша – по 1,5 стакана, пахта – 1 стакан, соль – по вкусу.

Напиток из йогурта «Альпийский»

Несладкий обезжиренный йогурт взбивают венчиком, постепенно добавляя охлажденный бульон. Смешивают с нарубленной зеленью, солят по вкусу. Разливают в

стаканы и посыпают мелко нарубленными орехами. Напиток можно также подавать вместо супа. Йогурт – 2 стакана, говяжий бульон – 1 стакан, грецкие орехи – 50 г, рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки, бульонный кубик, соль – по вкусу.

Перечислю полезные свойства, присущие упомянутым в этом разделе напиткам.

- Уничтожение вредных бактерий. Кисломолочные бактерии, в особенности ацидофильная палочка, способны долго сохраняться в кишечнике. В результате повышается кислотность, а это угнетает гнилостные бактерии, вызывая их гибель.
- Улучшение обмена веществ. За это отвечают молочная кислота и спирт, который содержится в кефире и кумысе. Попадая в организм, эти вещества стимулируют выработку желудочного сока, повышают аппетит, помогают продвижению пищи по кишечнику. Все это благоприятно сказывается на общем обмене веществ.
- Обогащение организма витаминами. Некоторые молочнокислые бактерии способны синтезировать витамин С и витамины группы В. Ученые выделили несколько разновидностей бактерий, которые могут обеспечить суточную норму витамина В. По их подсчетам, нужно выпить 1 л продукта, приготовленного на основе таких бактерий.
- Нейтрализация воздействия радиации. Ацидофильная палочка вырабатывает особые антибиотические вещества, которые незаменимы при лечении последствий облучения.

Если вы ленитесь приготовить натуральный кисломолочный напиток, а предпочитаете покупать продукты в магазине, имейте в виду следующее: если кефир или йогурт, который вы хотите приобрести, хранят при температуре от 0–2 °С до 6 °С, то продукт кисломолочный. Если же максимальная температура хранения – 20–25 °С, то продукт термически обработан, то есть не содержит живых лактобактерий.

Творожные продукты

Полезные свойства

Творог представляет собой свернувшийся белок молока, отделенный от сыворотки. Этот белок является наиболее нежным и легкоусвояемым. Девять столовых ложек творога полностью удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в белке. Даже если творог обезжиренный, он все равно содержит много кальция, что делает его незаменимым в диетическом питании.

Творог – незаменимый компонент полноценного и здорового рациона. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества нужны детям, беременным женщинам, необходимы при переломах, заболеваниях кроветворных органов, рахите, гипертонической болезни, заболеваниях сердца, почек и многих других болезнях.

Полезные свойства творога обусловлены его составом. Молочный белок казеин, содержащийся в твороге, обладает высокой питательной ценностью и может заменить животные белки (300 г творога – это суточная доза белка, необходимая для организма). Минеральные вещества, входящие в состав творога, способствуют формированию и укреплению костной ткани.

Содержащиеся в твороге аминокислоты способствуют профилактике заболеваний печени, витамины группы В защищают от атеросклероза.

Белки, входящие в состав творога, содержат незаменимые аминокислоты (метионин и холин) и могут служить заменой другим белкам животного происхождения для тех, кому противопоказаны животные белки. Творог не только богат необходимыми витаминами, но и легко усваивается организмом, поэтому этот продукт полезен для детей и пожилых людей.

Благодаря своим полезным свойствам творог:

- способствует образованию гемоглобина в крови;
- нормализует работу нервной системы;
- ускоряет обмен веществ;
- улучшает регенеративную способность нервной системы;
- укрепляет костную и хрящевую ткань.

Творог необходимо употреблять:

- для профилактики атеросклероза (продукт содержит холин и метионин);
- для формирования костной ткани (благодаря высокому содержанию солей кальция и фосфора);
- для профилактики заболеваний сердца и почек;
- для поддержания правильного обмена веществ и профилактики ожирения;
- для предупреждения малокровия, так как минеральные вещества в составе творога участвуют в выработке гемоглобина.

Готовим творог сами

Творог домашний

Чтобы получить 100 г творога, нужно 600 мл молока, 6 г 20-процентного хлористого кальция. К холодному пастеризованному или кипяченому молоку надо добавить раствор хлористого кальция, размешать и довести до кипения. После этого немедленно снять с огня и охладить до комнатной температуры. Полученный пресный творог откинуть на сито, покрыть марлей, отжать и переложить в баночку.

Творог «нежный»

Стакан молока вскипятить и вылить в стакан кислого молока, перемешать и настаивать 30 минут.

Творог из кефира

Стакан кефира налить в емкость, наполнив ее наполовину и поставить в микроволновую печь на 1–2 минуты. Творожок отделяется и плавает сверху, а сыворотка – под ним. Отделить творог и дать остыть.

Творог из простокваши

Простоквашу поставить на огонь и нагреть до 70–80 °С. До кипения не доводить, иначе творог будет «резиновым». Как только творог отделится, снять с огня и откинуть на сито

(или марлю). Дать стечь сыворотке.

Витамины

Витамин А

Первое вещество, способное помочь улучшить состояние наших суставов, – это всем известный витамин А.

По моим наблюдениям, более 20 % наших соотечественников употребляют в пищу менее 70 % необходимого количества витамина А. Поэтому особенно внимательно отнеситесь к информации об этом витамине, ведь для людей, страдающих артритами или артрозами, он крайне необходим.

Рекомендуемая суточная доза этого витамина – 1,5–2,5 мг. Верхний предел суточной нормы – 3,5 мг. При суточном потреблении более 7,5 мг могут появиться сухость кожи, головная боль, усталость, боль в костях, потеря аппетита.

К витамину А относят целую группу веществ, имеющих одинаковые свойства: ретинол, ретиналь, бета-каротин и другие каротиноиды. Витамин А укрепляет иммунную систему человека, поддерживает способность к деторождению, участвует в синтезе белков; кроме того, он сохраняет в здоровом состоянии кожу, дыхательные пути, пищевод, желудок, толстую и прямую кишку, мочеполовые пути, почки и желчный пузырь.

Витамин А предотвращает рак желудка, толстой кишки, мочевого пузыря, молочной железы, ротовой полости, пищевода и легких, он же замедляет старение кожи. Он необходим для здоровья глаз, для роста и формирования костей, для того чтобы беременность и кормление проходили без осложнений. Этот витамин помогает нам справляться с инфекцией, уменьшает вероятность инсульта.

В результате недостатка витамина А организм подвергается постоянным инфекционным болезням, может быть поражен кожными заболеваниями. Недостаточное содержание этого витамина в пище или нарушение его обмена в организме может оказаться причиной куриной слепоты – резкого ухудшения зрения при слабом освещении.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: масле, молоке, печени, сыре, яичном желтке, икре, в рыбьих жирах. Бета-каротин – растительная форма витамина – содержится в овощах и фруктах, причем в основном в тех, которые имеют желтую окраску. Для нас с вами в первую очередь самыми родными и доступными являются морковь и тыква. Ну и, конечно, можно вспомнить и о дыне, персиках, абрикосах... Бета-каротин содержат и овощи, листья которых окрашены в темно-зеленый цвет: петрушка, укроп, шпинат, капуста. Много этого вещества и в ботве репы, свеклы, листьях одуванчика.

Витамин С

Помимо того что витамин С является защитником от свободных радикалов, у него есть очень важное свойство для нас – людей, которые вступили в бой с артритом: он помогает избавиться от лишнего веса.

Рекомендуемая суточная доза: 70-100 мг. Верхний предел суточной нормы – 2000 мг. Передозировка этого витамина вызывает понос, обостряет мочекаменную болезнь, снижает действие некоторых противораковых препаратов. Принимать витамин С в чистом виде при высокой температуре не рекомендуется – жар только усилится.

Витамин С жизненно необходим для сохранения здоровой иммунной системы. Он защищает организм от окисления, регулирует уровень холестерина в крови и активизирует процесс усваивания железа из пищи. Но самая важная функция витамина С состоит в выработке и сохранении коллагена – белка, который «цементирует» клетки и тем самым служит основой для образования соединительных тканей. Коллаген присутствует в организме повсюду, включая кости, зубы, сухожилия, кожу и сосуды.

Многочисленные исследования показали, что витамин С облегчает дыхание астматикам, ускоряет выздоровление после пневмонии, мононуклеоза, гепатита и других инфекционных заболеваний; укрепляет иммунную систему путем стимулирования Т-, В-лимфоцитов и макрофагов, которые уничтожают бактерии и вирусы; он снижает выработку холестерина и снимает отложения холестерина со стенок сосудов, тем самым защищая сердце, и наконец, его антиокислительные свойства помогают нам бороться с раком.

Нехватка витамина С может вызвать проблемы с сосудами, опухание и болезненную чувствительность суставов, боли в костях, мышечные судороги, плохое заживление ран, открытие старых рубцов и шрамов, раздражительность, воспаление и кровотечение десен, синяки от легких ушибов, подкожные кровотечения, одышку и другие проблемы. Серьезная нехватка витамина ведет к цинге.

Алкоголь и стрессы увеличивают потребность организма в витамине С. Нам необходимо регулярно потреблять этот витамин, так как запасы его в нашем организме малы.

Лучшим источником витамина С являются свежие ягоды, овощи и фрукты: черная смородина, плоды шиповника, сладкий красный перец, горох, клубника, брюссельская капуста, мандарины, грейпфруты, капуста брокколи и помидоры.

Если продукты слишком долго мыть или готовить, а также подвергать воздействию света, количество витамина С в них может понизиться. То же самое происходит при подогреве вчерашней пищи.

Витамин Е

Витамин Е – это настолько сильный антиоксидант, что его даже добавляют в средства по уходу за кожей, поскольку он защищает ее от окисления.

Витамин Е – это группа из восьми разных витаминов, причем половина из них является токоферолом, а другая – токотриенолом. Альфа-токоферол – самая активная и наиболее часто встречающаяся форма витамина Е.

Помимо того что витамин Е охраняет наш организм от окисления, он защищает глаза, кожу, печень, мышцы, ткани молочной железы, предохраняет ротовую полость и легкие от воздействия загрязненной окружающей среды, оберегает эритроциты от вредного воздействия окисления. Исследования позволяют предположить, что этот витамин является мощным оружием в борьбе с раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, защищает нас от старческих недугов, активизирует иммунную систему и эффективно лечит остеоартрит.

Недостаток витамина Е может привести к расстройству нервной системы, преждевременному увяданию кожи, бесплодию и разрушению эритроцитов.

Этот витамин содержится во многих продуктах, особенно много его в зеленых листовых овощах. Он есть также в капусте брокколи, брюссельской капусте, зеленой фасоли, орехах и растительном масле. Незначительное количество витамина Е содержится в мясе и других продуктах. В нашем организме имеется определенный запас этого растворимого в

жирах витамина.

Рекомендуемая суточная доза составляет 10 мг. Верхний предел суточной нормы составляет 800 мг. Большие дозы витамина Е безвредны, хотя у некоторых людей они могут уменьшить уровень содержания витамина К в крови и вызвать ее плохую свертываемость. Заядлым курильщикам следует осторожно принимать витамин Е в препаратах, поскольку он может спровоцировать нарушения кровообращения в головном мозге, вплоть до инсульта.

Селен

Еще не так давно селен вообще не считался для человека важным веществом. А между тем селен, входя в состав ряда ферментов, является мощным антиоксидантом, предохраняющим стенки клеток и эритроциты от окисления. Кроме того, селен укрепляет иммунную систему, повышает восприятие света сетчаткой глаза и уменьшает вредное влияние ртути и других токсичных веществ, попадающих в организм.

Рекомендуемая суточная доза селена точно не установлена. Потребность человека в селене не превышает 0,05-0,1 мг/кг рациона. Верхним же пределом суточной нормы является 0,2 мг. Избыток селена приводит к ломкости ногтей, ухудшает работу головного мозга.

Нехватка этого минерального вещества может привести к болезням печени, повышенному содержанию холестерина в крови, задержке роста и мужскому бесплодию. Низкое содержание селена в крови приводит также к увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Исследования показали, что люди с низким содержанием селена в крови чаще болеют раком толстой и прямой кишки, молочной железы, легких и других органов. Меньше раком болеют в районах, где почва, а следовательно, и продукты богаты селеном.

Еще одно важное для нас свойство селена заключается в том, что он усиливает антиокислительные свойства витамина Е.

Достаточно селена содержится в цельных крупах, рыбе, пшеничном хлебе, семенах подсолнечника. Содержание селена в продуктах растительного происхождения зависит от характера почвы.

Не забывайте о клетчатке!

Впрочем, о необходимости употребления витаминов и минеральных веществ все более или менее осведомлены. Каждый, кто хоть немного заботится о своем здоровье, знает о том, как, когда и сколько их нужно употреблять. А вот о сложных углеводах – клетчатке, как показывает практика, не известно практически ничего. Хотя о целесообразности включения в рацион продуктов питания, богатых пищевыми волокнами, как еще называют клетчатку, говорят давно. Впрочем, я считаю, что надо говорить не о целесообразности, а об обязательном употреблении клетчатки в количестве 25–40 г в день (как минимум!) каждому человеку. Причем употребление 25 г клетчатки в день рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения.

Клетчатка играет роль скелета для растения. Каждая клетка в растении окружена волокнистой стенкой. Из клетчатки также формируются отдельные части семян, листьев и

стеблей. Волокно состоит из трех различных групп веществ: пентозы, относящейся к группе углеводов, целлюлозы, которая тоже является сложным углеводом, и лигнина, компонента древесины. Все виды клетчатки делятся на нерастворимые и растворимые в воде. К нерастворимым относятся целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин. К растворимым – смолы и растительный клей (гуар), а также пектин.

Тема эта настолько важная, а результаты употребления необходимого ежедневного количества приводят к таким положительным сдвигам в состоянии здоровья, что клетчатке можно посвятить отдельную книгу.

По моему глубокому убеждению, основой питания каждого человека должны быть овощи, а уж человека больного – тем более. В ежедневный рацион необходимо включать: свеклу, морковь, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, капусту, патиссоны, огурцы, помидоры, брюкву, редьку, сладкий перец, тыкву, щавель, все виды салатов.

Эти овощи надо сделать основой вашего меню. Приготовить из этих овощей можно удивительно вкусные блюда, польза же для вас от них будет очень большой.

Что касается хлеба, то лучше употреблять отрубной, то есть с повышенном уровне клетчатки. Приготовить такой хлеб можно и самим.

Кроме того, если братья за пироги, блины, печенье, то необходимо стараться, чтобы в этих изделиях было как можно больше клетчатки. Сделать это очень просто: надо добавлять в муку небольшое количество отрубей, хлопьев, зерновых проростков.

Крупы лучше использовать те, которые содержат большое количество пищевых волокон: гречневую, овсяную, перловую, пшеничную, кукурузную. Манная крупа почти не содержит в себе клетчатки, поэтому кашу из нее я не рекомендую употреблять. В рисе пищевых волокон не слишком много, и вводить его в свой рацион надо в ограниченных количествах. Это не касается коричневого (нешлифованного) риса.

Чтобы пищевые волокна могли оказывать лечебно-профилактическое влияние на организм, по данным ВОЗ, человек должен ежедневно употреблять от 15 до 25 г пищевых волокон. Для того чтобы разобраться, сколько именно вы съедаете в день клетчатки и сколько граммов и из каких конкретно продуктов вам надо добрать в своем рационе до требуемого количества, я советую воспользоваться методикой, предложенной практиками здорового образа жизни Л. и Г. Погожевскими. Для этого применяется специальная тест-таблица «25 граммов в день». Возьмите в руки карандаш и внимательно просмотрите тест-таблицу. В ней перечислены продукты и указано (в граммах) количество содержащейся в них клетчатки (в граммах) на 100 г веса этих продуктов.

Сначала вам надо прикинуть, сколько граммов клетчатки вы съедаете. Затем вы должны подумать, каким образом вам добиться того, чтобы приблизиться к заветным 25 г. Если вы хотя бы 2–3 дня в неделю достигаете идеального показателя потребления клетчатки, а в остальное время доводите потребление до 15 г пищевых волокон, то это уже хорошо.

Тест-таблица «25 граммов в день»

Содержание клетчатки в продуктах (в граммах на 100 г продукта)

Абрикосы свежие	0,8		
Алыча	0,5		
Апельсины	1,4		
Арбуз	0,5		
Баклажаны	1,3		
Бананы	0,8		
Брусника	1,6	Перец красный сладкий	1,4
Виноград	0,6	Персики	0,9
Вишня	1,5	Петрушка (зелень)	1,5
Горошек зеленый	6,0	Редис	0,8
Гранат	1,6	Редька	1,5
Грейпфрут	0,7	Репа	1,5
Грибы сушеные	20,0	Рябина черноплодная	2,7
Груша	0,6	Салат зеленый	0,5
Дыня	0,6	Свекла	0,9
Зефир	0,2	Слива	0,5
Кабачки	0,3	Томаты	0,8
Капуста белокочанная	0,7	Тыква	1,2
Капуста цветная	0,9	Укроп	3,5
Картофель	1,0	Фасоль	1,0
Клюква	2,0	Финики	3,6
Крыжовник	2,0	Халва тахинная	0,6
Курага	3,2	Хлеб белково-отрубной	2,1
Лимоны	1,3	Хлеб белково-пшеничный	0,6
Малина	5,1	Хлеб отрубной	2,2
Мандарины	0,6	Хлеб пшеничный	0,2
Морковь	1,2	Хлеб ржаной	1,1
Облепиха	4,7	Хрен	2,8
Огурцы	0,7	Черная смородина	3,0
Пастила	0,4	Яблоки	0,6

Думаю, что после того, как вы посчитаете количество клетчатки, которое вы употребляете в день, то будете немало удивлены, поскольку у вас получится не более 25 г в день. Ничего удивительного в этом нет. Как показывает практика, именно такое количество клетчатки приходится в сутки на одного взрослого горожанина. Этого, конечно, явно недостаточно даже здоровому человеку, а уж больному тем более.

Предложите поработать с этой таблицей своим близким, знакомым, сослуживцам, и вы убедитесь, что вокруг вас нет людей, которые употребляют клетчатку в нужном для здоровой жизни количестве.

Выбирать клетчатку можно из разнообразных содержащих волокно пищевых продуктов: зерновых, бобовых, фруктов и овощей. Причем фрукты и овощи должны составлять не менее 55–60 % всех продуктов, содержащих клетчатку.

Жирная кислота омега-3

Конечно, всякий, кто на себе испытал «прелести» артрита, знает, что такое воспаление. С одной стороны, это защитная реакция организма, а с другой – оно вызывает тугоподвижность в суставах, высокую температуру, отеки и боли.

Совершенно ясно, что нам необходимо употреблять такие продукты, которые помогают снять воспалительный процесс. Мудрая природа создала вещества, которые способны замедлить и остановить воспаление. Ими являются жирные кислоты омега-3. Они содержатся в зеленых овощах, в растительном масле (подсолнечном, соевом, кукурузном) и в рыбе. Хочу заметить, что если вы по каким-то причинам не едите рыбы, то принимайте по одной-две чайные ложки рыбьего жира в день. Это, конечно, не слишком приятно, но мы же лечимся!

Людам, которые ходят победить артрит, необходимо учесть еще одну особенность жирных кислот. Есть среди них и такие, которые виновны в развитии сердечных заболеваний и воспалительных процессов. Я даже могу назвать по имени главную виновницу этих безобразий – это арахидоновая кислота. Впрочем, какая разница, как она называется, главное, что этой кислоты полным-полно... в мясе. Поэтому тем, кто всерьез решил помериться силами с артритом, мяса есть надо как можно меньше, а лучше не есть его вообще.

Флавоноиды

Как вы думаете, что может быть общего между такими продуктами, как лук, лимон, зеленый чай, груша, вишня, слива, семена и зерно? Секрета здесь нет: все эти продукты содержат в себе особое вещество – флавоноиды, а ведь именно они помогают хрящу сохранить свою прочность, защищают его от свободных радикалов, замедляют воспаление и не дают хрящу разрушаться.

Биофлавоноиды (флавоноиды). В группу витамина Р – таково первоначальное название био-флавоноидов – входит свыше 1000 природных фенольных соединений, содержащихся в высших растениях. Многие из биофлавоноидов являются пигментами, придающими разнообразную окраску растительным тканям. Биофлавоноиды обладают мощными антиокислительными свойствами и способны нормализовать проницаемость капилляров. Некоторые биофлавоноиды помогают при лечении хрупких капилляров, кровоточащих десен и аллергических воспалений. В настоящее время ученые проводят исследования антивирусных свойств биофлавоноидов.

Организм человека не может синтезировать биофлавоноиды и получает их с пищей. Биофлавоноиды содержатся в верхних слоях и кожице фруктов и овощей, в листовых овощах, кофе, чае и вине.

Лечебное питание

Для начала я хочу дать несколько советов не медицинского, а более общего характера, касающихся лечебного питания.

- Все, что вы приготовите, должно приносить вам радость!
- Ешьте только тогда, когда вы голодны! Это правило универсально и входит во все

системы питания без исключения.

- Не пейте во время еды. Пить можно за 15–20 минут до еды и через 1,5–2 часа после нее.
- Жуйте пищу долго.
- Во время еды думайте только о еде. Сосредоточьтесь на вкусе приготовленной пищи, на удовольствии, которое она приносит вам, и будьте уверены: она принесет вам еще больше радости.
- Если вы очень устали или перевозбуждены, не садитесь за стол, пока не отдохнете 15–20 минут.
- На столе у вас обязательно должны быть свежие овощи или хотя бы зелень. Конечно, лучше всего выращивать овощи, фрукты, ягоды, зелень и специи самим.
- Пейте до 2–3 литров жидкости в день. Овощные соки пейте непосредственно перед едой и после еды. Поменьше чая и кофе, побольше травяных настоев.

Лечебное питание при артрите

В число продуктов, которые должны постоянно в том или ином виде присутствовать на вашем столе при заболевании артритами, входят: морковь, картофель, красный и жгучий перец, свекольная ботва, бобы, орехи, цельные крупы (каши), отруби, проростки, нежирное мясо птицы и рыба (лучше морская), шарики Болотова на основе жмыхов моркови и травы череды, чай Болотова из листьев сабельника и ферментный квас на основе корней сабельника болотного или корней подсолнуха. Больным артритом полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины.

Для лечения артрита успешно применяют жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе. Чеснок, помогающий организму снимать воспалительные процессы, содержит еще и серу, которая лечит артрит.

При остром приступе артрита необходимо провести день отдыха (разгрузочный день). При этом жидкость ограничивать не надо. Пейте воду, овощные и фруктовые соки, особенно лимонный сок с водой.

Мне бы хотелось обратить внимание тех, кто страдает артритом, на аминокислоту цистина. Это вещество содержится в таких обычных продуктах питания, как куриные яйца, овес, кукуруза. Молекула цистина состоит из двух молекул цистеина. В крови человека встречаются оба вещества, причем доля цистина куда больше, чем цистеина.

Для нас важно, что потребление цистина укрепляет соединительные ткани, вследствие чего людям, страдающим артритом, необходимо включать продукты питания, содержащие эту аминокислоту в свой ежедневный рацион. Кроме того, цистин является мощным антиоксидантом, причем сочетание цистина с витамином Е приводит к усилению антиоксидантного действия обоих веществ.

Лечебное питание при подагрическом артрите

Основная цель программы питания при подагре – нормализация обмена мочевой кислоты и растворение солей. Чтобы уменьшить образование мочевой кислоты,

ограничивается белок и исключаются те белковые продукты, которые содержат много пуринов.

При составлении рациона лечебного питания необходимо учесть, что не рекомендуются мясные бульоны, уха, внутренние органы животных (мозги, печень, почки, язык), свиные, говяжьи продукты, особенно из мяса молодых животных, бобовые (горох, бобы, чечевица), острые закуски, сардины, шпроты, жареное мясо, мясные и рыбные супы, некоторые овощи (щавель, шпинат, спаржа, помидоры, брюссельская капуста, цветная капуста), грибы, рыба (треска, судак, сельдь).

Для больных подагрой выбирают нежирные сорта мяса и рыбы, а также куриное мясо. Эти продукты следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю, в общем количестве 200–300 г, и только в отварном виде.

Зато необходимо всегда иметь на обеденном столе молоко и молочные продукты, овощи (без бобовых и щавеля), картофель, фрукты, ягоды, яйца, белый хлеб, каши, хлеб (с отрубями), гречневую и перловую крупы, рис, пшено, овсяную муку, яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, виноград, лесные и грецкие орехи. Особенно полезна лесная земляника. Желательно употребление растительных масел. Из приправ разрешается уксус, лавровый лист, майонез, лимон.

Ежедневно рекомендуется пить не менее 2 литров жидкости: чай, молоко, морс, соки, щелочные минеральные воды, некрепкий кофе с молоком.

Хорошо, если вы устроите себе разгрузочный день: овощной, или фруктовый, или же кефирный, или творожный, тогда как голодные дни категорически запрещены, так как они провоцируют приступы подагры.

В период острого приступа подагры на 5-10 дней полностью исключите из рациона мясо, рыбу, мясо птицы, побольше пейте солезаменяющего чая Болотова из корней подсолнуха или сабельника болотного и ферментного кваса на основе крапивы.

Лечебное питание при артрозе

Основная цель лечебного питания при артрозе – улучшение обменных процессов в организме, в том числе и в хряще, а также нормализация массы тела для уменьшения нагрузки на пораженные суставы.

Если вы не страдаете ожирением, то диета должна быть направлена на улучшение процесса обмена веществ в организме. Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительного белка и молочных белков. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями, которые, как известно, больше всего содержат овощи, фрукты и ягоды. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде, причем не менее 750 г.

Обычно врачи рекомендуют в случаях обострения заболевания проводить 2 раза в неделю овощные или фруктовые разгрузочные дни.

Лечебное питание при ревматоидном артрите

Цель, которую ставит лечебное питание при заболевании ревматоидным артритом, состоит в резком улучшении обменных процессов в организме и в восстановлении тканей

хряща.

Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительного белка (отруби, проростки, соя, чечевица, бобовые) и за счет молочных белков, особенно кисломолочных продуктов, в том числе и ферментных препаратов (квасов Болотова). Однако полностью отказываться от животных белков нельзя, так как ревматоидный артрит характеризуется потерей мышечной массы. Лучше употреблять мясо птицы и рыбу.

Не стоит налегать на жиры, сахар и соль, а вот нежирное молоко и молочные продукты должны стать источником кальция. Смело можно порекомендовать хлеб грубого помола, крупяные блюда и соевые бобы. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями за счет овощей, фруктов, ягод. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде, причем не менее 750 г в день. Значительно уменьшают потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости), не снижая количества круп, картофеля, овощей, фруктов, ягод – тех продуктов, которые содержат достаточное количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витамина Е, а также солей кальция. Полезен при артрите и рыбий жир.

В течение разгрузочного дня вам лучше есть только овощи или фрукты.

Глава 6 Враги ваших суставов

Кофе и кофеинсодержащие напитки

Если вы хотите, чтобы ваши суставы вас не тревожили, следует попробовать отказаться от кофе и кофеинсодержащих напитков. Кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, газировке, шоколаде. Если в чашке заварного кофе содержится 80 мг кофеина, а в чашке растворимого – 45 мг, то чай или газировка недалеко ушли: в них содержится 50 мг этого вещества.

Вред кофеина состоит в том, что он блокирует производство в мозге мелатонина. Это угнетающее воздействие длится от пяти до восьми часов. Мелатонин регулирует функции организма во время сна. Поэтому снижение уровня мелатонина является главной причиной того, что кофе вызывает бессонницу.

Следующее сообщение, вероятно, удивит студентов, которым свойственно готовиться к экзаменам по ночам, поглощая в больших количествах кофе. Оказывается, кофеин подавляет активность ферментов, что приводит к ухудшению памяти. Если вы выпиваете по пять-шесть кружек кофе в день, то время бить тревогу – вы в два раза больше подвержены сердечным приступам, чем люди, не страдающие кофеманией.

Кофеин способен вызвать генетические отклонения. И наконец, он очень сильно обезвоживает организм, а значит, делает ваши суставы менее подвижными.

Алкоголь

Еще один враг вашего организма – алкоголь. Пагубные свойства алкоголя давно известны: он подавляет деятельность иммунной системы, провоцирует заболевания печени, способствует развитию различных форм рака, приводит к импотенции. В еще большей степени, чем кофеин, алкоголь обезвоживает организм, блокируя при этом работу системы «аварийной подачи» воды в мозг. Именно мозг и посылает сигналы похмелья наутро.

Если вы все же бурно повеселились накануне и утром вас преследуют тошнота и сильные головные боли, забудьте про кофе, крепкий чай, лимонад, рассол, а тем более про пиво. Этим вы только усугубите свое бедственное положение. Примите таблетку аспирина, запив ее двумя, а лучше четырьмя стаканами воды. Между прочим, у многих пьющих людей возникает зависимость не от алкоголя, а от... воды. Тело просит: «Дай мне воды!» – а человек хватается за пиво, обрекая себя на обезвоживание. Как вы думаете, скажет ли организм спасибо? Конечно, нет. Он будет мстить различными болезнями, в том числе и суставными. Не провоцируйте его на это!

Часто алкогольные напитки пьют за компанию – не потому, что хочется, а потому, что у всех в руках бокалы, или баночки, или бутылки. Какой выход из этой ситуации? Выберите себе подходящую емкость и наполните ее водой. И пусть ваши сослуживцы и приятели думают что угодно. Время вас рассудит.

Никотин

Говорить сегодня о никотине, убивающем лошадь, бессмысленно. Но знаете ли вы, что курить – это уже неактуально и немодно! Люди наконец-то поняли, что курение является одним из главнейших врагов здоровья. С ним связано немало болезней, в том числе сердечно-сосудистые заболевания, рак легких, а также суставные заболевания.

Исследования показали, что, прекратив курение, можно снизить риск суставных заболеваний наполовину, заодно дав шанс организму значительно улучшить свое состояние. У женщин, выкуривающих пачку сигарет в день, при вступлении в менопаузу плотность костных тканей на 10 % меньше, чем у некурящих. К тому же возрастает опасность возникновения ранних переломов позвонков, лечение которых также затягивается.

Как показали исследования, существует несколько путей воздействия курения на развитие суставных заболеваний. У женщин, например, снижение функции печени ведет к ослаблению активности витамина D и угнетению образования эстрогенов. В результате нарушается нормальный процесс костного строительства, теряется костная масса. Более того, антиэстрогенный эффект курения значительно снижает результаты лечения женскими половыми гормонами. Эксперты приводят доказательства того, что курящие женщины раньше вступают в менопаузу. У них снижается гормональная функция яичников, возрастает риск суставных заболеваний. Некоторым женщинам курение помогает оставаться чрезмерно «изящными», что, в свою очередь, способствует развитию заболевания.

У мужчин курение снижает уровень тестостерона (мужского полового гормона) в крови, что также является фактором риска суставных заболеваний. Да и половая функция со

временем нередко страдает. Повреждающее воздействие на кости и хрящи оказывают тяжелые металлы (свинец, кадмий), попадающие в организм при курении. У многих курильщиков развивается хронический бронхит, эмфизема легких, нарушающие нормальный приток кислорода в ткани и органы, что тормозит строительство костной и хрящевой ткани.

Естественно, избавиться от этой привычки непросто. Но ведь существует немало вспомогательных средств и методов избавления от курения. Тысячи людей смогли сделать это самостоятельно.

Соль

Соль не зря называют «белым ядом», именно этому продукту отпущено немало критических слов в медицинской литературе. Что же делать, если соль обладает столь вредными свойствами? Доказана ее роль в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы, особенно гипертонической болезни, злокачественных новообразований и т. д.

Повышение артериального давления способствует повышенному выделению кальция с мочой, что, в свою очередь, ведет к снижению костной массы, а также к уменьшению подвижности суставов.

Глава 7 Если вы против медикаментозного лечения...

Сабельник – болотный лекарь

Сабельник как лечебное средство был известен очень давно. Я находила упоминание о нем в различных старых книгах. Почему о сабельнике накрепко забыли в середине XX века, до сих пор остается неясным. Я слышала мнение, что произошло это потому, что действует он довольно медленно и требуется длительное лечение. А XX век – это время увлечения химическими препаратами, которые орудуют быстро и безжалостно по отношению к организму.

Действительно, сабельник успешно борется со многими болезнями, которые считаются неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает организм от вредных веществ, не оказывая при этом отрицательного влияния на здоровые органы. Все это немаловажно для тех, кто страдает суставными заболеваниями.

Главное же, что сабельник болотный благодаря своей уникальной способности восстанавливать структуру хрящевой ткани и растворять отложения солей является самым эффективным народным средством от артритов и артрозов.

Сабельник болотный эффективен при лечении полиартритов, радикулита, артритов, остеопороза, артрозов, отложении солей.

Продолжительный прием настойки корней сабельника положительно влияет на обмен

веществ в организме. Благодаря уникальному составу активных веществ сабельник болотный является эффективным средством для очищения организма.

Сабельник – естественный очиститель организма от минеральных шлаков, радионуклидов и солей.

Я хочу еще раз обратить ваше внимание, что настойка из корней сабельника (как и он сам) не просто лечит артрит и артроз, но, оказывается, помогает еще от многих болезней. Почему? Да ведь сабельник – универсальное лечебное растение. Эти удивительные свойства объясняются уникальным составом активных веществ, которые содержатся в этом скромном, но поистине могучем болотном растении.

Почему же сабельник болотный лучше других средств народной медицины, лучше других трав и растений лечит болезни мышц и суставов? Действие сабельника обусловлено свойствами биологически активных веществ растения – флавоноидов, эфирных масел, смол, органических кислот, дубильных веществ, действующих в комплексе, которые оказывают противовоспалительное, болеутоляющее и регенерирующее действие, обладают способностью выводить соли из отложений и проявляют антибактериальную активность.

Препараты из сабельника болотного

Настойка

Настоящий «хит» для излечения суставов – это спиртовая настойка, или настойка Кородецко-го.

Под действием спиртовой настойки сабельника организм естественным образом формирует и поддерживает структуру хрящевой ткани, обеспечивает ей прочность и эластичность, восстанавливает состав синовиальной жидкости, снимает воспаление, в том числе аутоиммунное. Таким образом, он способствует восстановлению основных функций суставов.

Настойка Кородецкого

Перед настаиванием корни тщательно вымойте, а затем мелко нарежьте. Одну порцию (примерно 150 дал, или 1/3 бутылки объемом 0,5 л) мелко нарезанных корней сабельника болотного (декопа) залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 3 недели, периодически взбалтывая.

Способ применения

Перед употреблением процедить. Принимать настой надо по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Содержимое ложки с настойкой можно разбавить 50 мг воды. Курс приема рассчитан на 20–30 дней. Продолжительность применения зависит от вида и тяжести заболевания и может быть значительно короче или длиннее указанного. При первых признаках или легких формах заболевания устранение боли можно почувствовать уже в

первые дни приема. При запущенных формах артритов-артрозов необходимо провести как минимум 4 курса лечения настойкой Кородецкого с 10-дневным перерывом.

В первые дни приема препарата иногда может наблюдаться обострение болезни, чего не следует опасаться, так как это положительный фактор, свидетельствующий о лечебном действии сабельника. В случае обострения для активизации вывода из организма солей и токсинов через 2 часа после приема сабельника рекомендуется принимать мочегонный сбор.

При наружном применении используют в виде компрессов.

Противопоказания к применению настойки Кородецкого

Не рекомендуется принимать беременным и кормящим женщинам, при индивидуальной непереносимости препарата. Других противопоказаний не имеет. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Отвар

Народная медицина рекомендует принимать отвар листьев при множестве заболеваний: туберкулезе легких, венерических заболеваниях, желтухе, болях при невралгиях и невритах, тромбозах, артериальной гипотонии, маточных кровотечениях и как жаропонижающее, мочегонное. Ну и конечно, это прекрасное средство для лечения суставных заболеваний, особенно при подагре. Хорошо пить отвар и как противовоспалительное средство при обострениях артрита или артроза.

Отвар на полуторамесячный курс

10 г измельченных корней сабельника поместить в эмалированную емкость, залить одним стаканом горячей воды, закрыть крышкой и греть на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и довести кипяченой водой до объема 0,2 л. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день. Курс проводить от одного до полутора месяцев. За этот период необходимо принять не менее одного литра отвара сабельника.

Отвар из корней

Отвар готовят из корней растения: 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 10–12 минут, настаивают 1–2 часа и пьют по 0,2–0,25 стакана 3 раза в день после еды.

Отвар для наружного применения

40 г корней сабельника залить 0,2 л кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 30–45 минут, процедить. Этот отвар применяйте наружно. Для достижения наилучшего результата рекомендую совмещать сабельник либо с адамовым корнем, либо с диоскореей кавказской, либо с морозником кавказским, либо с водосбором.

Настой

Настой за 2 часа в термосе

2 столовые ложки сухой измельченной наземной части растения залить в термосе 0,5 л кипятка, выдержать 1–2 часа и пить по 0,2–0,25 стакана 3 раза в день после еды.

Настой за 14 дней

Литровую банку засыпать на одну треть наземной частью сабельника, залить кипятком, закрыть крышкой. Настаивать 14 дней. Пить по 1 чайной ложке 3–4 раза в день перед едой (и по 1 столовой ложке каждые 2 часа, если болезнь запущена). Когда настоем выпит, остаток можно вновь залить доверху, варить 20 минут и пить как чай. Курс лечения – 3 месяца, потом перерыв на 20–30 дней и снова повторить.

Настой за 2 часа на огне

1 столовую ложку травы сабельника залить стаканом воды, довести до кипения, снять с огня, плотно закрыть. Настаивать 2 часа. Пить по 100 г 2 раза в день.

Заключение

Я надеюсь, дорогие читатели, вы уже сделали правильный вывод: с суставными заболеваниями можно справиться только комплексно. Выберите для себя самый подходящий гимнастический курс, измените свое питание – и суставные болезни отступят или же вообще не появятся. Тем не менее я не призываю вас заниматься самолечением! Эта книга – информация к размышлению. А о том, как правильно этой информацией воспользоваться, лучше всего проконсультироваться у специалиста.

Желаю вам удачи и здоровья!