

НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Boxoft Image To PDF Demo. Purchase
from www.Boxoft.com to remove the



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

Методы
СУСТАВЫ
БЫЛИ ЗДОРОВЫ

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



Ли́дия Любимо́ва

**ЧТОБЫ
СУСТАВЫ
БЫЛИ ЗДОРОВЫ**

Санкт-Петербург
Издательская группа «Невский проспект»
Издательство «Крылов»
2009

НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

**Читайте книги Лидии Любимовой
в серии
«НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ»:**

Чтобы печень была здорова

Чтобы почки были здоровы

Чтобы сердце и сосуды были здоровы

Чтобы суставы были здоровы

Легкий способ избавиться от пьянства
Верные, надежные и проверенные
методы лечения!

Лечим сахарный диабет
природными средствами

Целебные ванны
для бодрости духа и радости тела

Целебный самомассаж
для бодрости духа и радости тела

Овсяный кисель с льняным маслом —
суперсредство от 100 болезней
+ рецепты целебных каш из овса, гречи, риса,
пшеницы, ячменя

УДК 612.75
ББК 53.51
Л88

Любимова Л. С.

Л88 Чтобы суставы были здоровы. — СПб.: Издательство «Крылов», 2009. — 141 с. — (Серия «Народные методы лечения»).

ISBN 978-5-9717-0861-2

Артрит, артроз, отложение солей, тендовагинит, остеохондроз и многие другие заболевания суставов, нарушающие течение жизни и приносящие с собой боль и вынужденную неподвижность, вполне возможно предупредить и излечить на ранней стадии. В этом вам помогут натуральные очистительные методики, травяные сборы и другие природные лекарственные средства.

Используя рекомендации по очищению и лечению суставных заболеваний, вы сможете избежать возникновения многих болезней, сохранить тело молодым, красивым и здоровым, что, в свою очередь, будет способствовать вашему душевному спокойствию и равновесию. Мы предлагаем вам простой и эффективный способ возвращения к исконному состоянию человека — здоровью.

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-9717-0861-2 © Л. С. Любимова, 2009
© Издательство «Крылов», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	8
Глава 1. СТРОЕНИЕ, ФУНКЦИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ	11
Строение и функции суставов	11
Первые признаки болезни	14
Заболевания суставов	15
Артрит	16
Артроз	20
Остеохондроз	23
Отложение солей	26
Подагра	27
Радикулит	29
Глава 2. ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ	35
Очищение семенами льна	35
Очищение касторовым маслом	35
Очищение дегтем	37
Очищение медом	38
Очищение рисом	38
Очищение глиной	42
Очищение суставов с помощью йоги	51

Глава 3. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ .	53
Фитотерапия	53
Народные средства при артрите	53
Народные средства при нарушениях солевого обмена.	58
Растирания при обострении остеохондроза	62
Травяные настои при остеохондрозе	63
Народные средства при подагре	68
Аппликации при болях суставов	73
Компрессы при болях в суставах	75
Мази при болях в суставах	84
Лечение пчелиным ядом и продуктами пчеловодства	88
Лечение солью	89
Глава 4. ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ	93
Кальций	93
Фосфор	96
Магний	97
Витамин D	98
Фтор	100
Энергетическое питание для суставов	100
Глава 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИБКОСТИ СУСТАВОВ . .	104
Лечебная физкультура при артрите	104
Упражнения для пальцев и запястий	104
Упражнения для шеи и плеч	105
Упражнения для коленей	106
Упражнения для бедер	106
Упражнения для пальцев ног	107
Упражнения на растяжение	107
Упражнения, выполняемые лежа	108
Физкультура при остеохондрозе	109
Упражнения для укрепления мышц спины	110
Упражнения для укрепления брюшного пресса . .	111

ОГЛАВЛЕНИЕ

Упражнения для усиления гибкости позвоночника	112
Упражнения для укрепления поясничного отдела позвоночника и мышц живота	116
Лечебная физкультура при радикулите	123
Упражнения, выполняемые в острый период заболевания	125
Упражнения, выполняемые в подострый период заболевания	126
Упражнения, выполняемые в период выздоровления	127
Глава 6. ЛЕЧЕНИЕ ВАННАМИ	130
Ванны с морской солью	130
Горчичные ванны	133
Сосновые ванны	134
Еловые ванны	137
Ванны с отваром можжевельника	138
Пихтовые ванны	139
Ванны с отваром лиственницы	140

ВВЕДЕНИЕ

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

Вам кажется, что еще рано задумываться о том, каким будет ваше здоровье через несколько десятилетий? Однако болезни не так далеко, как кажется. Часто заболевания суставов поражают не только пожилых людей, но и молодых, полных сил и энергии. Поэтому предупреждать их появление следует каждому вне зависимости от возраста. Три ключевых составляющих здоровья на долгие годы — правильное питание, движение, своевременное лечение инфекционных заболеваний.

Конечно, можно пойти по самому простому пути: заглянуть в аптеку, купить какое-нибудь из широко разрекламированных лекарств, съесть горсть таблеток и на некоторое время избавиться от боли. Одна-

ко тот вред, который вы нанесете этой «химической атакой» своему организму, сведет на нет кратковременный положительный эффект. Да, от боли вы на какое-то время перестанете страдать, но основная нагрузка по выведению синтетических веществ из организма ложится на печень, почки и слизистую желудка и позже вам придется лечить уже их. Гораздо разумнее обратиться к народным рецептам, проверенным временем и опытом других людей, успешно избавившихся от суставных недугов.

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

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

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

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

Эфирные масла оказывают противовоспалительный, отхаркивающий, мочегонный и противосудорожный эффект, а также тонизирующее действие на желудок, кишечник, печень и желчный пузырь. Ле-

каршественное сырье с эфирным маслом можно применять против возбудителей брожения, болезнетворных бактерий и даже против вирусов.

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

Витамины, минеральные вещества и микроэлементы необходимы организму, чтобы строить его клетки и органы (например, соединительную ткань, кости, зубы), служат компонентами для создания собственных ферментов и гормонов, активизируют процессы обмена веществ и функционирования органов, влияют на содержание воды в организме. Минеральные вещества, микроэлементы и витамины переходят в раствор при заваривании чая из трав и благодаря этому оказывают целебное действие.

ГЛАВА 1

СТРОЕНИЕ, ФУНКЦИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ СУСТАВОВ

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

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

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

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

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

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

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

Суставная капсула прикрепляется к сочленяющимся костям около краев суставных поверхностей. Она прочно срастается с надкостницей и образует замкнутую суставную полость. В капсуле два слоя: фиброзная мембрана и синовиальная мембрана (оболочка). Из синовиального слоя в полость сустава выделяется синовиальная жидкость, которая обеспечивает смазку соприкасающихся суставных поверхностей. Кровеносные сосуды, проникая в синовиальную оболочку сустава со стороны фиброзной капсулы, образуют две основные сети — поверхностную и глубокую. Синовиальная оболочка — соединительная ткань, внутренний слой синовиальных сумок, суставных капсул. По синовиальной оболочке проходят кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания. Кровоснабжение играет основную роль в жизни каждого органа и ткани. А чтобы в дальнейшем был понятен механизм проникновения инфекции в суставы, вспомним о таком эксперименте. Ученый Г. Ф. Дульбеев, занимаясь исследованием синовиальной оболочки коленного сустава, отметил, что различные лекарственные вещества, вводимые только в правый коленный сустав животного, вызывали изменения в микроструктуре и в кровоснабжении синовиальной оболочки симметричного левого коленного

сустава! Возбудители инфекции могут проникнуть в сустав с током крови или лимфы. Впрочем, так же как и необходимое для лечения лекарство.

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

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

В суставной капсуле есть нервные окончания. Их наличием и объясняется болезненная реакция суставов на повреждения или какие-либо воздействия либо на растяжение полости избытком синовиальной жидкости.

Болевой чувствительностью обладают все ткани за исключением суставных хрящей.

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

Первые признаки болезни

Что в вашем состоянии должно насторожить вас и заставить обратить особое внимание на состоя-

ние суставов? Первые признаки — это скованность в суставах с утра, небольшие, быстро проходящие боли в суставе в начале или в конце физической нагрузки. Зачастую в этот период люди не обращаются к врачу, что и способствует прогрессированию заболевания и быстрому появлению осложнений. В дальнейшем симптомы становятся более явными, проявляются в виде болей различной интенсивности при движении и (или) в покое и носящие постоянный характер или возникающие в начале движения; хруст, быстрая утомляемость в суставе, усиливающиеся к вечеру или после физических нагрузок. Ограничение пассивных и (или) активных движений в суставе. Область сустава может быть деформирована, отечна, возможны покраснение кожи над суставом, появление под кожей узелков. Однако в некоторых случаях внешних проявлений заболевания может и не быть.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Все заболевания суставов и околосуставных тканей делятся на две большие группы — воспалительные и обменные.

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

Большинство подобных заболеваний называют аутоиммунными. Это значит, что иммунитет, призванный охранять человеческий организм от инфекций, опухолей и некоторых других заболеваний, ведет себя неадекватно — он «атакует» свой собственный

организм (слово «аутоиммунный» можно расшифровать как иммунитет, направленный против себя).

Артрит

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

Вообще под артритом подразумеваются всевозможные заболевания суставов воспалительного характера, возникающие как от проникновения инфекции (туберкулез, бруцеллез и др.), так и при нарушении обменных процессов (подагра). Артрит может развиваться и как следствие ревматизма — инфекционно-аллергического поражения суставной ткани, возникающего, в свою очередь, после ангины или других стрептококковых заболеваний.

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

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

Кроме того, заболевание это сказывается и на общем состоянии организма: появляется слабость, повышается температура. Чаще всего артрит затрагива-

ет суставную жидкость, и если его не лечить, переходит на хрящ, связки, сухожилия и кости.

Инфекционный артрит

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

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

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

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

Остеоартрит

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

Подагрический артрит

Причинами этого заболевания являются нарушение обмена веществ и неправильное питание. В результате отложения солей мочевой кислоты в различных органах возникает острое воспаление суставов и образуются множественные узелки, которые с трудом рассасываются. Одна из самых распространенных причин подагры — неспособность почек выводить из

организма необходимое количество мочевой кислоты. Отличительный признак подагрического артрита — поражение плюснефалангового сустава большого пальца стопы. Первый приступ болезни чаще всего начинается ночью, боль возникает именно в суставе этого пальца. Потом боль постепенно будет вас отпускать в течение одной-двух недель, а затем повторится. К суставу пальца могут присоединиться суставы ступни, голени, колена. Поскольку подагра — это артрит обменного происхождения, вы можете обнаружить у себя на ухе небольшие шишечки — это образования накопившейся и невыведенной мочевой кислоты. После обращения к врачу, проведения анализов крови и мочи диагноз станет точным. При лечении подагры чаще всего назначают антибиотики.

Как избежать артрита

Болезнь проще не допустить, чем потом лечить ее. Это утверждение известно многим. И если в вашей семье кто-то из родственников уже болеет артритом, то вероятность того, что вы можете заболеть, увеличивается. Но помимо неблагоприятной наследственности повышает шансы заболеть артритом и наш образ жизни. Ведь многочисленные стрессы, сидячий образ жизни, то, что мы практически перестали заниматься спортом, наша экология — все это приводит к тому, что людей, больных артритом, становится все больше. Поэтому, чтобы предупредить болезнь, вам нужно пересмотреть некоторые жизненные позиции. Постарайтесь на работе и дома в течение дня найти способ избежать бесчисленного множества повторяющихся движений. Делайте небольшие перерывы, если у вас сидячая работа, и выполняйте в это время несложные физические упражнения. Это позволит сохранить ваши мышцы сильными и гибкими. Нагрузка на мышцы растёт, если вес человека велик,

поэтому артриты чаще всего встречаются среди тучных людей. Многочисленные исследования, да и просто здравый смысл подсказывают, что чем ближе вес к норме, тем меньше лишних килограммов давит на тазобедренные и коленные суставы. И следовательно, уменьшается вероятность заболеть артритом.

Если у вас есть предрасположенность к болезням суставов, то вам следует заранее поддержать организм такими профилактическими мерами, как специальные общеукрепляющие и витаминизированные чаи.

Артроз

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

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

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

амортизировать нагрузки, нарушается скольжение, теряется целостность хряща — он постепенно как бы стирается.

Поражение суставов тазобедренных и нижних конечностей — артроз — может протекать самостоятельно, но может также сочетаться с остеохондрозом, развивающимся в результате отложения солей.

Артроз, как правило, развивается в следующих случаях:

- у женщин, носящих обувь на высоких каблуках, узкую и тесную обувь;
- у пианистов, программистов и машинисток, постоянно барабаниющих пальцами по клавиатуре.

Кроме этого, к артрозу приводят большие физические нагрузки и связанные с ними травмы и микротравмы, поэтому артроз — частое явление у спортсменов (особенно у боксеров, борцов, бегунов и футболистов), танцоров, каскадеров.

Как проявляется?

Артроз начинается с характерного хруста в суставах при движении, с течением времени этот симптом нарастает и становится постоянным. Стоит ли говорить о том, что остеоартроз существенно осложняет жизнь, приводя к *периартриту* (воспалению окружающих сустав тканей), *синовиту* (воспалению оболочки, выстилающей полость сустава) и, как следствие, к боли.

Болезнь имеет тенденцию прогрессировать, постепенно все более ограничивая подвижность и работоспособность человека. Со временем она может вызвать стойкое ограничение дееспособности и даже инвалидность.

Если шипы разрослись, процесс этот уже необратим. Ограничение подвижности в этом случае означает по сути полную неработоспособность сустава.

Особенно опасен запущенный артроз крупных суставов — коленных и тазобедренных. Здесь может развиться *некроз кости* — отмирание и разрушение костной ткани.

Как лечить остеоартроз?

Поскольку остеоартроз — заболевание достаточно сложное, его диагностику и лечение должен проводить специалист, хорошо знающий все особенности этого заболевания. В начальных стадиях обычно применяются обычные противовоспалительные препараты. Если болезнь уже приняла более затяжной характер и осложнена периартритом или синовитом, врачи назначают местные инъекции кортикостероидов — гормоноподобных веществ.

В случаях когда болезнь уже серьезно запущена, остается единственный способ помочь больному: *эндопротезирование* — хирургическая операция по замене пораженного сустава на искусственный. Но подобная операция — вещь очень дорогостоящая, длительная и травматичная. Она связана с большой кровопотерей, с длительным периодом реабилитации и по возрастным показаниям назначается далеко не всем.

Профилактика артроза

Профилактика артроза достаточно проста и доступна практически любому человеку независимо от возраста и пола. Прежде всего нужно более осмотрительно подходить к физическим нагрузкам, стараться избегать резких движений. И еще — следить за собственным весом, чтобы не носить лишние килограммы.

Артроз поражает не только пожилых людей. Среди страдающих артрозом много спортсменов. Как правило, это гимнасты, прыгуны, борцы. У них раз-

витие артроза связано с микротравмами, на которые поначалу не обращают внимания. Но приходит время, и они начинают напоминать о себе. Происходит это оттого, что при ушибах и растяжениях на хряще и суставной сумке образуются трещины и надрывы. Возникает местное воспаление, которое заканчивается появлением местных рубцов. Часть эластичных волокон заменяется грубыми коллагеновыми, которые подобны заплатам. Кроме того, в микротрещины проникает внутрисуставная жидкость, приводящая к дальнейшему разрушению. Сустав теряет свои опорные и двигательные свойства и, защищаясь, образует костные наросты (шишки) — *остеофиты*. Они увеличивают площадь опоры, но уменьшают подвижность и провоцируют боль.

Артроз появляется и в тех случаях, когда применяют растяжки для увеличения подвижности суставов. Но при прекращении занятий спортом мышцы слабеют, а сустав остается разболтанным. И снова появляются остеофиты.

Факторами риска в развитии артроза могут быть также наследственность и высокий рост, поскольку перегрузка в точках опоры очень велика.

Остеохондроз

Остеохондроз — заболевание костного хряща (от греч. *osteo* — кость и *hondros* — хрящ) — развивается в результате нарушения, сбоя естественного механизма костеобразования. Этот сбой является следствием отложения солей.

Симптомы остеохондроза

Симптомы проявляются в зависимости от того, к каким именно органам подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Так, в начальной

стадии заболевания могут отмечаться головокружение, головная боль, бессонница, напряженность в мышцах, плохое настроение, «прострелы», сильная боль в спине, отдающая в ногу, болевые ощущения в области седалищного нерва. Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас, синдром псевдостенокардии — все это проявления остеохондроза. Не редкость и боли в области печени, сердца, в подложечной области и кишечнике. Очень часто боль при остеохондрозе похожа на приступ стенокардии.

Почему возникает остеохондроз?

Первая группа факторов риска развития остеохондроза — профессиональный риск. Существует ряд профессий, требующих длительного сокращения мышц спины и, соответственно, особенно грубого и притом длительного ущемления межпозвоночных дисков.

Вторая группа факторов риска — риск поведения. Во многом состояние здоровья зависит от правильного поведения человека. Дурная привычка горбиться или сутулиться — уже причина для возникновения этого заболевания.

Наконец, третья группа — риск лечения. Многие клиенты центров мануальной терапии жалуются, что после процедур у них усиливаются боли. Дело в том, что прямолинейные вытягивания при остеохондрозе не только малоэффективны, но и нередко просто вредны. Достаточно лишь слегка переусердствовать, вытягивая позвоночник, — и ущемление межпозвоночных дисков становится еще болезненнее.

Лечение остеохондроза

Принципов лечения остеохондроза три:

- 1) постельный режим;

2) прием лекарственных средств;

3) проведение физиопроцедур.

Самыми распространенными в настоящее время являются препараты под названием «нестероидные противовоспалительные средства» (НПВС), то есть это медикаменты, не содержащие гормонов. Однако не следует применять эти средства без консультации врача — у них есть много противопоказаний (случаи, в которых применять эти лекарства нельзя). Обратите внимание, что эти препараты нельзя принимать в виде таблеток и инъекций при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите и гастрите.

Для заболеваний суставов в первую очередь важен обезболивающий эффект, а потому чаще при остеохондрозе используются следующие препараты (в скобках указаны аналоги разных фирм):

1) диклофенак (ортофен, вольтарен, диклобене, наклофен, бетарен);

2) индометацин (бурана, мотрин, реумафен, бруксифен);

3) бутадиион (реопирин, пирабутол);

4) пироксикам (толдин, роксикам, пирокс, эразон);

5) кетопрофен (кетонал, остофене, профениде, кнавоне).

Рекомендуются растирания пораженных суставов, оказывающие обезболивающее, отвлекающее и местное раздражающее, согревающее действие.

Чтобы успокоить нервную систему, устранить тревогу, страх, расслабить мышцы, а кроме того, улучшить настроение и тем самым — работу внутренних органов, специалисты советуют регулярно пить успокаивающие травяные сборы. Это даст вам возможность легче переносить боль и хорошо отдохнуть во время сна.

Отложение солей

Боль в суставах и хруст при их сгибании, покраснение и отечность — все это признаки поражения суставов, широко известного в народе как «отложение солей». Однако многие подразумевают под этим диагнозом буквальное отложение поваренной соли, которую мы добавляем в пищу при готовке. И если соль из рациона удалить, то и лишняя соль выведется и воспаление пройдет само собой. Однако отложение солей, имеющее перечисленные выше симптомы, является следствием нарушения обмена веществ. Происходит перерождение хряща пораженного сустава в соединительную ткань, и он перестает выполнять свои основные функции скольжения и амортизации при движении.

Отложение солей со временем может вызвать различные заболевания:

- в суставах позвоночника — остеохондроз;
- в суставах пальцев ног — подагра;
- в нервных окончаниях — радикулит.

Почему происходит отложение солей?

1. Из-за продолжительного пребывания в одном положении.

При постоянном деформировании мышц, то есть при постоянных физических нагрузках, в сухожилиях рано или поздно появляются слабые, истощенные участки. Это происходит потому, что в деформированной мышце длительное время нарушено кровообращение. Причем более всего это касается сухожилия, имеющего менее богатую, чем мышечные волокна, сосудистую сеть. И происходит такое нарушение именно тогда, когда мышечное сокращение вызвано продолжительным пребыванием этой части тела в одном положении.

2. При тяжелой работе или однообразных движениях.

Если вовремя не дать мышцам своевременный отдых, то слабые, уязвимые места организм сам начинает «усиливать». К ним поступает повышенное количество солей кальция, в результате чего начинается постепенное обызвествление истощенных участков. Это происходит до тех пор, пока истощенное сухожилие не превратится в настоящую кость, ограничивая подвижность. Такой процесс и называется отложением солей.

Отложение солей происходит не только в преклонном и зрелом возрасте, но и в юности, например, в результате искривления позвоночника, которое часто развивается у школьников. Причем вполне достаточно даже небольшого искривления. В этих случаях роль «избыточной нагрузки» может играть сгорбленное положение за партой и за рабочим столом дома. Такие систематические искажения осанки приводят, в конце концов, к искривлению позвоночника, к его фиксации в наиболее привычном положении. А это, в свою очередь, может уже к 20 годам привести к «круглой» спине без перспективы на выравнивание. Что же касается сильных искажений позвоночника при сколиозе, то они чаще бывают при врожденных патологиях и, к счастью, встречаются довольно редко.

Подагра

В развитии этой болезни важную роль играет избыточное употребление пищи (особенно мяса и мясопродуктов, жирных, острых продуктов) и алкоголя, а также малая подвижность.

В основе заболевания лежит нарушение обмена веществ с отложением избытка мочевой кислоты в различных органах, особенно в суставах. Вокруг этих

отложившихся солей происходит воспаление с образованием болезненных узелков, являющихся специфическим признаком подагры. Отложение солей мочевой кислоты чаще всего наблюдается в суставах пальцев ног, поскольку там наиболее тонкая сеть капилляров. Неслучайно слово «подагра» в переводе с греческого означает «капкан ноги». Тем не менее подагрой могут быть поражены и другие органы. Например, возможна подагра ушных раковин, подагрический нефрит (поражение почек), миокардит (подагрическое поражение сердца) и т. д. Однако все это бывает довольно редко, чаще всего подагра поражает именно суставы.

Симптомы подагры

Сначала ничего явного не происходит, но потом человек неожиданно замечает, что один из суставов на ноге (а порой и на руке) словно немного увеличился, — это значит, что вокруг него образовалось много извести и камней, в результате чего сустав, воспалившись, распух, и начался опасный процесс. Длится он несколько лет и поначалу протекает, к сожалению, малозаметно. А в это время к пораженному суставу присоединяются другие, и когда их количество переходит определенный рубеж, начинаются сильные боли, которые, помимо всего, еще и ограничивают подвижность ног (или рук) и изменяют их внешний вид.

Заболевание сопровождается острыми приступами, которые происходят в основном в ночное время или под утро. Накануне приступов обычно наблюдается общее ухудшение самочувствия, а также увеличение объема мочи. Причем такие приступы происходят, как правило, после хорошего застолья — обилия мясной и рыбной, особенно жареной, пищи, яиц и алкоголя. Вдруг среди ночи после такого застолья

больной просыпается от острой и нестерпимой боли в одном из пораженных суставов. Сустав краснеет и распухает. У больного повышается температура, начинается озноб, порой это сопровождается рвотой. Приступы могут продолжаться от трех часов до суток. Затем боль постепенно стихает, опухоль опадает, появляется зуд и начинает шелушиться кожа. В дальнейшем при отсутствии соответствующего лечения приступы становятся менее острыми, зато более частыми. Попутно развиваются различные поражения не только больных суставов, но и внутренних органов. Развивается, хотя и довольно медленно, деформация суставов. Иногда подагрические вздутия на них вскрываются, и на этих местах образуются язвы.

Как лечить подагру?

При лечении подагры рекомендуется обильное питье, следует применять мазь Вишневского, аспирин, реопирин, в промежутках между приступами — уродан. Особенно важна диета. Она заключается в резком ограничении белковой пищи (в том числе и растительной), а также крепкого чая, кофе и алкоголя.

Радикулит

Нарушение обмена веществ в организме нередко приводит и к такому заболеванию, как радикулит. Особенно часто возникает пояснично-крестцовый радикулит у лиц пожилого возраста. Происходит это прежде всего в результате возрастных изменений в обмене минеральных солей. Подобные изменения выражаются в отложении солей в позвонках, непосредственно у выхода корешков из позвоночного канала, то есть в районе межпозвоночных отверстий. Сужение этих отверстий из-за солевых отложений способствует сдавливанию и раздражению корешков.

Причинами радикулита могут быть и мелкие травмы, ушибы поясничной области, неловкие движения при случайном падении или при подъеме чрезмерных тяжестей, а также длительная физическая нагрузка у непривычных к ней людей. Все это, даже не вызывая повреждений позвоночника, связок и мышц, приводит к перерастяжению, порой весьма резкому, самих нервных корешков или седалищного нерва. Иногда при этом в нервной ткани возникают мелкие, «точечные» кровоизлияния.

Как показывает практика, пагубную роль в развитии радикулита играет переохлаждение. Заболевание часто возникает практически сразу же после длительного пребывания в холодной воде, после работы в сыром холодном помещении или даже после того, как человек просто посидел на холодном камне или на сырой земле. И иногда дело здесь не только в продолжительном резком или интенсивном охлаждении. Известно немало случаев, когда болезнь развивалась после, казалось бы, кратковременного пребывания на холоде. Например, радикулитом может заболеть человек, вышедший из парилки на мороз. Таким образом, весьма часто достаточно просто некоего толчка, заключающегося в резкой смене температур.

Представление о том, что пояснично-крестцовый радикулит якобы безобидное заболевание, совершенно ошибочно. Иногда он приобретает затяжное, длительное течение, может сопровождаться мучительными болями и надолго отрывать человека от привычной работы. Нередко радикулит возвращается через некоторое время.

Симптомы радикулита

Радикулит, поражающий, как правило, пояснично-крестцовый отдел, может вызывать боли и в других частях тела. Эти боли связаны с рефлекторным

спазмом мышц. Так реагируют мышцы в области плечевого и тазового поясов, подколенные мышцы, икроножные мышцы и мышцы бедра. Резкая боль в мышце возникает в моменты ее краткого напряжения — при потягивании, при поворотах и т. п. Одновременно с этим могут быть пережаты нервы и сосуды, боль в таком случае распространяется по всем разветвлениям пораженного нерва.

Но для нас прежде всего важно то, что это может случиться при подъеме непривычных тяжестей и чрезмерной физической нагрузке, особенно у людей старшего возраста. И важно это потому, что в этих случаях включение механизма отложения солей зависит только от нас самих, а значит, и может быть остановлено или предупреждено без посторонней помощи.

Радикулит проявляется не у всех одинаково. Как правило, он неожиданно заявляет о себе внезапной пронизывающей болью в поясничной области. В народе такие приступы получили очень меткое название — прострелы. Обычно такой прострел проявляется при резких движениях, особенно при разгибаниях после работы в наклонном положении.

Иногда боли проявляются постепенно, понемногу охватывая всю поясничную область или только одну половину поясницы. Эти болевые ощущения усиливаются при движениях, кашле и особенно беспокоят ночью. Температура поднимается редко. Сон нарушается лишь в том случае, если возникают резкие боли. Кроме того, больные часто жалуются на «ползание мурашек», ощущения покалывания, жжения, онемения или похолодания в области бедра или голени. Может изменяться чувствительность кожи на отдельных участках.

При радикулите нередко изменяется осанка, от чего могут возникнуть искривления позвоночника.

В тяжелых случаях наблюдаются нарушения роста волос и ногтей, повышенная утомляемость и раздражительность.

Однако не следует забывать, что боли в поясничной области и нижних конечностях могут быть не только проявлением радикулита, но и являются порой симптомами других заболеваний, более серьезных. Поэтому любое лечение следует предпринимать, только предварительно посоветовавшись с опытным врачом. Обратиться к врачу необходимо еще и потому, что только специалист может определить, нет ли у больного противопоказаний к тому или иному виду лечения.

Как лечить радикулит?

В настоящее время существуют различные способы лечения этого заболевания, а также множество лекарственных препаратов. По характеру действия все лечебные мероприятия делятся на две группы.

Одна группа направлена прежде всего на снятие болей, изнуряющих больного и вызывающих ограничение (иногда значительное) его подвижности. Другая группа лечебных мероприятий направлена на устранение причин, вызывающих данное заболевание. Обе группы мероприятий применяются одновременно, поскольку это единственно возможный путь достигнуть хорошего эффекта от лечебных процедур.

Иногда рекомендуют больному изменить условия его работы или отказаться от тех или иных привычек. Вот только к услугам мануального терапевта, или, попросту говоря, костоправа, прибегать при радикулите не следует — это может только ухудшить состояние.

На начальном этапе заметное облегчение приносят болеутоляющие лекарства, особенно такие, как аналгин или аспирин. На ночь целесообразно при-

нимать снотворное, поскольку общее мышечное расслабление не только снижает болевые ощущения, но еще и останавливает сам процесс развития болезни.

Есть мнение, что само по себе обезболивание не только бесполезно, но даже и вредно, поскольку отвлекает человека от борьбы с недугом. Но такие обезболивающие препараты, как анальгин или пенталгин, не только снимают боль, но и воздействуют на само воспаление. Новокаин же вообще считается не только обезболивающим средством. Он расширяет сосуды, улучшая питание тканей и обменные процессы, успокаивает вегетативную нервную систему, что особенно важно при радикулите. Расслабление, снятие напряжения и спазма мышц уже само по себе является целительным.

В то же время следует весьма осторожно относиться ко всевозможным прогреваниям, поскольку в некоторых случаях это может обострить процесс. Ведь прогревание увеличивает приток крови, а это может привести к увеличению отека и к усилению боли. А если диагноз поставлен не точно (например, если вы определили его сами, а не врач), может еще и усилить процесс развития заболевания, в том числе и какого-либо другого.

Как предупредить радикулит?

Во-первых, необходимо закаливать организм. Во-вторых, следует изменить условия труда и быта. Люди, имеющие склонность к различным нарушениям обмена веществ, нуждаются в рациональном, хорошо сбалансированном питании. Это предупредит резкие нарушения обменных процессов в организме.

Что касается закаливания, то здесь подразумеваются не просто обливания или обтирание холодной водой, как это, может быть, многим представляется. Закаливание — это не только приучение организма к

перепадам температур, но еще и приспособление его к возрастанию физических нагрузок. Лучший способ такого рода закаливания — систематические занятия спортом, регулярные обтирания холодной водой, купание, солнечные и воздушные ванны.

Благотворное влияние на организм оказывает ежедневная утренняя гимнастика. Огромное значение для общего оздоровления организма имеет и правильная организация отдыха. Следует чередовать физические и умственные нагрузки. Стараться регулярно бывать на свежем воздухе, совершать прогулки. Всякий полноценный отдых, позволяющий восстановить трудоспособность и зарядить человека энергией, обеспечивает высокий тонус нервной системы, создает хорошее, бодрое настроение, укрепляет организм и снижает вероятность заболевания не только радикулитом.

ГЛАВА 2

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Очищение семенами льна

Хорошо очистить организм от токсинов и шлаков можно отваром из семени льна. Для этого надо взять 1 стакан льняных семян, положить в эмалированную посуду, налить 3 л крутого кипятка, закрыть крышкой и в течение 2 часов варить на водяной бане. Затем отвар охладить, процедить, перелить в стеклянную посуду и хранить в темном месте. Принимать отвар подогретым до температуры 40 °С по 1 стакану 6 раз в сутки в течение месяца. Полученное количество отвара соответствует двухдневной норме приема, поэтому готовить новый отвар необходимо через каждые два дня.

Очищение касторовым маслом

Можно предложить и такой способ чистки организма от шлаков. Взять по 100 г касторового масла, выдержанного не менее пяти лет коньяка и кефира. Все тщательно перемешать и выпить как можно быстрее утром натощак. Процедуру повторять в течение 3 дней подряд. Если очистка прошла плохо, то есть

только немного прослабило, то через неделю процедуры повторить. До повторной очистки из рациона вообще исключить мясо, питаться только овощами. После повторных процедур из организма выйдут все глисты, очистится кишечник и первая доля печени, из нее выйдут билирубиновые камни и одноклеточные паразиты — лямблии, из желчного пузыря уйдет старая застоявшаяся желчь, повысится тонус и улучшится самочувствие.

После чистки кишечника и суставам легче

Мне 67 лет, несколько десятилетий страдала от остеопороза коленных суставов. С трудом могла ходить. К этому диагнозу добавились аритмия сердца, хронический бронхит, хондроз, большая печень, гипертония — были очень сужены сосуды головного мозга. Потеряла надежду, чувствовала, что не живу, а доживаю. Долгими молитвами Небо послало мне веру, что я еще могу вылечиться, и силы для этого лечения. Я немедленно начала чистить кишечник, а затем печень. Перешла на раздельное питание, отказалась от мяса и животных жиров, кроме сливочного масла в минимальных количествах, голодаю 1 раз в неделю по 42 часа, обливаюсь после ванн холодной водой 3 раза в неделю, вместо сахара ем мед 1—2 ст. ложки, пью настои трав, очищенную воду, делаю гимнастику 2 раза в день, растираю все тело. Делаю втирания и компрессы из упаренной и старой урины на колени. Где-то услышала, что уринотерапией можно вылечить артрит, только если ему не больше пяти лет. Мой застарелый, но я все же решила попытаться. Стала принимать утром, иногда и днем мочу и ежедневно делала компрессы на колени. Лечилась больше года, результат практически никакой. Но вера в метод почему-то сохранялась, хотя я и не получала тех результатов, которые мне были нужны.

Я стала подробнее изучать, что говорят и пишут про уринотерапию. Еще раз почистила кишечник, ставила клизмы с упаренной мочой. Из меня вышла куча грязи, вонючей жижи, зловонных камушков, глистов. Я просто не ждала такого. Не удивительно, что раньше мне лечение не помогало. До того я кишечник чистила просто клизмой с водой, иногда с чайной ложкой уксуса, и думала, что это и есть чистка. Потом чистила печень постным маслом и лимонным соком, вышло невероятное множество зеленых и черных камней. А уже после чистки печени, делая компрессы из старой и упаренной урины, я почувствовала наконец-то те проблески здоровья, которых так долго ждала.

Прасковья Федоровна Прокопенко

Очищение дегтем

Для общей очистки организма деготь можно как принимать внутрь, так и применять наружно. В каждом случае препараты из дегтя готовят по-разному. Для внутреннего применения в качестве средства общей очистки организма деготь готовят следующим образом: 100 г дегтя разбавить 1 л воды и в течение 5 минут тщательно перемешивать деревянной палочкой. Затем дать смеси отстояться в течение двух суток, после чего осторожно снять пену. Оставшуюся прозрачную жидкость аккуратно, не взбалтывая, слить в стеклянную посуду и плотно закрыть ее крышкой. Принимать 1—2 раза в день натощак по 1 ч. ложке в течение месяца, после чего сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс очищения.

Для наружного применения 1 л дегтя разбавить в 2,5 л кипяченой воды и 20 минут все тщательно перемешивать деревянной палочкой. Затем дать отстояться в течение 10 часов, после чего слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой бутылке.

Обтирание этой жидкостью поможет очистить кожу и привести ее в норму при различных болезнях.

Очищение медом

Для мягкого очищения организма мед нужно принимать, растворив его в воде. Чтобы не разрушались ценнейшие органические вещества, входящие в его состав, вода должна быть теплой, но не горячей, температурой не выше 40—42 °С. Определить температуру без термометра достаточно просто. Это максимальная температура, когда губам еще приятно. При более высокой уже можно обжечься. Но если кислотность желудочного сока пониженная, мед следует растворять в воде комнатной температуры.

Максимальная ежедневная норма приема пчелиного меда — 120—150 г. Но при этом необходимо полностью отказаться от сахара и сахаросодержащих продуктов и на время снизить количество крахмалосодержащих продуктов, таких как белый хлеб, сдоба, макаронны, картофель.

Мед принимают четыре раза в день: перед завтраком, обедом и ужином и за полчаса перед сном. Время приема сильно различается в зависимости от кислотности желудка. Если кислотность пониженная, то пить воду с медом нужно за 15—20 минут до еды, если нормальная — за 1 час, а если повышенная — то за 1,5 часа до еды. Очищение организма медом не должно продолжаться более 2 месяцев, затем следует сделать перерыв на 3 месяца и повторить процедуру.

Очищение рисом

Рисовая диета — хороший способ полного очищения организма. Она позволяет удалить из него различные отложения в сосудах, суставах и тканях.

Один из вариантов рисовой диеты — приготовленный по особой методике рисовый завтрак. Для этого нужен вымоченный рис. Его в течение некоторого времени едят на завтрак и ограничивают общее потребление поваренной соли.

Существуют различные степени обработки зерен риса, употребляемого в пищу:

- обработка с целой внешней оболочкой;
- бурый или коричневый, очищенный только от внешней оболочки;
- шлифованный, очищенный от плодовой оболочки и частично от зародыша, на ощупь он шероховатый;
- полированный, полностью очищенный от оболочки;
- дробленый — с сохранением фрагментов плодовой оболочки и зародыша.

Виды риса первых двух вариантов обработки представляют собой сбалансированные продукты. В них содержатся белок, крахмал, соединения калия, натрия, железа, витамины группы В и некоторые другие вещества. Поэтому все блюда для очищения организма лучше готовить из цельного бурого риса. Но в продаже он бывает редко, поэтому можно брать обычный рис, добавляя в него треть объема подсушенных пшеничных отрубей. Это обогатит пищу недостающими биологически активными веществами.

Чтобы рис стал пригодным для очищения организма, из него необходимо предварительно вымыть лишний крахмал. В результате рис становится пористым и легко абсорбирует в себе различные токсины, микроорганизмы, избыточный холестерин и другие вредные вещества. Лучше всего подходит бурый рис.

Для приготовления вымоченного риса нужно приготовить четыре небольшие стеклянные баночки. На каждой из них маркером проставить номер. Утром

первого дня в первую баночку насыпать 2—3 ст. ложки предварительно промытого риса и налить доверху холодной воды. Банку закрыть, но не очень плотно. На второй день рис из первой баночки промыть и залить свежей водой.

Затем взять вторую баночку, насыпать туда 2—3 ст. ложки свежего риса, налить доверху воды и поставить рядом с первой. На третий день промыть рис из обеих банок, сменить воду и заполнить третью баночку. На четвертый день промыть рис из первых трех баночек и заполнить четвертую.

Утром пятого дня можно начинать готовить первый рисовый завтрак. Нужно взять рис из первой баночки, промыть и отварить без соли. Можно просто залить рис горячей водой, подождать в течение 10 минут, и он будет готов. Съесть без сахара и масла. В опустевшую баночку засыпать новую порцию риса и поставить ее в конец очереди. За 20—30 минут до завтрака необходимо выпить стакан воды или травяного чая, а после завтрака 4 часа нельзя ни есть, ни пить.

Весь завтрак должен состоять из одной рисовой каши. Ничего больше. Можно не варить вымоченный рис, а есть его сырым. Он вполне съедобен после четырех дней вымачивания. К тому же сырой рис обладает глистогонным действием. Хотя он не отличается приятным вкусом. Через 2—3 часа после рисового завтрака может разыгаться зверский аппетит, но нельзя сделать даже глотка воды. Через 4 часа можно нормально пообедать. На ужин тоже можно есть все, исключив лишь поваренную соль и до минимума ограничив кислое и острое. Алкоголь употреблять тоже нельзя. Иначе вся очистка сведется к выведению из организма алкогольных ядов. Процесс очищения организма должен занимать от двух до четырех недель и проводиться один раз в год.

Есть более простая методика приготовления вымоченного риса. Для этого взять 1 кг риса, высыпать в кастрюлю, залить водой и в течение недели ежедневно по 20 минут промывать рис водой. Рис будет готов, когда вода при промывании перестанет мутнеть. Готовый рис просушить и убрать в бумажный пакет. Если используется не бурый рис, то на 1 ст. ложку риса добавить 1 ч. ложку пшеничных отрубей. Варить около 10 минут, периодически помешивая. Можно просто залить кипящей водой и оставить на 20 минут.

Когда рис будет готов, его нужно есть по 1 ст. ложке утром вместо завтрака. В течение полутора месяцев на завтрак только рис. Чай, кофе и другие напитки пить нельзя. Обедать можно через 4 часа. Примерно через 30 дней должен начаться активный вывод шлаков из организма, который будет продолжаться еще четыре месяца.

Но при такой очистке из организма выводится большое количество полезных веществ, в том числе калий. Поэтому с первых дней диеты надо есть продукты с большим содержанием калия. Это могут быть картофель, изюм, курага, лимоны, яблоки и т. д. Но лучше всего восстанавливает калиевый баланс пшено. Его нужно прокалить на очень сильном огне, не изменяя цвета, затем $\frac{1}{3}$ стакана прокаленного пшена тщательно промыть, добавить $\frac{2}{3}$ стакана воды и приготовить на медленном огне кашу. Можно немного посолить. Это суточная норма.

Очищение рисом может вызвать осложнение в почках, поэтому во время очищения обязательно нужно пить отвар или настой брусничного листа. Его готовят из расчета 1 ст. ложка листьев на стакан кипящей воды. Настаивать 30 минут. Принимать в охлажденном виде по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Очищение глиной

Этот способ очищения всего организма детально описала Надежда Семенова. И вот что она пишет: «Глина способна вобрать в себя все токсины и шлаки, скопившиеся в кишечнике. Кишечник с помощью глины очищается за 2—3 дня. К концу приема на первой неделе проходит очистку желудок. На второй неделе увеличенное количество глины помогает отслаиванию от стенок кишечника накопившейся слизи и гниющих остатков пищи. Кроме этого, глина снабжает организм необходимыми ему минералами и микроэлементами, которые поступают в кровь и начинают влиять на клеточный обмен за пределами пищеварительного тракта, очищая кровь и выбивая различные скопления грязи из мышц, связок, сосудов. Организм восстанавливает нормальный обмен веществ. Очищение продолжается и после того, как прекращен прием. После очищения физического тела глина очищает энергетические тела. В среднем процесс полной очистки может продолжаться 2—2,5 месяца».

Для очищения организма нужно взять чистую жирную глину без примесей песка. В аптеке можно купить белую глину, еще называемую каолином, или голубую глину. Кроме того, глину можно привезти из мест, где есть лечебные грязи. Выбирать нужно такую глину, которая намазывается на тело, как сметана. Если глина сухая, то лучше брать один цельный кусок. Его необходимо растолочь в порошок и просеять через сито, чтобы избавиться от ненужных комочков и крупных песчинок. Чистый готовый порошок некоторое время подержать на солнце.

Подготовленный глиняный порошок растворить в необходимом количестве холодной воды и выпить все

целиком небольшими глотками, но не залпом. Если на дне стакана осталось немного глиняного порошка, к нему можно добавить еще воды и выпить. При растворении глины ни в коем случае нельзя использовать металлические ложки. Глиняную воду нужно пить только до еды. Для улучшения вкуса можно принимать глину вместе с настоем мяты или другой лечебной травы, но без сахара. Можно добавить небольшое количество меда и несколько капель лимонного сока. Нельзя пить глину с молоком или кофе.

Если в начале приема глиняной воды появятся запоры — это показатель сильной зашлакованности кишечника. В этом случае в течение дня понемногу, глотками нужно пить большое количество достаточно светлой глиняной воды.

Очищение организма глиной можно проводить по двум основным схемам.

В первом случае взять $\frac{1}{2}$ ч. ложки глиняного порошка и растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать 2 раза в день в течение недели, утром и вечером, на пустой желудок. Через неделю увеличить дозу глиняного порошка до 1 ч. ложки, еще через неделю — до 1 ст. ложки на 1 стакан воды.

На четвертой неделе начать принимать глиняные шарики диаметром примерно 5—7 мм. За прием проглотить 10—15 штук. Шарики можно заменить раствором из 2 ст. ложек глиняного порошка на 1 стакан воды. Но глину в стакане перед этим тщательно перемешать. Весь цикл очищения займет 4 недели.

Во втором случае взять 3 ст. ложки глиняного порошка и растворить их в стакане теплой кипяченой воды. Вместо раствора можно использовать глиняные шарики диаметром 1 см, принимая их по 10—15 штук 3 раза в день. Через неделю количество принимаемой глины надо сократить наполовину: 1—1,5 ст. ложки порошка на стакан воды или 5—7 шариков 2 раза

в день. Принимать утром натощак и вечером через 2 часа после ужина. После приема глины вечером ничего не есть, так как пища затормозит процесс очищения. Еще через неделю начать прием легкой взвеси: 1 ч. ложка глины на стакан воды. Эта глина нужна для того, чтобы восстановить солевой и минеральный баланс в организме. Можно сократить сроки приема до одной недели, принимая указанные дозировки глины по 3 дня.

После окончания курса очищения, независимо от выбранной схемы, следует еще хотя бы неделю пить слабую глиняную воду, приготовленную из расчета $1/2$ ч. ложки глины на стакан воды. Принимать 2 раза в день, утром — натощак.

Очищение крови от кислых солей

Хорошо растворяют кислые соли соки корней петрушки, хрена, репы, топинамбура, листьев мать-и-мачехи, цикория и др. Пить не более $1/2$ стакана через 30 минут после еды.

При повышенном содержании мочевой кислоты начинать очищение крови следует с диеты, ограничивающей поступление в организм белков. Поэтому рекомендуется:

- один день в неделю проводить соковое или полное голодание;
- один день в неделю питаться исключительно растительной пищей;
- исключить шпинат, фасоль, бобовые и другие продукты, содержащие пурины;
- ограничить потребление белка животного происхождения, особенно мяса.

Обильное потребление воды также нормализует щелочную среду крови. Воду надо пить чистую, без примесей и осадка. Можно пить дистиллированную воду, добавив в нее лимонный сок; воду с фруктовыми

ми или ягодными соками. Чистые овощные, фруктовые или ягодные соки также эффективное средство для очищения крови от мочевой кислоты.

Например, можно пить сок из листьев земляники или смесь соков моркови, сельдерея, шпината, петрушки в пропорциях 7 : 4 : 3 : 2. Хороши и другие смеси соков:

- смесь соков моркови, свеклы, огурца — 10 : 3 : 3;
- смесь соков моркови, свеклы, кокосового ореха — 11 : 3 : 2;
- смесь соков моркови, сельдерея, петрушки — 9 : 5 : 2;
- смесь соков моркови, петрушки — 12 : 4.

В тяжелых случаях, когда организм уже накопил много мочевых солей и развивается подагра, можно применять следующие средства.

* * *

К шишкам на ночь привязать лимонные корки, а утром принять горячую местную ванну. Больные места смазать кремом.

* * *

Настаивать корни багульника на 9%-ном уксусе из расчета 1 стакан измельченных корней на 0,5 л уксуса в течение недели. Полученной настойкой растереть больные места.

* * *

Хорошо после растираний париться в бане с веником из крапивы или разогреться в сауне.

Вывела соли из суставов

Мне 67 лет. Имею артроз коленного сустава, полиартрит пальцев рук, шейный остеохондроз. Последние два года становились все тяжелее для меня работа по

дому и простые бытовые действия: подмести пол, приготовить еду. Однажды зимой лопнула труба. Пока чинили, пришлось мыть посуду в холодной воде. Вымыла одну тарелку и решила, что лучше ничего пока мыть не буду. От боли в пальцах, которые окунула в холодную воду, чуть не потеряла сознание. Сапоги и одежда у меня в большинстве на липучках, если застежки, то крупные и только спереди, пальто на одной пуговице — все, чтобы не было больно застегивать моими несчастными пальцами.

После того случая с холодной водой к лечению медицинскими препаратами добавила народные методы. Медный браслет, который носила на руке, никакого эффекта не дал. Специальная пластина, которую надо было подкладывать в обувь, тоже не дала результата. Стала я три раза в день в течение трех недель принимать по 1 ч. ложке трехнедельной настойки из 100 г измельченных корней сабельника и 0,5 л водки. Через три недели, которые не принесли никакого облегчения, узнала, что этот рецепт используется на самой начальной стадии отложения солей, а то и вовсе для профилактики. То есть этот способ для меня совершенно не подходил, я просто зря потеряла время.

Испробовала я и настойку из кедровых орехов. Но цикл лечения этой настойкой — несколько месяцев. Она, по сути, мне и боли-то не снимала. Стала готовить себе травяные чаи. Сделала чай из высушенных корней подсолнуха — говорят, это средство выводит соли. Пила чай из спорыша, хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки. В августе-сентябре ела арбузы, дыни, груши. Летом все чаще салат, укроп, землянику, клюкву. Это полезно для суставов. Пила свежие отвары петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, листьев брусники. Но чувствовала лишь минимальное облегчение. Решила сделать чистку суставов лавровым листом. Во время очищения ела только овощи, никакого мяса, ры-

бы, молока, масла. Во время всех трех дней очищения стала часто ходить в туалет. Шла мутная моча с очень резким запахом. Испугалась, все ли в порядке, но узнала, что так и нужно, так соли выходят. Через неделю повторила очищение. В течение недельного перерыва ела рис, выяснив, что он также помогает вывести соли. Очень хотелось как-то еще провести очистительные процедуры, но решила не торопиться, побоялась давать суставам слишком большую нагрузку.

Постепенно наступало долгожданное улучшение. Забыла про сильные приступы. За время очищения, привыкнув к строгой диете, решила на голодание. Опасения были, что вообще упаду, но нет. Очень аккуратно подготовилась к голоду, очень выдержанно его провела, с огромной осторожностью вышла. Голодала пять дней, через две недели повторила голодание. Через четыре месяца стала готовиться к следующему этапу очищения суставов. Но сначала решила почистить кишечник и печеньку. Сделав это, ждала еще пару месяцев. Приходила в себя после увиденного во время чисток. Но пальцы стали двигаться гораздо свободней. Потом провела еще одно очищение лавровым листом. Через пару недель после него ноги уже свободно гнулись в коленях и голеностопах, оставалась болезненность в пальцах рук, но после дополнительной чистки картофельной водой и она пошла на убыль. Врачи говорили, что заболевания суставов не лечатся. Может, они и правы, ведь какие-то боли у меня остались. Но приступов больше нет, и боли стали реже, меньше. Теперь они сносные. Думаю, смогу терпеть, но все-таки надеюсь, что терпеть не придется, потому что они пройдут совсем.

Наталья Ивановна Третьяченко

Народные рецепты очищения суставов

Процедура очищения суставов занимает три дня. В первый день с утра 25—30 лавровых листьев на-

сыпать в небольшую эмалированную кастрюлю с плотной крышкой и залить 2 стаканами кипяченой очищенной, а лучше дистиллированной, воды. Все довести до кипения и подержать на огне в течение 5 минут. Затем снять кастрюлю с огня и содержимое быстро перелить в хорошо прогретый термос. Настаивать 8 часов, процедить и пить в течение дня подогретым небольшими глотками. Питание во время очищения суставов только вегетарианское, алкоголь категорически запрещен. На второй и третий день все процедуры повторить. Появление частого мочеиспускания с мутной и сильно пахнущей мочой — верный признак того, что все идет нормально. Соли интенсивно растворяются и раздражают мочевой пузырь. Через неделю очищение можно повторить. Следующий курс можно провести через 6—12 месяцев.

* * *

Очищение суставов можно провести картофельной водой. Взять 1 кг неочищенного картофеля, хорошенько его вымыть, положить в кастрюлю, налить 3 л воды и варить целиком не менее часа. Воду, оставшуюся после варки картофеля, пить по 1 стакану 3 раза в день: утром натощак, в середине дня и перед сном. Такую картофельную воду готовить через день в течение 2 недель, затем сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

* * *

Очищение суставов семенами льна проводят так: берут 1 стакан семян льна, заливают 3 л холодной родниковой воды, доводят до кипения и ставят на 2 часа на водяную баню на медленный огонь. Готовый отвар процедить и пить три дня по 1 л в день. Через каждые 3 дня делать новый отвар. Курс лечения — 18 дней. С семенами льна, оставшимися от от-

вара, делать компрессы на суставы и завязывать бинтом.

* * *

Петрушка хорошо очищает суставы. Взять стакан тертых корней петрушки, залить 0,5 л горячего молока и настаивать до утра в термосе. Утром смесь перемешать, разделить на три части и съесть в течение дня за три раза. Курс лечения — 12 дней. При отсутствии корней можно использовать растолченные семена петрушки, но их надо брать всего 1 ч. ложку на 0,5 л молока. Следует помнить, что те содержащиеся в петрушке вещества, которые растворяют соли, свои полезные свойства проявляют только в молоке, поэтому в данном рецепте заменять молоко водой нельзя.

* * *

Очищение суставов лимонным соком очень эффективно. Сок нужно пить в чистом виде, не разбавляя водой, без сахара и вообще без чего бы то ни было улучшающего вкус. Лучше всего принимать лимонный сок за полчаса до еды. Тем, кому пить лимонный сок из стакана тяжело, можно тянуть его через соломинку. Это совершенно устраняет неприятные ощущения. Однако его нельзя пить людям с повышенной кислотностью.

При сильной зашлаковке и хронических, запущенных болезнях необходимо не менее 200 лимонов. Начав с 5 лимонов, ежедневно увеличивать их количество, а затем уменьшать, согласно таблице.

1-й день	5 лимонов	1 стакан сока
2-й день	10 лимонов	2 стакана
3-й день	15 лимонов	3 стакана
4-й день	20 лимонов	4 стакана

Чтобы суставы были здоровы

5-й день	25 лимонов	5 стаканов
6-й день	25 лимонов	5 стаканов
7-й день	25 лимонов	5 стаканов
8-й день	25 лимонов	5 стаканов
9-й день	20 лимонов	4 стакана
10-й день	15 лимонов	3 стакана
11-й день	10 лимонов	2 стакана
12-й день	5 лимонов	1 стакан

Если во время проведения очищения будут замечены какие-нибудь отклонения в работе кишечника, прием лимонного сока следует на время прекратить, чтобы дать пищеварительной системе возможность адаптироваться к нему.

Для очищения суставов лучше всего брать тонкокожие лимоны, в них больше сока. Так как свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света, отжимать его следует для каждого приема отдельно. А вот лимонами можно запастись заранее.

* * *

Очищение суставов соком черной редьки можно делать следующим образом. Взять черную редьку, тщательно ее вымыть и, не очищая кожуру, на 30 минут опустить в дезинфицирующий раствор марганца или йодиола. Затем сполоснуть в проточной воде, натереть, отжать сок и хранить его в плотно закрытой стеклянной банке и только в холодильнике.

Сок редьки принимать по 30 г 3 раза в день, и не в коем случае не более. На курс очищения нужно выпить сок, приготовленный из 10 кг редьки. В этот период питание должно быть только вегетарианским, из рациона следует полностью исключить сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалосодержащие продукты, яйца.

* * *

Взять 2 кг листьев и стеблей топинамбура, нарезать их кусочками длиной 3—5 см, положить в большую кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варит на медленном огне в течение 30 минут. Готовый отвар процедить, вылить в ванну и добавить туда воды в соотношении 1 : 7. Температура воды в ванне должна быть 37—40 °С. В такой ванне полежать 15 минут. После ванны нужно отдохнуть в постели 1—2 часа. Через 20 дней необходимо сделать перерыв на 20 дней и затем снова повторить процедуру. Такой же раствор можно приготовить из 1 кг сырых клубней, или из 200 г сушеных стеблей и листьев, или из 400 г сушеных клубней топинамбура.

* * *

Приготовить настойку на перегородках грецких орехов. Взять 1 стакан перегородок грецких орехов, залить 0,5 л водки и настаивать 18 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Очищение суставов с помощью йоги

Для очищения большинства суставов тела используют Сантулан-асану. Она нормализует кровообращение в больных суставах и тренирует мышцы. В результате боли в суставах проходят. Этими упражнениями можно лечить коленные суставы, суставы лодыжек, плечевые суставы, запястья, пальцы и суставы пальцев.

Упражнения выполняются по следующей схеме.

1. Принять исходное положение: стоя на коврике, выпрямить тело и напрячь его. Смотреть прямо перед собой. Руки опущены вдоль туловища.

2. Согнуть левую ногу в колене и, держась левой рукой за стопу, прижать пятку к ягодице.

3. Вытянуть правую руку вперед. Сложить пальцы руки вместе и медленно и плавно поднять правую руку вверх. Когда рука будет поднята полностью, ладонь должна быть повернута вперед.

4. Зафиксировать позу на 6—8 секунд. Держать поднятую руку напряженной и твердой. Правая нога должна быть напряженной и прямой. Смотреть перед собой, дышать свободно.

6. Держа поднятую руку в напряженном состоянии, медленно опустить ее вниз. Затем опустить левую ногу. Вернуться в исходное положение, после 6 секунд отдыха поднять правую ногу и левую руку. В течение первой недели делать асану только 4 раза. Потом увеличить число до 6 раз в день.

ГЛАВА 3

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ

ФИТОТЕРАПИЯ

Народные средства при артрите

Залить 5 ст. ложек измельченных ягод и хвои можжевельника и 3 ст. ложки шиповника 1 л кипятка и кипятить на слабом огне 10 минут. Настаивать ночь, процедить и выпить за день.

* * *

Взять траву хвоща полевого, листьев толокнянки, травы грыжника голого в равных количествах, смешать, залить 2 стаканами кипятка. Настоять и процедить, выпить в 3 приема. Курс лечения — 1 неделя, затем 3 дня перерыв и снова неделя приема.

* * *

Листья крапивы, корень петрушки, траву фиалки трехцветной, листья березы смешать в равных количествах. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 10 минут. Настаивать

30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день теплым.

* * *

Приготовить смесь из коры ивы, цветов черной бузины, листьев крапивы и корня петрушки, взятых в равных количествах. Залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 20 минут, процедить. Пить по 2 стакана в день.

* * *

Взять по 2 части багульника, листьев подорожника, цветов ромашки и череды и по 1 части листьев брусники и ягод можжевельника. Все измельчить и смешать. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, укутать и настаивать 5 часов. Процедить, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

* * *

Взять по 200 г травы багульника, зверобоя, хвоща и по 100 г жостера, почечного чая и травы тысячелистника, измельчить и перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивать 5 часов. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана в день перед едой.

* * *

Взять по 100 г травы адониса, цветков боярышника, листьев березы, травы хвоща и 200 г травы пустырника, измельчить и перемешать. Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивать 5 часов. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

* * *

Взять по 100 г травы адониса, плодов боярышника, по 200 г травы мяты и сушеницы и 300 г травы пустырника. Приготовить и употреблять, как в предыдущем рецепте.

* * *

Взять по 1 ст. ложке тмина обыкновенного, листьев барвинка малого, боярышника и 2 ст. ложки травы омелы белой, залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить и пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день.

* * *

Взять 1 ч. ложку фенхеля обыкновенного, 1 ст. ложку листьев брусники обыкновенной, 200 г почечного чая и 50 г толокнянки обыкновенной. Все измельчить и залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

* * *

Смешать 1 часть ромашки аптечной, по 2 части травы язвенника обыкновенного, календулы лекарственной, калины обыкновенной, колосков гречихи посевной и по 3 части травы подорожника большого, таволги болотной, травы манжетки обыкновенной, травы Melissa и цветов липы. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить в первый день по $\frac{1}{4}$ стакана, во второй — $\frac{1}{3}$, а потом по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды. Эти же травы можно использовать и для компресса.

* * *

Смешать по 1 части донника желтого, травы шалфея обыкновенного и травы мяты полевой, по 2 части травы золотой розги и цветов иван-чая, по 3 части цветущих веток акации желтой, травы календулы лекарственной, травы манжетки обыкновенной и травы хвоща полевого. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Принимать, как в предыдущем рецепте.

* * *

Взять горсть хвои, 50 г веточек молодой сосны (длиной 20—25 см), залить 2 л воды, добавить 1 ст. ложку луковой шелухи и 1 ч. ложку измельченного корня солодки. Кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще 30 минут. Настаивать в термосе или под одеялом 12 часов. Процедить и снова вскипятить. Держать в холодильнике. В течение суток выпивать от 1 до 2 л.

* * *

Для лечения артрита 500 мл 3%-ной перекиси (10 флаконов по 50 мл) надо развести в небольшом количестве воды. Вылить в ванну, заранее наполненную теплой водой, и полежать в ней 15—20 минут. Вместо 3%-ной перекиси можно использовать 20 таблеток гидроперита. Принимать такие ванны следует 2 раза в неделю.

Вместо полной ванны иногда рекомендуют делать небольшие ванночки для больных конечностей (50 мл 3%-ной перекиси на 2 л теплой воды). Наиболее эффективна процедура, проведенная перед сном.

* * *

Сочетать ванны лучше с приемом 3%-ного раствора перекиси внутрь (три раза в день).

День	Количество капель (на 2—3 ст. ложки)
1-й	1
2-й	2
3-й	3
4-й	4
5-й	5

6-й	5
7-й	4
8-й	3
9-й	2
10-й	1

После 10-дневного курса делается перерыв на 2—3 дня. Затем следует ежедневно пить по 1 капле 3 раза в день в течение двух месяцев.

Уже полгода хожу без трости

Мне 75 лет. Болячек — с ног до головы. Но я изо всех сил стараюсь держаться, и это мне удается. Как-то я ударилась коленом о металлический штырь, это вызвало артроз левого коленного сустава. Под коленом образовалась опухоль размером с кулак. В течение четырех месяцев меня лечили в травматологическом отделении. Прописали таблетки, накладывали мази, делали инъекции, применяли физиотерапию. А ушла от них, как и пришла, — с болью и опухолью под коленкой и с тростью в руках. Потом случайно услышала о лечебных свойствах лопуха-репейника. Нарвала 10 листьев и обернула обе ноги, забинтовала эластичным бинтом и утепила пуховым платком. Оставила на ночь, утром снимаю листья с правой ноги — и вижу, листья остались такими же зелеными, только немного увядшими. А вот на больной ноге лопух стал черным и похожим на папиросную бумагу. Сама же опухоль наполовину спала. А на второй день исчезла полностью. Потом 20 дней парила ноги в урине и 10 дней в воде с морской солью. Каждое утро делала легкую зарядку. Так я избавилась от опухоли и боли в коленке и пяточной шпоре. Почти полгода прошло, хожу без помощи трости.

Елена Львовна Кашина

Народные средства при нарушениях солевого обмена

Настои из лекарственных трав — народное профилактическое средство от проявлений отложения солей. Самым известным и распространенным из них является обыкновенный зеленый чай, который, кроме того, стимулирует функции кожи, прочищает поры и вызывает потоотделение.

Приведенные ниже рецепты настоев помогают нормализовать солевой обмен. Для их приготовления нужно использовать только стеклянную или глиняную посуду.

* * *

Бруснику, цветы синего василька, шалфей и траву вероники смешать в равных пропорциях и залить 1 ч. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут и выпить умеренно горячим за один прием.

* * *

Укроп, лист смородины, плоды рябины, семя петрушки и тыквы взять в равных пропорциях, хорошо измельчить, особенно ягоды и семена. Заварить 200 г смеси 1 л кипятка. Настаивать 1 час и пить теплым по 1 стакану с сахаром или медом.

* * *

Листья земляники, брусники и липы смешать в равных количествах с липовым цветом и заварить вместе с чаем. Класть в чайник с заваркой по 1 ч. ложке и выпивать каждый день не меньше 2 л.

* * *

Цветы ромашки (3 части) смешать с травами подмаренника (1 часть) и татарника (5 частей), шишка-

ми хмеля (2 части) и кукурузными рыльцами (3 части). Заварить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, выпить в 2 приема вечером с медом.

* * *

Измельчить в ступке 1 ст. ложку высушенных корневищ айра, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение 6 часов. Процеженный настой пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

Залить 5 ч. ложек коры барбариса 2 стаканами кипятка и настаивать в термосе в течение 4 часов. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день. Курс лечения — 1,5 месяца.

* * *

Кипяченую воду слегка охладить и засыпать в нее листья березы из расчета 5 ч. ложек листьев на 1 стакан воды. Настаивать в течение 5 часов, затем настой слить в отдельную посуду. Листья снова залить водой в той же пропорции и настаивать еще 6 часов. Процедить и соединить с первым настоем. Этот настой хранить в темных стеклянных бутылках. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

* * *

Высушенную и измельченную траву вереска залить холодной кипяченой водой из расчета 1 ч. ложка на $\frac{1}{2}$ стакана воды. Дать настояться в течение 4 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 1 час до еды.

* * *

Залить 1 ст. ложку цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, за-

тем процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды. Можно использовать и наружно.

* * *

Залить 4 ч. ложки ягод черники 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, можно подсластить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 6 раз в день.

* * *

Залить 50 г сухой травы вахты трехлистной 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—4 раза в день до еды.

* * *

Нарезать ломтиками 3—5 неочищенных яблок, залить водой, кипятить в закрытой посуде 10 минут, настаивать 4 часа. Пить в теплом виде.

* * *

Промыть 2—3 растения мокрицы, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в тепле. Процедить, отжать и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Комбинировать с компрессами из мокрицы.

* * *

Залить 400 г овса 6 л кипятка и варить, пока не останется 3 л жидкости. Процедить, добавить 100 г меда, еще раз довести до кипения и поставить в холодное место. Перед употреблением добавить лимонного сока. Пить слегка подогретым, маленькими глотками, натошак, по 1 стакану 3 раза в день.

* * *

Залить 1 ст. ложку свежих корней сельдерея 2 стаканами кипятка и настаивать в термосе 3 часа. Процедить и пить по 2 ст. ложки 3—4 раза в день.

* * *

Залить 2 ч. ложки семян льна 1,5 стакана воды и проварить. Настаивать 20 минут и 5 минут взбалтывать в бутылке, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

* * *

Взять 5 ст. ложек иголок можжевельника, по 3 ст. ложки луковой шелухи и ягод шиповника. Измельчить, залить 1 л кипятка и варить на медленном огне 10 минут, настаивать ночь. Процедить и выпить за день в несколько приемов. Курс лечения — 1,5 месяца.

* * *

Залить 1 ч. ложку сухой коры ивы 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—4 раза в день до еды.

* * *

Залить водой 100 г зерен пшеницы и поставить в теплое место. Когда появятся ростки величиной в 1 мм, промыть и пропустить через мясорубку, добавить растительное масло и соль по вкусу. Есть по 100 г утром натощак.

* * *

Пропустить через мясорубку 3 головки чеснока и 4 лимона, добавить 2 л воды. Выдержать 5 суток. Принимать 3 раза в день по 50 г за 30 минут до еды.

* * *

Насыпать в пол-литровую банку цветы сирени, залить доверху водкой, настаивать 21 день в темном месте, затем процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

ца. Этой же настойкой можно делать растирания и компрессы.

* * *

Взять в равных пропорциях спирт, сок крапивы и мед. Все размешать и настаивать 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

Растирания при обострении остеохондроза

Приготовить смесь из $\frac{1}{4}$ стакана водки, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{3}{4}$ стакана мелко натертой редьки и 2 ст. ложек соли. Применять ее в качестве растирания 2 раза в день и внутрь (по 1 ч. ложке до еды 2 раза в день) в течение недели.

* * *

Для растираний великолепно подходит и масло из душицы. Готовят его так. Горсть мелко нарезанной травы заливают 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настаивают 8—10 часов, процеживают. Оставшуюся траву хорошо отжимают.

* * *

Залить 500 г свежей травы или цветков зверобоя 0,5 л белого вина и 1 л растительного масла — подсолнечного, льняного, миндального. Выдерживают 3 дня, затем выпаривают вино на слабом огне. После этого настаивают еще 2—3 недели в темном месте. Фильтруют. Полученное масло — темно-красного цвета. Оно годится и для употребления внутрь, например, при язвенной болезни желудка.

* * *

Сухая трава зверобоя также пригодна для приготовления масла. Ее надо истолочь в порошок и сме-

шать с растительным маслом в соотношении 1 : 2. Настаивать 3 недели, ежедневно взбалтывая.

В лечении остеохондроза помог скипидар

Для лечения остеохондроза использовала мазь на скипидаре. Узнала, что эта мазь хорошо помогает при радикулите, невралгии, травматических болях, остеохондрозе. Также помогает при артрозах и артритах. Сделала эту мазь по рецепту. Надо взять равное количество яичного белка, уксуса и скипидара. Вначале смешать белок с уксусом (не яблочным) и перемешивать примерно в течение часа до тех пор, пока не загустеет, затем малыми порциями добавлять скипидар, тщательно перемешивая. Мазь втирала в больное место ежедневно по 2 раза. Я вылечила ею свой остеохондроз, которому 5 лет. А у свекрови 10 лет болела спина, приступы шли один за другим, не помогали ни больница, ни массаж. Где-то неделю или больше я смазывала ей позвоночник и ребра 2 раза в день. И боли прошли! Теперь вот уже два месяца нет ни одного приступа!

В. Королькова

Травяные настои при остеохондрозе

Залить 1 ст. ложку сухой травы тысячелистника обыкновенного 1 стаканом кипятка. Укутав, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

* * *

Взять 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной на 1 стакан кипятка. Укутав, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

Взять 1 ч. ложку сухих корневищ и корней марены красильной на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настаивать 8 часов, процедить. Остаток залить кипятком, настоять 10 минут, процедить. Затем оба настоя смешать. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

* * *

Высушенные цветки сирени обыкновенной насыпать в бутылку и залить 0,5 л водки, настоять 8—10 суток. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею больные участки.

* * *

Сок из свежих растений сельдерея пахучего пить по 1 ч. ложке 2—3 раза в день. Можно также 1 ст. ложку свежих корней настоять на 2 стаканах кипятка 4 часа. После процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно в этой же пропорции настаивать сельдерея в холодной воде (4 часа) и принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

* * *

Смешать 1,5 стакана сока редьки с 1 стаканом чистого меда и с $\frac{1}{2}$ стакана водки. Сюда же добавить 1 ст. ложку соли. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 рюмке этой смеси перед сном. Этой же смесью можно растирать больные места.

* * *

Залить 1 стакан зерен овса 1 л воды, томить до выпаривания $\frac{1}{4}$ части жидкости. Процедить. Принимать слизистый отвар (можно со сливками, ме-

дом — по вкусу) по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды. Очень хорошо помогает при боли в суставах.

* * *

Настой из коры белой черемухи: 1—2 ст. ложки коры залить 1 стаканом водки. Настаивать 2 недели и пить.

* * *

Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку травы тимьяна (другие названия этого растения — чабрец, богородская трава), настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.

* * *

Залить 1 ч. ложку листьев брусники 1 стаканом кипящей воды и настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день перед едой.

* * *

Наполнить бутылку на $\frac{1}{3}$ плодами и листьями брусники, остальные две трети залить спиртом, настоять на солнце. Пить по рюмке 2 раза в день.

* * *

Прокипятить 1 ст. ложку листьев брусники в 3 стаканах воды 10 минут, в течение 1 часа дать настояться, а затем процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

* * *

Разбавить 2 ст. ложки брусники $\frac{2}{3}$ стакана охлажденной кипяченой воды, добавить мед или сахар по вкусу. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день после еды.

* * *

Лечебным эффектом обладают корни лопуха первого года жизни. Их нарезают, если они очень крупные, на куски 10—15 см длиной и 1—1,5 см шириной. Годны и семена лопуха. Растение оказывает противовоспалительное действие, применяется против инфекционных заболеваний, нормализует обмен веществ, работу кишечника, является лечебным средством против отложения солей.

Взять 2 ст. ложки измельченных сушеных корней, заварить 1 стаканом кипятка и настаивать (желательно в термосе) 2 часа. Процедить и пить 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана. Помогает при радикулите, ревматизме и многих других болезнях.

* * *

Настаивать 3 ст. ложки измельченных листьев лопуха в течение 4 часов в 3 стаканах кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

* * *

Отвар из корней конского щавеля — отличное средство для профилактики остеохондроза. Берут 1 ст. ложку измельченных корней на 1 стакан воды. В течение 15 минут кипятят, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3—5 раз в день.

* * *

Свежие листья щавеля хорошо промывают холодной водой, отжимают и ошпаривают кипятком. Потом их разминают ложкой или толкушкой. Затем через плотную ткань зеленую массу отжимают в эмалированный тазик или кастрюлю и кипятят 3—5 минут. Во время еды употребляют 1—2 ст. ложки 3 раза в день.

* * *

На 3 л кипятка взять 50—100 г сухой травы шалфея, настаивать 30 минут. Процедить и добавить настой в ванну. Показан и при артрите.

* * *

Заварить 1 ч. ложку травы череды 1 стаканом кипятка и настаивать 40 минут. Пить по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.

* * *

Залить 1 ст. ложку сухих цветков и травы пижмы 1 стаканом воды. Пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

При радикулитах и ревматизме плоды можжевельника можно просто есть, а также заваривать и пить как чай или настой — в лечебных целях. Настой или отвар готовят из измельченных ягод (1 ст. ложка на 1 стакан воды) и принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Очень хорошо помогает можжевельное масло, которое используют для втираний.

* * *

Залить 25 г корня или коры барбариса 100 мл спирта. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

* * *

Для изготовления настойки зверобоя нужно сухую, измельченную траву 2 недели настаивать на водке или спирте в соотношении 1 : 10. Принимать по 30—40 капель с небольшим количеством воды.

* * *

Калган, или лапчатка прямостоячая, применяется в виде спиртовой настойки. Залить 20 г калгана

100 мл спирта, настаивать 40 дней на свету. Принимать по 40 капель перед едой.

Отвар из него готовят, взяв 1 ст. ложку высушенных и измельченных корней на 1 стакан воды. Кипятят 15 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Делают компрессы, втирают. Можно приготовить мазь из порошка высушенного калгана на сливочном масле (1 : 20).

Народные средства при подагре

Отвар черной бузины употребляется при подагрическом артрите. Использовать можно любую часть кустарника — цветы, кору, листья, корни. Только не спутайте черную бузину (она растет в виде кустарника с белыми цветами) с вонючей бузиной травянистой, которая выглядит почти травой и имеет неприятный запах и белые с красными тычинками цветы. Отвар готовят из расчета 1 ст. ложка цветов на 1 стакан кипятка. Употреблять по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день перед едой, лучше горячим и с медом, особенно на ночь.

* * *

Залить 1 ч. ложку травы буквицы (полевого шалфея) 1 стаканом кипятка и 2 ст. ложками портвейна, настоять, как чай, укутав на 15 минут. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

* * *

Залить 1 ч. ложку мелкоизмельченных корней сабельника болотного (декопа) 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана перед едой.

* * *

Можно сделать и спиртовую настойку из корня или стебля сабельника. Залить 250 г сухого корня

0,5 л водки, настаивать в темноте 3 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Лечение этим средством продолжается 2—3 месяца и дает отличные результаты при постоянном приеме.

* * *

Собрать водяную ряску в июне, высушить ее на решетке, часто переворачивая и встряхивая, затем истолочь, смешать с медом, сделать круглые шарики величиной с горошину и принимать по 1—2 штуки 3—4 раза в день.

* * *

С белокочанной капусты снять верхний, самый зеленый лист, вымыть, вырезать толстые жилки, расплющить и опустить на несколько секунд в воду температурой не более 60 °С, вынуть и снова окунуть, и так 3—4 раза. Высушить лист полотенцем и наложить на больное место, прикрыв сверху марлей. Когда лист потемнеет, снять и заменить свежим. Так делать до снятия боли.

* * *

Корень лекарственного одуванчика, в котором содержится особое горькое вещество тараксацин, собирают осенью, моют, сушат и размалывают в порошок. Затем смешивают с медом и принимают по 2—3 шарика размером с горошину 3 раза в день. Это отличное средство для выведения избыточных солей.

* * *

Залить 2 ст. ложки цветов сирени 1 стаканом водки или спирта. Дать настояться неделю в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 20—30 капель (спиртовой) или по 50 капель (водочной) настойки 3 раза в день перед едой.

* * *

Настаивать 10 г свежих листьев американской агавы 10 дней в темноте на $\frac{1}{2}$ стакана спирта. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

* * *

Это старинное средство, использующее лишь малую толику целительных средств волшебного корня, но людям, склонным к запорам, его лучше не употреблять. Поместить 1 ст. ложку калгана (лапчатки прямостоячей) в $\frac{1}{2}$ стакана спирта и настаивать 40 дней на свету. Принимать по 40 капель перед едой раз в день.

* * *

Брусничный лист можно пить как чай, можно смешивать его с ромашкой и липовым цветом или листьями малины в равных пропорциях и принимать как чай, но не больше 4 стаканов в день.

* * *

Залить 1 ст. ложку коры или корня барбариса $\frac{1}{2}$ стакана спирта и настаивать в течение 3 дней. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Это средство способствует растворению мочекислых солей, что приводит к уменьшению подагрических узелков и снятию мышечных болей.

* * *

Заварить стакан зерен овса (не овсяных хлопьев!) 1 л кипятка и кипятить, пока объем не уменьшится наполовину. Процедить и добавить к отвару 2 стакана молока, снова прокипятить 10 минут и снова процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

* * *

Залить 50 г травы шалфея 3 л кипятка и кипятить в течение 10 минут. Опускать в остывающую

смесь пораженную конечность и парить 30 минут. В остывающую воду можно понемногу добавлять кипяток, чтобы вода не оказалась ниже температуры тела. Затем укутать больное место и лечь в постель. Процедуру повторять каждый день в течение месяца. Такие припарки отлично рассасывают все подагрические узелки.

* * *

Натертый на терке корень цикория залить кипятком до получения жидкой кашицы и проварить. Затем этим отваром густо намазать больное место и держать прикрытым полотном по полчаса несколько раз на дню.

* * *

Залить 1 ст. ложку измельченных листьев черной смородины 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Пить по $1/2$ стакана 4 раза в день.

* * *

Взять в равных частях траву зверобоя, ромашку аптечную, липовый цвет и цветы черной бузины. Настаивать несколько часов, процедить и принимать по 1 стакану 2 раза в день.

* * *

Взять равные части цветов черной бузины, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы, смешать. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день.

* * *

Взять по 1 части коры ивы, коры крушины, корней полыни горькой, по 2 части листьев крапивы двудомной, травы лабазника вязолистного, травы

спорыша, травы зверобоя, листьев березы и листьев багульника болотного. Залить 3 ст. ложки сбора 1 л воды, дать настояться 4 часа, кипятить 5 минут и процедить. Весь отвар выпить теплым за 4 приема в течение дня.

* * *

Залить 2 ч. ложки листьев брусники 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 15 минут и выпить мелкими глотками в течение дня.

* * *

Залить 4 ч. ложки измельченного корня пырея ползучего 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 12 часов в прохладном месте, процедить. Оставшееся сырье повторно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Настой смешать и принимать по $1/2$ стакана 4 раза в день.

Мне помогла ромашка

У меня был артроз, который начался с того, что большой палец руки стал при сгибании щелкать, а потом и опухать. Появились постоянные боли, которые усиливались при сгибании. Врач порекомендовал ряд процедур. Исправно все выполнил, но состояние пальца не улучшалось, а становилось все хуже и хуже. Временами он даже переставал сгибаться. Прикладывал компрессы со свежей мочой, филе свежей рыбы, но не помогало. Посоветовали попробовать ромашку аптечную, которая растет у нас на даче: 2 ст. ложки с верхом засыпать в 2 л воды, кипятить на медленном огне в течение 3 минут, дать остыть, но не охлаждать полностью. В этот настой нужно макать руки и делать массаж пальца. Как только настой немного остывал, я опускал палец еще раз. Процедура длилась 20 минут. Вынув руку, вытерев ее полотенцем, я укутывал ладонь

еще на 5—10 минут. Процедуру делал перед сном. После первого раза ночью почувствовал облегчение. Утром опухоль немного прошла, палец стал легче сгибаться. После трех процедур опухоль спала, щелканье пальца при сгибании прекратилось. Но я продолжал лечение, чтобы закрепить результат. Всего получилось 15 процедур.

А. Г. Воскобойников

Апликации при болях в суставах

Апликации — весьма эффективный лечебный метод, простой и доступный в любых условиях. Он уменьшает боли и оказывает противовоспалительное действие. Улучшение наблюдается у 80% больных, но накладывать аппликации лучше под контролем врача. Тем более что и для них есть противопоказания — это аллергическая реакция в виде насморка, кашля, конъюнктивита, отеков, сыпи или общей слабости.

* * *

Желчно-перцово-камфарная аппликация. Взять 250 г медицинской консервированной желчи, 160 мл камфарного спирта и 2—3 стручка жгучего перца, поместить в темную бутылку, плотно закрыть и поставить в темное место на неделю. Перед употреблением взбалтывать. Апликатор смачивают этим раствором и накладывают на больное место. Сверху компресс закрывают полиэтиленовой пленкой, потом слоем ваты и завязывают теплым платком. Время процедуры — от 2 до 6 часов. Курс составляет 5—10 процедур ежедневно.

* * *

Медово-алойная аппликация. Смешать 50 г сока алоэ, 100 г меда и 150 мл водки. Применять в ви-

де компресса на ночь. Курс — 1 месяц, делать через день.

* * *

Восковая аппликация. Растопить на водяной бане стеарин или воск, нанести на сложенную в 4 слоя хлопчатобумажную ткань и приложить к пораженным местам. Держать 30 минут.

* * *

Аппликация из корня лопуха. Выкопать корни лопуха весной до появления стебля или осенью после увядания листьев. Не счищая кожицы, промыть и пропустить через мясорубку. Этой массой наполовину заполнить пол-литровую бутылку, долить доверху водкой, закрыть и на неделю поставить в темное место. На пораженный участок наложить обильно пропитанную раствором ткань, сверху накрыть промасленной бумагой, чистым полотенцем и обвязать шерстяным платком. Держать всю ночь. Курс — 10 процедур.

* * *

Муравьиная аппликация. На ситцевую ткань или марлю насыпать содержимое муравейника вместе с муравьями, яйцами и древесной трухой, приложить к больным местам и плотно прибинтовать. Надо потерпеть и перенести муравьиные укусы. Делать такие процедуры рекомендуется с однодневными перерывами; повторять процедуры до исчезновения болей.

* * *

Аппликация с муравьиным спиртом. Очистить 3 картофелины, отваренные в мундире, растолочь и добавить 2 ст. ложки муравьиного спирта (аптечный препарат). Выложить смесь на хлопчатобумажную

ткань, приложить в воспаленному суставу и укрепить бинтом. Держать всю ночь.

Успешно вылечила артроз коленных суставов

Лечу артроз коленных суставов. Пью перекись водорода каждое утро, 30 минут делаю зарядку, обливаюсь прохладным душем, пью травы. Тру сырой картофель, не грею, посыпаю солью и привязываю к суставам. Картошки беру штук 10 и 2 горсти соли, все делаю на глазок. Ломота в суставах прекратилась, я стала лучше себя чувствовать, могу ходить на большие расстояния, а раньше не могла. Мне 70 лет, зимой живу в городе, летом — в деревне. Выращиваю все овощи, ягоды, физически работать приходится много. Но в этом я нахожу удовольствие. Летом заготавливаю травы, зимой ими лечусь.

Екатерина Надеждина

Компрессы при болях в суставах

Компресс представляет собой повязку, накладываемую на пораженный участок. Обычно компресс укутывают сверху какой-нибудь шерстяной вещью. После снятия с больного участка использованный компресс лучше выбросить, а часть тела, на которую он был наложен, обмыть прохладной водой и снова укутать. В промежутках между компрессами можно втирать в прогретые суставы пихтовое масло. Пихтовое масло вообще хорошо способствует снятию болей, поэтому его можно также принимать внутрь по 5—9 капель во время компрессов.

* * *

Горячий паровой компресс. Льняное или вафельное полотенце сложить в 4—6 раз, намочить в крутом

кипятке, слегка отжать и вложить между двумя кусками фланели или в шерстяной платок и приложить к больному месту. Сверху положить грелку. Компресс вместе с грелкой обернуть фланелью или махровым полотенцем. Когда грелка начнет остывать, заменить другой. Повторить 3 раза. Горячий паровой компресс вызывает усиленное кровообращение и оказывает значительное рассасывающее и болеутоляющее действие.

Помните! Горячие компрессы и грелки нельзя применять при болях, вызванных радикулитом.

* * *

Для снятия боли и отечности можно обертывать на ночь больные суставы свежими листьями мать-и-мачехи, лопуха, капусты. Для компрессов и втираний можно использовать также перетертую на мелкой терке в кашицу редьку или прикладывать к больным местам вареную размятую репу.

* * *

Хорошо снимает опухоли и боли компресс, приготовленный из настоя травы полыни. Залить 1,5 ст. ложки травы полыни 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 30 минут.

* * *

К больному месту можно приложить распаренную кашеобразную массу из цветков липы, прикрыв ее чистой тканью.

* * *

Можно накладывать на больное место горчичник, смазывая предварительно опухоль медом. Горчичник нужно держать 2,5 часа, боль постепенно будет проходить.

* * *

Размять свежие листья березы, наложить на больное место, обернуть тканью и оставить на сутки.

* * *

Натереть яблоки на мелкой терке и положить на ткань, сложенную в несколько слоев. Прибинтовать к больному месту и укутать шерстяным платком. Делать компрессы в течение 3 месяцев без перерывов.

* * *

Измельчить в порошок 2 ст. ложки шишек хмеля и залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа в термосе. Процедить и использовать для компрессов.

* * *

Смешать 50 г водки, 100 г меда и 150 г сока алоэ, настаивать 3—4 дня и использовать для компрессов.

* * *

Свежую траву мокрицы промыть, распарить и через марлю наложить на больные суставы. Компресс делать на ночь. На ступни накладывать без марли.

Простые способы снимают боль

У меня нечасто болят суставы, но когда это случается, то спасаюсь водочными компрессами. Складываю марлю в шесть слоев, обильно пропитываю ее водкой, накладываю на больные места, укутываю плотно целлофаном, шерстяными вещами и — под два одеяла на всю ночь. Повторяю 10—15 раз.

Г. Кузьмин

* * *

Взять по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы и растительного масла. Все смешать и довести до кипения.

Расстелить полиэтиленовую пленку, на нее положить двойной слой марли и сверху полученную смесь. Наложить на больной сустав, укутать полотенцем и держать 1,5 часа.

* * *

На больное место положить слой листьев ольхи и укрыть теплым одеялом.

* * *

Распарить кипятком цветки ромашки и черной бузины в равных количествах, положить в марлевый мешочек, приложить его к больному суставу. Сверху покрыть вощеной бумагой и укутать.

* * *

Ошпарить кипятком траву донника и наложить ее на больной сустав.

* * *

Обертывать ноги льняной ветошью, смоченной в растворе уксуса с медом в соотношении 1 : 1. Курс лечения — 2 недели.

* * *

Перед сном опускать ноги в мешки, наполненные грубо порубленной крапивой.

* * *

Обертывать больной сустав на 20 минут мешочками с горячим песком.

Долго мучил артроз

Меня долгое время мучил артроз, и я не без успеха применяла такой рецепт: взяла в равных частях йод медицинский 5%-ный, нашатырный спирт 10%-ный, мед, глицерин, желчь медицинскую. Все хорошо сме-

шала и настояла в темном месте 10 дней. Перед приготовлением компресса бутылку со смесью взболтала, отлила необходимое количество смеси в другую, небольшую бутылочку и поставила ее на водяную баню. Пока смесь нагревалась, приготовила марлевые салфетки, сложенные в 4—5 слоев. Смочила их в горячем растворе смеси. Этот компресс приложила на ночь к больному суставу, обложив его сверху полиэтиленом и шерстяной тканью. Компресс делала ежедневно. Через полторы недели почувствовала, что суставы стали меньше хрустеть. Могла свободно вытянуть руки вверх, скрестить их за спиной.

Ольга Ланицкова

Компрессы при радикулите

Злаковый компресс. Залить 1—1,5 кг цветков злаков 5 л холодной воды, проварить полчаса и отжать. Горячие отжимки положить в холщовый мешочек и приложить к больному участку, накрыв сверху полиэтиленовой пленкой и укутав шерстяным платком. Держать 2 часа.

* * *

Медово-горчичный компресс. Больное место намазать тонким слоем меда и накрыть 2 слоями туалетной бумаги. Сверху положить 2 горчичника, потом полиэтиленовую пленку и накрыть одеялом. Время процедуры — 1,5 часа. Можно просто смазать спину медом и отрывистыми движениями, напоминающими обтирание кожи, промассировать спину. Делать ежедневно до исчезновения болей.

* * *

Компресс из редьки. В измельченную на терке редьку (или хрен) добавить для смягчения сметаны и наложить на больное место. Прикрыть плотной, но

мягкой тканью, укутать. Компресс можно держать до 2 суток. Можно просто прикладывать на длительное время листья хрена, меняя их при подсыхании.

* * *

Холодный чесночный компресс. Пропитать холщовую повязку или махровое полотенце холодным настоем чеснока, смешанным с соком лимона, и приложить к больному месту. Держать, пока повязка не согреется до температуры тела (около 20 минут). После этого процедуру повторить со свежей порцией.

* * *

Компресс из конского каштана. Плоды каштана очистить от скорлупы и размолоть в порошок, смешать с камфарным маслом или свиным жиром, затем намазать на тонкий ломоть черного хлеба и приложить к больному месту на 1—1,5 часа. Можно сделать и по-другому: сшить из грубого холста пояс с карманами, положить туда спелые плоды каштана и носить такой пояс до снятия болей.

* * *

Компресс из ольхи (сухая ванна). Свежесобранные листья и шишки ольхи нагреть в духовке и положить на предварительно покрытой клеенкой постели как можно более толстым слоем. Больной ложится на листья и затем старается полностью обложиться ими. Сверху надо накрыть его несколькими одеялами. Продолжительность процедуры — 1 час. После этого надо обтереться и лечь в постель.

* * *

Яичный компресс. Приложить к двум самым болезненным участкам половинки только что сваренного вкрутую яйца. Держать, пока есть терпение.

* * *

Компресс из лопуха. Свежие или облитые кипятком сухие листья лопуха приложить тыльной стороной к больному месту и обвязать сверху полиэтиленовой пленкой и шерстяным платком.

* * *

Компресс из бодяги. Порошок бодяги растереть с подсолнечным маслом в соотношении 1 : 30 и натереть полученной смесью больное место, закрыть бумагой и платком. Держать 40 минут. Эта мазь содержит кристаллы кремния, которые, раздражая кожу, способствуют дополнительному притоку крови.

* * *

Компрессы из ржаного теста. Втирать 1 ч. ложку очищенного скипидара в поясницу до покраснения, затем приложить к больному месту обернутое в марлю тесто, сделать компресс и держать 50 минут. Процедуру делать через день, используя одно и то же тесто (плесень не влияет на его качество). Для уменьшения жжения можно выпить стакан теплого молока с разведенной в нем 1 ч. ложкой соды. Курс лечения — 5 компрессов.

* * *

Компресс из полыни. Взять 2 ст. ложки высушенных и измельченных листьев полыни, добавить 100 г растительного масла, смешать, довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая, и дать немного остыть. Из теплого отвара делать компрессы на ночь.

* * *

Компресс из чабреца. Заварить 100 г чабреца 2 л кипятка и настаивать в термосе 30 минут. Из этого настоя делать компрессы на ночь.

* * *

Компресс из ромашки и бузины. Положить в эмалированную кастрюлю $\frac{1}{2}$ стакана сухих цветов бузины и столько же ромашки и залить кипятком. Укутать, дать настояться 10 минут, наполнить горячей смесью мешочек из материи и приложить к пояснице. Сверху положить плотную бумагу и обвязать все это теплым шарфом.

Компрессы при остеохондрозе

Из ржаной муки замешивают на скипидаре тесто, раскатывают лепешки и прикладывают их к больному месту, покрывая сверху пергаментом.

* * *

Свежие сосновые опилки насыпают в эмалированную кастрюлю, смачивают водой, плотно закрывают крышкой, ставят в духовку или в русскую печь и парят в течение 4—5 часов. Затем распаренные горячие опилки рассыпают ровным слоем на клеенку, ложатся на них больным местом и укрываются одеялом. Лежат, пока опилки не остынут. Прилипшие к телу опилки нельзя смывать водой, а нужно просто смахнуть тряпочкой и затем потеплее укутать спину. Обычно 2—3 сеанса дают хороший эффект.

* * *

Хорошим болеутоляющим и улучшающим обмен веществ действием обладают компрессы из толстого слоя молодых листьев березы, из нескольких слоев листьев хрена или листьев лопуха.

Хочу лечить болезнь, а не симптомы

Мне 55 лет, родилась и живу в Мурманске. Примерно около 48 лет у меня начались постоянные голово-

кружения — после того как зимой я поскользнулась и получила сотрясение мозга. Примерно раз в полгода головокружения проявлялись особенно сильно и тяжело, с дикой головной болью, учащенным сердцебиением, слабостью, поносом и сильной рвотой. Одновременно с головокружениями резко обострялся остеохондроз. Мне иной раз было так плохо, что не могла даже оказать себе какой-то элементарной помощи. Я стала бояться надолго выходить из дома, чтобы такой приступ не случился со мной на улице.

Мне были прописаны лекарства, которые я принимала охотно. Не понимаю людей, которые отказываются от аптечных препаратов, даже если те сделаны на натуральной основе. Не вижу ничего криминального в том, чтобы ту же концентрированную настойку купить, а не пытаться сделать самостоятельно, когда понятия не имеешь, где искать ингредиенты. В конце концов, зачастую они отыскиваются в той же аптеке, так что я не могу понять человека, который, отрицая аптечные лекарства, делает нужные препараты, а компоненты для них покупает в той же аптеке. Но я считаю, что все должно идти рука об руку, пусть методы усиливают друг друга. В конце концов, от одних таблеток или капель болезнь не пройдет, если не проводить комплексное лечение. Я чувствовала, что вылечиться могу, но пока головокружения продолжались, и на улицу мне выходить было все так же страшно. Я попросила начальника позволить мне работать на дому, он мне разрешил. Хотя многие из моих обязанностей на дому мне давались сложнее, так как надо было совершать больше звонков, решать больше вопросов и т. п. Но зато я чувствовала себя спокойней, потому что знала, что я дома, где со мной рядом дочь, которая работает посменно.

Я хотела избавиться от причины болезни, а не только от симптомов, потому что понимала, что головокружение — это только внешнее проявление, а дело в

чем-то другом. Но в чем именно, я не знала. Потом уже от специалиста мне стало известно, что у меня были большие отложения в шее, которые зажимали находящиеся там же нервы. Получалось, что головокружения были напрямую связаны с остеохондрозом. Я начала бороться за свое здоровье своими силами. Начала пить противевую воду, занялась уринотерапией, решила очистить организм. Четыре раза в неделю принимала горячие ванны, из старой мочи ставила компрессы на шею, чтобы растворить отложения солей. Компрессы ставила на полчаса, а потом кожу смазывала увлажняющим кремом либо растительным маслом. Стала понемногу менять питание, с удовольствием ела проросшую пшеницу, хрен с лимоном. Пью овощные соки, которые тоже способствуют растворению солей. В результате мне с шеей действительно полегчало. Сильные приступы головокружений прекратились в течение полугода. Но сами по себе головокружения еще оставались. Потом они стали появляться все реже. Примерно года через два пропали совсем, сейчас, когда я пишу это письмо, у меня три месяца не было головокружений. Значит, мне помогло то, что я делала! Теперь буду лечить теми же методами и другие свои болезни.

Н. А. Климова

Мази при болях в суставах

Очень действенным средством при болях в суставах считается мазь из березовых почек. Она готовится так. В глиняный горшок положить 800 г сливочного масла вперемешку с березовыми почками следующим образом: слой масла, слой почек, снова слой масла — каждый слой толщиной 1 см. Затем закрыть горшок крышкой и замазать места соприкосновения крышки с горшком тестом. Поставить горшок в печь или в духовку на сутки. Затем достать горшок, от-

жать масло из почек и добавить к ним 7,5 г истолченной в порошок камфары. Смесь тщательно перемешать и хранить в плотной посуде в прохладном месте. Натирать больные места перед сном.

* * *

Взять в равных пропорциях свежее коровье масло и медицинский спирт. Масло растопить в посуде, когда начнет закипать, снять с него пленку. Добавить спирт, размешать и поджечь эту смесь, дав спирту выгореть. Оставшуюся массу втирать в больные места, находясь рядом с источниками огня — камином, печью, плитой.

* * *

Залить 1 часть красного мухомора 5 частями водки и выдержать 5 дней. Использовать для втираний.

* * *

Залить 2 ст. ложки травы донника 1 стаканом кипятка и варить, пока не упарится вдвое. Добавить 4 ст. ложки сливочного масла или вазелина. Втирать в больное место 2 раза в день.

* * *

Набрать полный таз нарезанных июньских лопухов, рассыпать их на простыне и лежать на них 2 часа. На следующий день растереть все тело составом из меда и спирта, взятых в равных частях, потом укрыться теплым одеялом и лежать 4 часа. Курс лечения — 24 дня.

* * *

Взять по 50 г камфары, горчичного порошка, спирта и сырого яичного белка, все смешать и втирать в больные места досуха.

* * *

Взять 50 г водки и 10 таблеток анальгина, смешать, выдержать 3 дня и втирать в больные места.

* * *

Смешать в равных пропорциях козье сало и олений жир, растопить на водяной бане. Этой смесью натирать больные места.

* * *

Залить 20 г измельченных корней лопуха 100 г спирта и настаивать 10 дней. Процедить и натирать этой мазью суставы.

* * *

Взять 50 г керосина, $\frac{1}{4}$ стакана подсолнечного масла, $\frac{1}{4}$ куска хозяйственного мыла и 1 ч. ложку пищевой соды, все растереть, выдержать 3 дня, перемешивая. Втирать мазь в больные места.

Я готова была плакать от боли в суставах

Полтора года назад мои болезни — ревматизм, полиартрит и артроз коленных суставов — доводили меня до слез. Я почти не могла ходить, боли были адские. Живу одна, помогать некому, поэтому даже не могла взять больничный. Целый месяц почти не спала: вены вздулись, ноги покрылись шишками. Можно было терпеть боль, но судороги терпеть невозможно. А потом я узнала о перекиси водорода. Сразу начала пить ее и пью уже год. Пошло медленное, но стабильное улучшение. Теперь живу, работаю и надеюсь выздороветь полностью. По крайней мере приступы острой боли у меня случаются все реже, судорог и вовсе не бывает.

Галина Иванова

Мази при радикулите

Настойка сливы. Залить 1 ст. ложку измельченных в порошок ядрышек сливы (которые содержатся в косточках) 1 стаканом водки. Настаивать неделю, периодически взбалтывая, затем процедить. Втирать в поясницу на ночь.

* * *

Муравьиная настойка. Набрать $\frac{1}{4}$ бутылки муравьев и залить их $\frac{3}{4}$ бутылки водки, поставить в теплое темное место на несколько дней. Растирать больные суставы на ночь.

* * *

Мазь из зверобоя. Высушенную и измельченную траву зверобоя смешать с растительным маслом и добавить несколько капель скипидара. Втирать в болезненные места.

* * *

Клюквенно-йодовая смесь. Смешать 10%-ную настойку йода с равным количеством клюквенного сока (если клюквы под рукой нет, можно использовать и лимон или другой очень кислый сок) и смазывать этим раствором всю площадь больного участка. Вы увидите, что какие-то части обесцвечиваются быстрее, далее надо смазывать только эти участки.

* * *

Помимо приведенных рецептов используйте такие известные народные средства, как ношение на пояснице или груди пояса из нестираной собачьей шерсти (особенно хороша шерсть пуделя), а также ежедневные (в течение месяца) растирания пораженных участков медвежьим салом.

Лечение пчелиным ядом и продуктами пчеловодства

Пчелиный яд — это старинное знахарское средство, которое поставило на ноги немало больных. В некоторых странах эта методика признается даже официальной медициной. Никаких особых противопоказаний здесь нет, за исключением того, что иногда аллергическая реакция на укус пчелы бывает шоковой и без помощи врачей здесь не справиться. Подобное чаще всего происходит у людей, страдающих аллергией на мед и другие продукты пчеловодства, поэтому для проверки сначала рекомендуется смазать пчелиным ядом кожу на внутренней поверхности предплечья. Если последует реакция, укусы категорически противопоказаны.

Во время лечения пчелиным ядом нельзя делать водные процедуры и пить алкоголь, поскольку они нейтрализуют действие яда.

Теперь рассмотрим подробнее лечение продуктами пчеловодства. Их лечебное действие заключается в основном в улучшении питания тканей и снижении боли, а также в стимуляции защитных сил организма. При лечении последствий отложения солей традиционно используют следующие средства.

* * *

Эмульсия фитопрополисперцовая. Сначала готовится так называемый рабочий раствор: 1 часть эмульсии разводят в 4 частях водки. Эту смесь энергично растирают по области пораженного участка, стараясь втереть досуха. За один сеанс делают 3—4 таких втирания.

* * *

Мазь прополис-гелиант. Это мазь из вытяжки пчелиного прополиса на жировой основе. Мазь втирают в кожу до местного повышения температуры.

* * *

Настойка прополиса. Также применяется в виде растираний.

* * *

Апиминь. Этот препарат сделан из маточного молочка пчел, перги и вытяжки трутневого расплода. В этом лекарстве очень высокое содержание гормонов и высокоактивных биовеществ, поэтому его применение должен контролировать врач, а прием должен быть точно дозирован: суточная доза взрослого человека — 2 г, ребенка — менее 0,5 г. Есть у этого лекарства и явные противопоказания: препарат нельзя принимать беременным женщинам, онкологическим больным и людям, страдающим аллергией на мед.

Лечение солью

От радикулита и остеохондроза хорошо помогает самая обыкновенная поваренная соль, а еще лучше — морская.

Хлорид натрия, или поваренная соль, — наиболее распространенная соль как в природе, так и в жизни человека. В водах Мирового океана на долю хлорида натрия приходится примерно 76% от всех прочих растворенных солей. Интересно то, что морская вода по своему солевому составу близка к составу крови.

В чем заключаются целительные свойства соли? Применение нерафинированной соли (содержащей кроме поваренной и другие минеральные соли) снимает усталость, нервное напряжение, стресс, пере-

утомление, бессонницу, мышечные и суставные боли, повышает тонус, стабилизирует жизненные процессы, способствует выведению различных шлаков, нейтрализует яды в организме, оказывает выраженный противорадиационный эффект, а также способствует профилактике и лечению множества заболеваний.

Полезны солевые обтирания или купания в солевой воде — морской, озерной. Хлорид натрия применяют для получения физиологического раствора. Физиологический раствор — это 0,85%-ный раствор поваренной соли в воде. Именно столько хлорида натрия содержится в крови человека.

Однако все хорошо в меру, и в отношении соли это правило следует соблюдать очень точно. Ведь чрезмерное потребление поваренной соли приводит к повышению вероятности таких болезней, как гипертония, атеросклероз и инсульты. Солевая чувствительность ярко проявляется при избыточном весе и чаще наблюдается у людей пожилого возраста.

Учитывая свойство соли задерживать воду, ее употребление не рекомендуется людям с отеками сердечного происхождения, возникшими из-за слабости сердечной деятельности при гипертонии, после инфаркта, в результате перенесенного ревматизма или миокардита. Ограничив потребление соли, можно существенно снизить отеки и улучшить самочувствие. Чувствительное понижение количества соли в организме в сочетании с фруктовыми и фруктово-соковыми диетами способно перевести организм на режим повышенного расхода энергии и заставить расстаться с частью кровного жира. Повышенное же количество соли только способствует накоплению килограммов.

Ионы натрия и хлора выводят в основном почки. Поэтому избыточное количество соли не рекомендовано больным почечной недостаточностью любого происхождения, особенно при гломерулонефрите.

* * *

Для выполнения солевой аппликации при радикулите, остеохондрозе нужно взять килограммовую пачку каменной соли, или соли ископаемой, или соли морской и добавить в нее 1—2 ст. ложки горчичного порошка. Затем в эту смесь заливают примерно $\frac{1}{4}$ стакана воды, перемешивают и ставят на огонь. Нагреть ее следует, помешивая, примерно до 50 °С (так, чтобы было горячо, но еще не обжигало). Перемешивая, следует добиться консистенции густой сметаны. При необходимости можно добавить еще немного воды, чтоб смесь стала жиже. Если же ее нужно загустить, то можно добавить в нее немного отрубей или измельченных ржаных сухарей.

Пока смесь нагревается, нужно четко определить, как наносить средство, чтобы достичь максимального лечебного эффекта. Дело в том, что при радикулите, как и при воспалениях, вызванных остеохондрозом, боль не всегда чувствуется в месте поражения. Придется попросить кого-нибудь прощупать вам спину и найти самый больной позвонок. Так вот его греть как раз не стоит. Ваша цель — область под ним и с обеих сторон, именно там находятся страдающие нервы. Даже если вы наносите лечебную грязь просто на поясницу, постарайтесь все же оставить открытым участок непосредственно над больным позвонком.

Лягте на живот, подстелив клеенку, и пусть кто-нибудь из близких нанесет вам лечебную смесь на пораженную область позвоночника. Если грязь вышла жидковатой, то ее можно ограничить толстым жгутом из бинта или марли. Теперь аппликацию нужно закрыть клеенкой или полиэтиленом и сверху прикрыть чем-нибудь теплым, например в несколько раз сложенным шерстяным одеялом. Лежите, пока смесь не остынет, а потом уберите ее, немного ополосните

ЧТОБЫ СУСТАВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ

поясницу теплой водой или просто хорошо оботрите процедурным полотенцем. Встаньте и хорошо укутайте прогретую область колючим шерстяным шарфом или пледом. В течение двух часов не выходите на улицу и ничего тяжелого не поднимайте!

Лечебную смесь можно использовать повторно, только лучше хранить ее в холодильнике, чтобы отруби или хлебные сухари не испортились.

* * *

Прогреть 1 кг сухой соли и сразу же, прямо горячей, насыпать в плотный мешочек из нескольких слоев марли. Затем на ткань вылить 30 мл (1 ст. ложку) настойки прополиса. Приложите этот компресс к больному месту, прибинтуйте и держите до полного остывания. Ограничения в этом случае такие же, как и в предыдущей процедуре.

* * *

При подагре соль смешать с песком в равных пропорциях, нагреть всухую до температуры, когда она будет очень горячей, но не обжигает кожу. В эту смесь погрузить пораженные суставы и держать до остывания. Процедуру следует проводить 1 раз в день (лучше на ночь). Курс — 10—15 процедур. При этом методе мелкие частицы песка раздражают кожу, и соль уже свободнее проникает через поры, пронося свои микроэлементы, — получается своеобразная рефлексотерапия.

ГЛАВА 4

ПИТАНИЕ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Питание является необходимым компонентом для поддержания нормального состояния костей и суставов. Ваш рацион должен содержать все жизненно важные для них витамины, макро- и микроэлементы. (К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний.) Без них прочность костей ослабевает.

Кальций

Кальций является важнейшим макроэлементом в организме. Несмотря на то что основное количество кальция содержится в костной ткани, кальций выполняет также множество других функций, тесно связанных с занятиями спортом и фитнесом:

- активизирует ферменты;
- отвечает за передачу нервного импульса;
- отвечает за сокращение мышц;
- обеспечивает перенос веществ через мембрану клеток.

Некоторое количество кальция все время присутствует в плазме крови, и организм регулирует его содержание таким образом, что в крови его все время чуть больше, чем в костной ткани. Поэтому, если с пищей поступает недостаточное количество кальция,

организм включает механизмы для его удержания: кальций начинает вымываться из костей, увеличивается его всасывание в кишечнике и в почках. Эти процессы запускаются при изменении секреции гормонов паращитовидных и щитовидной желез.

Существует множество способов измерения содержания кальция в организме, однако ни один из них не признан достаточно информативным.

На содержание кальция в организме влияет очень большое количество параметров: потребление продуктов, богатых кальцием; потери кальция с мочой и калом. Кроме того, на его содержание в организме может повлиять прием препаратов, содержащих алюминий (например, антациды, назначаемые при гастритах), — они приводят к усиленному выведению кальция с мочой, глюкокортикоидов (назначаются при серьезных воспалительных заболеваниях — артритах, астме) — снижают всасывание кальция в кишечнике. Всасывание кальция снижает также потребление слишком большого количества клетчатки, поваренной соли, кофеина (черный крепкий кофе и чай). Отрицательно на всасывании кальция сказывается недостаток витамина D.

Потребность в кальции для людей разных возрастных групп в среднем составляет:

- для взрослых мужчин — 1000 мг;
- для мужчин старше 65 лет — 1500 мг;
- для женщин старше 24 лет — 1000 мг;
- для беременных женщин — 1200—1500 мг;
- для женщин после менопаузы — 1500 мг;
- для юношей и девушек в возрасте 11—24 лет — 1200 мг;
- для детей 6—10 лет — 800—1200 мг;
- для детей 1—5 лет — 800 мг;
- для детей 6—12 месяцев — 600 мг;
- для детей до 6 месяцев — 400 мг.

Нормы потребления кальция для тренирующихся людей не отличаются от обычных. Однако нередко особенности рациона питания таковы, что спортсмен не получает с пищей достаточного количества не только витаминов, но и кальция, поэтому в таких случаях назначается прием поливитаминных препаратов или пищевых добавок, содержащих кальций.

Кальций содержится в большом количестве продуктов, однако не из всех он усваивается достаточно хорошо. Наиболее доступными источниками кальция являются молочные продукты. Однако многие спортсмены избегают частого их употребления по двум причинам: во-первых, иногда у взрослых людей молоко вызывает нарушения пищеварения (повышенное газообразование, вздутие живота); во-вторых, некоторые считают, что достаточное количество кальция содержится только в молочных продуктах с высоким содержанием жира. Это утверждение совсем не соответствует истине — количество кальция в обезжиренных молочных продуктах точно такое же, как в жирных.

Непереносимость молока (дискомфорт после его употребления) возникает из-за непереносимости молочного сахара (лактозы). В настоящее время выпускаются молочные продукты без лактозы, кроме того, кисломолочные продукты не дают такого эффекта, хотя тоже являются ценным источником кальция.

Количество кальция, необходимое взрослому человеку в сутки, содержится в 800 мл обезжиренного молока, в 500 мл питьевого йогурта, в 250 г творога. Поэтому употребление молочных продуктов два раза в день (например, йогурт на завтрак и 1,5 стакана молока или кефира перед сном) может полностью обеспечить организм кальцием, а значит, поможет предотвратить возникновение травм костей и суставов.

В шпинате, брокколи, фасоли также содержится много кальция, однако всасывание его из этих про-

дуктов ограничено из-за большого содержания щавелевой кислоты (в шпинате) и других веществ, снижающих усвоение кальция.

Хорошо усваивается кальций из сардин и устриц, а также из тофу (соевого творога). Но наиболее доступными и употребляемыми все же остаются молочные продукты.

Существует большое количество пищевых добавок, содержащих кальций. Их прием должен назначить лечащий или спортивный врач, так как чрезмерное употребление кальция снижает усвоение организмом цинка и железа. При употреблении добавок, содержащих не только кальций, но и витамин D в больших количествах, возникают признаки передозировки, токсического действия этого витамина на организм, нарушение баланса других минералов. Передозировка препаратов кальция может вызвать вздутие живота, запор, повышенное газообразование.

Фосфор

Около 90% всего содержащегося в организме фосфора обнаруживается в костной ткани, и большая его часть составляет соединения с кальцием. В отличие от кальция, который всего на 25—35% усваивается из пищи, для фосфора эта величина составляет 60—70%. Поступая в кровь, фосфор образует соединения с кальцием и переносится затем в мягкие ткани и в костную ткань. Выделяется из организма с мочой, калом и через кожу. Содержание фосфора в организме контролируется не так жестко, как концентрация кальция.

Как правило, человек потребляет достаточное количество фосфора с пищей. Поддержание нормальной плотности костной ткани зависит и от баланса между

потреблением фосфора и кальция. Так, повышенное потребление фосфора по сравнению с кальцием может вызвать развитие вторичной гиперфункции (усиленной секреции гормонов) паращитовидных желез, что в итоге приведет к вымыванию кальция и фосфора из костей и к снижению плотности костной ткани.

Наибольшее количество фосфора содержится в молочных продуктах, а также в мясе и зерновых (в крупах, зерновом хлебе).

Соотношение кальция и фосфора в пищевых продуктах также играет очень большое значение. Во многих продуктах это соотношение смещено в сторону фосфора, в то время как в молочных продуктах оно составляет в среднем 1 : 0,7, то есть смещено в сторону кальция, что является физиологической нормой и обуславливает хорошее усвоение кальция. Потребление же продуктов, богатых фосфором в большей степени, чем кальцием, приводит к нарушению этого соотношения в организме, что отрицательно сказывается со временем на плотности костной ткани, состоянии хрящей и суставов.

Магний

В костной ткани находится 60% всего содержащегося в организме магния. Он участвует в процессах минерализации костей, также костная ткань является хранилищем этого минерала, откуда при необходимости он извлекается организмом. Магний крайне важен для поддержания нормальной плотности костной ткани у взрослых, и чем большее количество его поступает с пищей, тем в большем количестве он обнаруживается в костной ткани. Доказано, что достаточное потребление магния с пищей (с продуктами или в виде пищевых добавок) значительно снижает риск возникновения переломов костей. Сильно возрастает

потребность в магнии при занятиях фитнесом и спортом, а также при всех стрессовых ситуациях.

При недостатке магния в организме нередко возникают судороги мышц (особенно в ночное время), мышечные подергивания, нарушения сердечного ритма. Дефицит магния может приводить к вымыванию кальция из костей, снижению плотности костной ткани, возникновению травм и усталостных повреждений, к длительному восстановлению после травм.

Суточная потребность в магнии составляет около 0,3 г. Кроме участия магния в формировании костей и зубов, он обеспечивает нормальную функцию нервной, мышечной тканей, необходим для нормального обмена кальция и фосфора, натрия и калия, витамина С, участвует в процессах образования энергии.

В основном магний поступает в организм с пищей. Наибольшее количество его содержится в крупах, хлебе из муки грубого помола, бобовых (фасоль, горох), орехах, цветной капусте. Особенно большое его количество содержится в рыбе (лососевых), в шоколаде, зелени, арбузах.

Чтобы избежать недостатка магния и связанных с этим осложнений, необходимо хотя бы два раза в день употреблять зелень и овощи, один раз в день — хлеб из муки грубого помола или изделия из круп (например, гречневую кашу), пить минеральную воду.

Витамин D

Витамин D участвует в регуляции концентрации кальция в крови. Некоторые исследователи даже причисляют его к гормонам. Главные функции витамина D: увеличение всасывания кальция и фосфора в кишечнике, усиление реабсорбции (обратного всасывания) кальция в почках. Он также влияет на обменные процессы непосредственно в самой костной тка-

ни, на функцию парацитовидных желез (они отвечают за поддержание необходимого уровня кальция в крови). В организм этот витамин поступает с пищей (больше всего его содержится в молоке), а также образуется в коже под действием солнечных лучей.

На его содержание в организме влияют следующие факторы:

- время года (летом — максимальное содержание, зимой — минимальное);
- прием витаминов (при приеме добавок его уровень в организме выше);
- возраст и пол (с возрастом его содержание в организме уменьшается, у женщин его уровень ниже, чем у мужчин);
- инсоляция — количество времени, проведенного на солнце (его уровень ниже у тех, кто работает в помещении, мало бывает на солнце, а также у проживающих в регионах, где мало солнечных дней).

Витамин D попадает в организм в двух формах — в форме витамина D₂ и D₃, в коже под действием солнечных лучей образуется провитамин D₃. Витамин D₂ обнаружен в небольших количествах в грибах; в жирной рыбе, в печени трески, в яйцах содержится витамин D₃. Витамин D применяют при профилактике и лечении остеопороза. Необходимое количество этого витамина человек может получить с пищей. Но если количество жира (а этот витамин является жирорастворимым) в пище ограничено и ваше пребывание на солнце — скорее редкость, витамин D необходимо принимать дополнительно. Следует помнить, что чрезмерное его количество может привести к передозировке и развитию серьезных осложнений, поэтому выбор препарата и дозы в каждом конкретном случае должны обсуждаться с лечащим или спортивным врачом.

Фтор

Этот микроэлемент входит в состав костной ткани. Снижение концентрации фтора в организме также может вызвать снижение плотности костной ткани (большое количество фтора содержится в эмали зубов, поэтому поражение эмали — тоже один из признаков недостаточности фтора). Фтор в достаточном количестве поступает с обычной пищей, поэтому нет необходимости в дополнительном приеме его препаратов.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СУСТАВОВ

Поступление энергии с пищей должно соответствовать потребностям организма. Например, женщина весом 65 кг должна потреблять в сутки не менее 1800 ккал, мужчина с весом 75 кг — не менее 2200 ккал. Даже если ваша цель — снижение веса, уменьшать потребление калорий до 1500 и ниже в сутки нельзя, так как восстановление мышечной ткани не будет полным, организм не получит достаточного количества белков, жиров, углеводов, минералов, что значительно увеличит риск возникновения травм и усталостных повреждений.

Связки, сухожилия, кости, хрящевая ткань состоят из белка (коллагена). Только поступление с пищей обеспечивает восстановление разрушенного во время тренировок белка, так как, в отличие от жира и углеводов, депо белка в организме нет. Поэтому, если с пищей поступает недостаточное его количество, мышцы и связки не имеют возможности полностью восстановиться.

Необходимое количество белка определяется весом и уровнем физической активности человека: чем

вес и активность выше, тем выше и потребность в белке. Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, эта потребность составляет 0,8—1,0 г/кг веса; для регулярно и интенсивно тренирующихся людей (не менее 3—4 раз в неделю) — 1,5 г/кг веса. Потребление белка в количестве более 1,5 г/кг веса может отрицательно сказаться на функции почек, повлиять на баланс минералов в организме, поэтому при переходе на высокобелковый рацион питания необходимо проконсультироваться с лечащим или спортивным врачом.

Итак, для того, чтобы рациональное питание не только обеспечивало организм достаточным количеством энергии для тренировок и восстановления, но и помогало бы поддерживать здоровье костей и суставов, необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Регулярно употребляйте молочные продукты (хотя бы 1 раз в день), которые являются ценным источником кальция. Увеличить потребление молочных продуктов несложно — можно, например, заправлять салаты не майонезом, а несладким йогуртом или обезжиренным мягким творогом. Если вы тренируетесь с целью снижения веса, такое изменение будет и рациональным, и полезным.

2. Если молочные продукты — далеко не самая любимая группа продуктов, их можно заменить не менее богатыми источниками кальция, которыми являются:

- апельсиновый сок;
- орехи (лучшим выбором будет миндаль, порция на день — одна горсть орехов);
- бобовые (фасоль);
- сухофрукты (инжир и чернослив богаты не только кальцием, но и калием — микроэлементом, необходимым для нормальной работы сердца);
- любые зеленые овощи (особенно салат и капуста);

- рыба (лосось) — богата не только кальцием, но и витамином D;
- сыр.

3. Ограничьте употребление кофе и соли, так как они способствуют выведению кальция из организма.

4. Продумывайте сочетание продуктов в одном приеме пищи: дело в том, что клетчатка значительно ограничивает всасывание кальция, поэтому молочные продукты, например, лучше не употреблять с зерновым хлебом или овсяной кашей, так как количество усвоенного кальция будет очень низким.

5. Если вы варите супы на мясном бульоне, добавьте во время варки бульона немного уксуса, на вкус это не отразится, зато будет способствовать выделению кальция из костей. В результате суп станет ценным источником кальция.

6. Вредные привычки (курение, алкоголь) в значительной степени способствуют выведению кальция из организма, уменьшению его всасывания в кишечнике, развитию остеопороза.

7. Если вы принимаете антацидные средства (например, алмагель), мочегонные препараты, антибиотики, гормональные препараты на основе кортикостероидов, проконсультируйтесь с лечащим врачом о способах восполнения недостатка кальция, так как перечисленные препараты снижают его усвоение и усиливают выведение.

8. Контролируйте гормональный фон, и если возникает подозрение на его нарушения (например, менструальный цикл становится нерегулярным) — обратитесь к врачу.

9. Поливитаминные препараты и пищевые добавки с кальцием и другими минералами лучше подбирать вместе с врачом, так как слишком высокое количество кальция, как и передозировка витаминов, нежелательно.

Кроме проведения разгрузочных и голодных дней больным остеохондрозом рекомендуется придерживаться следующих диетологических принципов.

- Употребление пищи с большим количеством приправ, а также сильно прожаренной способствует развитию остеохондроза. Предпочтение следует отдавать вареной и пареной пище, сохраняющей естественный вкус, исключить при приготовлении приправы.
- Лучше всего совсем отказаться от консервированных продуктов и заменить их замороженными, в которых нет соли и сахара.
- Наваристые бульоны, как мясные, так и рыбные, а также копчености, жирные колбасы и колбасный сыр желательно исключить из своего рациона, заменив их овощными и молочными супами.
- Чай и кофе лучше заменить соками, чаем из трав и фруктами. Фрукты, овощи, бобовые, злаки, орехи, цельное зерно должны постоянно находиться на вашем столе. Чай с травами можно пить с медом, который, если он высокого качества, не вызывает аллергии: мед прекрасно заменяет сахар, выводит из организма вредные соли. Очень полезно натощак выпить стакан воды с разведенной в ней 1 ст. ложкой натурального меда.

Употребляя в пищу кисломолочные продукты (простоквашу, кефир, кумыс и др.), мы дезинфицируем кишечник. При приготовлении пищи лучше придерживаться правила: готовить пищу нужно из одного или двух разных продуктов. Смешивая в одном блюде несколько компонентов, мы затрудняем переваривание и усвоение пищи.

ГЛАВА 5

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ГИБКОСТИ СУСТАВОВ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ АРТРИТЕ

При артрите малейшее движение может причинять невыносимую боль. В то же время вам необходима лечебная физкультура. Правильно подобранные упражнения не только обеспечат посильную нагрузку на суставы, но и помогут увеличить двигательную активность, избежать полной неподвижности. Комплексы упражнений, предусматривающие увеличение гибкости и подвижности больных суставов, составляют значительную часть в лечении болезни.

Заниматься нужно ежедневно и не менее сорока минут в день. Но только не переусердствуйте. Ни в коем случае нельзя делать упражнения при обострении болезни. Постарайтесь максимально использовать для занятий то время, когда болезнь отступает, так называемые периоды ремиссии. Далее приведены несколько комплексов упражнений для разных частей тела, которые рекомендуется выполнять при артрите.

Упражнения для пальцев и запястий

Упражнение 1. Сгибайте запястье одной руки вперед и назад, затем сожмите руку в кулак и медленно

с усилием разожмите его. Повторите то же самое другой рукой.

Упражнение 2. Положите руки на стол ладонями вниз. На счет «раз» сожмите пальцы в кулак. На счет «два» — положите ладони «на ребро». На счет «три» ладони возвращаются в исходное положение.

Упражнение 3. Каждый день 3—5 минут сжимайте теннисный или небольшой резиновый мячик.

Упражнение 4. Сложите руки ладонями одна к другой перед грудью и попытайтесь согнуть запястья так, чтобы ладони оказались под прямым углом к предплечьям.

Упражнение 5. Положите руку на стол и медленно продвигайте ее, пока не почувствуете легкую боль в запястье.

Упражнения для шеи и плеч

Упражнение 1. Встаньте или сядьте. Поднимите руки вверх, затем опустите и хлопните в ладоши за спиной. После этого медленно поднимите вверх правое плечо, затем опустите его. То же повторите левым плечом. Такие упражнения можно делать и на рабочем месте, и сидя перед телевизором.

Упражнение 2. В течение дня несколько раз поворачивайте голову от плеча к плечу, пытайтесь посмотреть назад. Попробуйте разглядеть потолок или пол.

Упражнение 3. Встаньте или сядьте. Разверните плечи. Встаньте напротив двери комнаты и вытяните руки к двери так, чтобы ваша фигура напоминала букву Г. Сделайте несколько медленных круговых движений одной рукой, пока не почувствуете легкого напряжения в мышцах плеч. Повторите движение другой рукой.

Упражнение 4. Проверьте правильность посадки головы и шеи: встаньте перед зеркалом и посмотрите

на себя. Если плечи и голова наклонены вперед, то возьмите несколько толстых книг, положите на голову и попробуйте с такой ношей пройти по комнате.

Упражнения для коленей

Упражнение 1. Лягте на пол, вытянув ноги к стене. Поднимите одну ногу, упритесь пяткой в стену и выпрямите колено. Другую ногу при этом старайтесь не сгибать, попытайтесь максимально расслабить мышцы.

Упражнение 2. Лягте на пол. Напрягите мышцы правой ноги, посчитайте до десяти. Затем выполните то же упражнение левой ногой.

Упражнение 3. Встаньте лицом к стене и упритесь в нее руками. Медленно поднимите ногу и отведите ее назад, чтобы голень была параллельна полу. Подержите ее в таком положении секунд десять, затем опустите. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 4. Лягте на живот. Согните одно колено и слегка подтяните пятку к ягодицам. Повторите другой ногой.

Упражнения для бедер

Упражнение 1. Исходное положение — лежа на спине. Подтяните левое бедро к груди, не отрывая спину от пола, затем правое бедро. Прделайте то же самое двумя ногами одновременно. Повторите упражнение 3—5 раз.

Упражнение 2. Исходное положение — встаньте, широко расставив ноги. Согните левую ногу и слегка попружиньте на ней. То же самое повторите с упором на другую ногу. Вначале выполните упражнение 5 раз, затем постепенно увеличивайте количество.

Упражнение 3. Сядьте на пол. Согните колени, подтяните ступни к ягодицам, ступни держите вместе. Положите руки на колени и старайтесь развести их в стороны, как бы прижимая к полу. Выполните упражнение 5 раз.

Упражнение 4. Сядьте на пол. Приподнимите прямую ногу и попытайтесь сделать несколько вращательных движений (до 10 раз) в одном направлении, затем в другом. То же самое выполните другой ногой.

Упражнения для пальцев ног

Упражнение 1. Исходное положение — стоя на полу. Приподнимитесь на цыпочки и медленно опуститесь на пятки. Начните с 10 раз и каждый день прибавляйте по 5 подъемов.

Упражнение 2. Исходное положение — стоя на полу, ноги вместе, руки опущены. Пройдите несколько кругов по комнате быстрым шагом на цыпочках.

Упражнение 3. Двигайтесь по комнате, не отрывая подошв от пола. Вперед-назад, влево-вправо, как бы натирая пол.

Упражнение 4. Попробуйте поднять с пола небольшие металлические предметы, захватывая их пальцами ног.

Упражнение 5. Стоя на пятках, поднимите пальцы ног вверх и сделайте несколько шагов на пятках вправо-влево. Затем, стоя на носках, приподнимите пятки и вновь делайте шаги вправо-влево.

Упражнение 6. Обойдите всю комнату на цыпочках.

Упражнения на растяжение

Упражнение 1. Лягте на спину, под голову положите две подушки. Захватите обеими руками левую

ногу чуть ниже колена. Старайтесь коснуться коленным лба. Сделайте это упражнение несколько раз, а затем повторите с правым коленом.

Упражнение 2. Лягте на спину, положите под голову две подушки. Захватите обе ноги ниже коленей. Подтягивайте колени к голове, чтобы виски оказались между коленями.

Упражнение 3. Сядьте на стул, держа голову прямо. Подбородок должен находиться параллельно полу. Поверните голову налево как можно дальше. Плечи неподвижны (у спинки стула). Возвратитесь в исходное положение и повторите еще раз. А затем выполните то же упражнение, но поворачивайте голову направо.

Упражнение 4. Обхватите макушку обеими руками, наклоняйте голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Это упражнение придает гибкость шее и ослабляет головные боли.

Упражнение 5. Выполняйте это упражнение сидя. Нижняя челюсть двигается то в правую, то в левую сторону. Вы должны делать это растяжение много раз в день. Оно ослабляет напряжение шеи и плеч.

Упражнение 6. Упражнение выполняется сидя. Протяните над головой правую руку и поместите ее над левым ухом. С помощью руки наклоняйте голову вправо, чтобы правое ухо коснулось правого плеча, но не поднимайте при этом плечо. Левое плечо также не меняет положение. (Чтобы левое плечо оставалось неподвижным, держитесь левой рукой за сиденье стула.) Повторите для другой стороны.

Упражнения, выполняемые лежа

Эти упражнения можно выполнять, даже не вставая с постели.

Упражнение 1. Положите руки за голову и попробуйте максимально вытянуть левую ногу, затем правую. Выполните 5 раз одной ногой и 5 раз другой.

Упражнение 2. Руки за головой. Согните левую ногу в колене и попытайтесь подтянуть ее к груди. То же самое сделайте с правой. Повторите это упражнение от 5 до 10 раз.

Упражнение 3. Поднимите вверх левую ногу, затем правую. Повторите это упражнение от 5 до 10 раз.

Упражнение 4. Отведите максимально в сторону левую ногу, затем правую. Повторите упражнение до 10 раз каждой ногой.

Упражнение 5. Руки за головой. Ноги согнуты в коленях. Поворачивайте ноги вначале вправо, а затем влево. Повторите упражнение до 10 раз.

Упражнение 6. Руки за головой. Прямые, вытянутые ноги перемещаете слева направо и наоборот. Затем делаете то же самое, приподняв их на высоту 30—40 см. Упражнение повторите от 5 до 10 раз.

Упражнение 7. Лягте на спину, руки подняты вверх. Глубокий вдох, который в конце вы можете задержать на 3 секунды, и глубокий выдох, при этом руки опускаются вниз. Упражнение повторите 3 раза.

Упражнение 8. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Руки согните перед грудью (одна рука сверху предплечья, другая — снизу). Ритмично и непрерывно двигайте локтями 5 раз, затем меняете положение рук.

ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Чтобы оставаться подвижными и гибкими в соответствии с максимальными рабочими нагрузками,

нужно тренировать поясницу и шею: делать упражнения с боковыми наклонами («насос») и вращательные движения туловищем и шейей вокруг вертикальной оси. Статические повороты туловища и шеи, статические боковые наклоны туловища и шеи в течение 2—3 минут ежедневно — это все, что вам требуется для поддержания формы!

Для укрепления мышц спины и живота существуют специальные упражнения (комплексы и отдельные упражнения, которые можно компоновать так, как вам нравится).

Упражнения для укрепления мышц спины

Упражнение 1. Встаньте у стены так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок были плотно прижаты к стене. Поднимите прямые руки над головой, чтобы тыльная сторона ладоней тоже была прижата к стене. Спина должна быть прямой (не выгибать поясницу и не выпячивать живот), а руки не должны быть согнуты в локтях. В таком положении нужно быть 1 минуту (смотрите на часы или считайте про себя), после чего медленно опустите руки и расслабьтесь.

Упражнение 2. Лягте на живот, руки согните в локтях, локти положите на пол. Ладони положите так, чтобы оттопыренные большие пальцы касались плеч. Медленно приподнимайте верхнюю часть туловища, одновременно сводя лопатки вместе (низ живота прижат к полу, а локти прижаты к бокам). Важно, чтобы голова не запрокидывалась, тогда работа будет совершаться за счет межлопаточных мышц. В положении прогнувшись, максимально сведя лопатки, нужно быть 30 секунд. Затем медленно опуститесь на пол, переведите дыхание и сделайте еще 8—10 медленных движений вверх-вниз, сводя и расслабляя лопатки.

Упражнение 3. Лежа на животе, на полу, выпрямите руки вдоль туловища ладонями вниз и, не опираясь на руки, не отрывая ладони от пола, приподнимите верхнюю часть туловища, не отрывая живот от пола. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте 8—10 повторов вверх-вниз плавно, без рывков, не запрокидывая голову (смотрите прямо перед собой). При выполнении упражнений лежа на полу ни в коем случае не фиксируйте ноги (можно растянуть спину).

Упражнение 4. Лежа на животе, согните руки в локтях, положив кисти на виски. Сделайте вдох и разведите локти в стороны и вверх, одновременно приподнимая верхнюю часть туловища, задержитесь так на 30 секунд и на выдохе опуститесь. Сделайте 10—15 медленных повторов.

Упражнение 5. Лежа на животе, вытяните руки вдоль тела и медленно приподнимите прямые ноги на высоту спичечного коробка (можно на 10—20 см). Зафиксируйте движение ног на 30 секунд и медленно опустите их на пол. Важно не опираться на руки, не отрывать плечи от пола и не касаться пола коленями. Повторите еще 12 раз.

Упражнения для укрепления брюшного пресса

Упражнение 1. Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы стопы были прижаты к полу. Руки вытяните перед собой. Попробуйте плавно сесть и задержитесь в этом положении (какое у вас получилось) на 30 секунд, затем медленно лягте на пол. Повторите 8—12 раз. Важно не отрывать стопы от пола и не выпрямлять ноги.

Упражнение 2. Лежа на спине, положите руки вдоль тела, ноги согните в коленях. Медленно поднимите согнутые ноги к груди (таз прижат к полу) и так

же медленно опустите их на пол. Повторите плавно 12—15 раз.

Упражнение 3. Лежа на спине, руки соедините на затылке, ноги согните в коленях. Медленно касайтесь коленом левой ноги правого локтя, и наоборот. Повторите по 5—8 раз каждой ногой.

Упражнение 4. Лежа на спине, руки соедините на затылке, ноги выпрямите. Прижмите подбородок к груди, затем медленно приподнимите прямые ноги на высоту спичечного коробка и удержите их, сколько можете (30—40 секунд), опустите ноги на пол. Повторите 8—12 раз. Важно не тянуть шею руками, а поясницу прижимать к полу — это избавит вас от перегрузки поясницы и боли.

Упражнения для усиления гибкости позвоночника

Упражнение 1. Встаньте на колени, руками упритесь в пол точно под плечами, колени должны быть под бедрами. Сделайте вдох и поднимите голову и копчик, прогнув при этом поясницу. На выдохе подберите под себя копчик, одновременно округляя спину. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 2. Опуститесь на колени, на выдохе медленно отведите ягодицы назад и коснитесь ими пяток. Согнитесь в поясничном отделе, вытянув руки вперед и касаясь ладонями пола. Опустите лоб, чтобы коснуться им пола, и расслабьте поясницу. Оставайтесь в таком положении на протяжении 10 вдохов и выдохов.

Упражнение 3. Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами. Сделайте вдох и вытяните левую ногу назад, поднимая ее на уровень бедра. Оттяните пальцы ноги и всю ногу растяните как можно больше. На выдохе переведите коле-

но вперед, к груди, опуская лоб к колену и выгибая спину. Сделайте вдох и снова вытяните левую ногу назад, на этот раз растягивая пятку и сгибая пальцы ног. Выдохните и подтяните колено к груди, опуская при этом голову.

Один подход включает в себя оттягивание пальцев ноги и растягивание пятки. Повторите по 5 раз каждой ногой.

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами. Сделайте вдох и начните представлять ладони перед собой, как будто делаете шаги. Выдохните и подайте ягодицы назад на половину расстояния до пяток, растягивая спину. Держите поясницу прогнутой, ладони прижмите к полу, локти и предплечья не должны касаться пола. Лбом можно коснуться пола. Оставайтесь в таком положении в течение 15 вдохов и выдохов. Медленно сместите ягодицы к пяткам и, расслабив руки, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4. Лягте на живот, руки перед туловищем. На вдохе вытяните вперед правую руку, на выдохе — левую. Продолжайте «шагать» руками перед собой, сопровождая движения вдохами и выдохами до тех пор, пока не почувствуете, как растянулось все тело.

Прижмите к полу левую ладонь, вдохните и поднимите вверх правую руку. Сожмите мышцы левой ягодицы, выдохните и поднимите левую ногу, вытягиваясь до самых кончиков пальцев ног.

Держите на одной высоте правую руку и левую ногу, голова должна находиться на одной линии с позвоночником, не поднимайте подбородок и не опускайте голову. Продолжайте равномерно дышать и растягивайте в разные стороны руку и ногу. Задержитесь в этом положении на 5 вдохов и выдохов. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Повторите то же самое, поднимая вверх левую руку и правую ногу. Закончив упражнение, отдохните, положив голову на пол.

Упражнение 5. Лягте на живот и сплетите пальцы рук за спиной, развернув ладони в сторону головы. Локти выпрямлены, пальцы расположены возле ягодиц. На вдохе сожмите ягодичные мышцы, на выдохе поднимите верхнюю часть туловища, вытягивая руки назад, стараясь прижать друг к другу лопатки и поднимая руки к потолку.

Голову следует держать на одной линии с позвоночником, не поднимая подбородок и не опуская голову. Задержитесь в этом положении на 3 вдоха и выдоха. Выдохните и приподнимите обе ноги от пола, задержитесь на 3 вдоха и выдоха. На выдохе расслабьтесь и опустите руки и ноги на пол.

Упражнение 6. Лягте на живот и разведите руки в стороны, чтобы они располагались на одной линии с плечами. На вдохе сожмите ягодичные мышцы, выдохните и поднимите одновременно руки и ноги. Голова должна находиться на одной линии с позвоночником. Задержитесь в этом положении на 6 вдохов и выдохов. На выдохе опустите руки и ноги на пол, отдохните.

Упражнение 7. Встаньте лицом к раковине, возьмитесь за нее обеими руками, поставив ноги на ширину плеч, и отступите назад так, чтобы позвоночник оказался параллельно полу, а ступни находились точно под бедрами. Шагните немного вперед по отношению к бедрам и потянитесь назад от раковины, сгибаясь в бедрах. Держите шею на одной линии с позвоночником, не поднимая подбородок. Дышите произвольно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Переместите пятки туда, где были пальцы ног, и согните колени так, чтобы образовался прямой угол,

бедра параллельно полу, колени под пятками. Продолжайте тянуться назад, растягивая среднюю часть спины. Дышите произвольно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Переступите вперед еще немного, следя за тем, чтобы пятки оставались на полу. Опустите ягодицы к полу в приседе, снова потянитесь назад, держа ягодицы внизу. Дыхание произвольное, оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Сделайте вдох и медленно выпрямите ноги, растягиваясь назад через бедра и держа руки прямыми.

Упражнение 8. Сложите одеяло валиком, лягте на спину, плечи должны находиться над дальним краем одеяла так, чтобы подмышки оказались на одной линии с краем одеяла. Лопатки должны ровно лежать на одеяле, верхние части плеч откатываются к полу. Медленно опустите голову вниз, на пол, чтобы макушка головы касалась пола. Вытяните руки над головой, дыхание произвольное, оставайтесь в таком положении 2 минуты.

Это же упражнение можно выполнять, лежа на краю кровати, опустив голову и руки вниз.

Упражнение 9. Лежа на животе, ноги сведите вместе, руки должны быть согнуты в локтях, ладони лежать на уровне плеч, дыхание произвольное. Вдыхая, плавно разгибайте руки, поднимайте голову, грудь и одновременно сгибая ноги в коленях, постарайтесь дотронуться ступнями ног до головы. Зафиксируйте позу на несколько секунд и на выдохе вернитесь в исходное положение. Внимание концентрируйте на мышцах спины.

Упражнение 10. Лежа на спине, ноги согните в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони на полу около плеч, руки согнуты в локтях.

Вдохните и, выпрямляя руки и ноги, поднимите тело вверх, опираясь на ступни и ладони. Задержи-

тесь в этой позе на несколько секунд, на выдохе вернитесь в исходное положение. Внимание удерживайте на мышцах спины.

Упражнение 11. Встаньте на колени и положите руки за голову, дыхание произвольное. Медленно наклоняйтесь назад, пока голова не коснется пола, затем вернитесь в исходное положение.

Можно изменить упражнение: стоя на коленях, туловище прямое, руки вперед, потянитесь к пяткам, коснитесь правой рукой левой стопы, затем вернитесь в исходное положение, и наоборот.

Упражнения для укрепления поясничного отдела позвоночника и мышц живота

Упражнение 1. Поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельны друг другу. Спокойно вдохните через нос и одновременно поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой. Задержите дыхание и медленно наклоняйте туловище, голову и руки вперед и вниз, стараясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени старайтесь не сгибать. Продвиньте голову еще дальше между рук, сделайте выдох через нос и оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха.

Теперь одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите туловище, голову и руки вверх, после чего со спокойным выдохом через нос опустите руки через стороны вниз. Внимание в этом упражнении направляйте на область поясницы. Упражнение выполняется 1—5 раз.

Упражнение 2. Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы ступня левой ноги находилась под голенью и бедром правой ноги, а ступня правой ноги — под

голенью и бедром левой ноги. Руки занимают одно из трех положений, которые можно чередовать:

1) ладони рук лежат на коленях, пальцы вместе;

2) ладони сложены на уровне груди пальцами вверх, а предплечья составляют прямую горизонтальную линию, параллельную полу;

3) кончики больших пальцев рук соединены с указательными, а остальные пальцы вытянуты вместе. Ладони тыльной стороной или ребром лежат на коленях.

Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой, дыхание произвольное через нос. Внимание направляйте на позвоночник. Находитесь в этой позе от нескольких секунд до 1 минуты, затем отдохните, вытянув ноги вперед, опираясь руками на коврик позади спины и расслабившись. Упражнение делается второй раз со сменой ног.

Упражнение 3. Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем положите ступню правой ноги на бедро левой ноги так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Теперь ступню левой ноги положите под правое бедро. Можно принять позу и в другой последовательности: сначала подложить левую ступню под правое бедро, а затем положить правую ступню на левое бедро. Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Дыхание произвольное, через нос. Руки занимают любое из четырех положений, о которых сказано в предыдущем упражнении. Внимание направляйте на позвоночник. Все остальное — как в предыдущем упражнении.

Упражнение 4. Возьмите стул и упритесь пальцами в передний край сиденья. Отступите ногами назад

так, чтобы вы смогли наклониться от бедер, а ягодицы оказались подняты. Поясница сохраняет при этом свой естественный изгиб. Ступни должны стоять от стула дальше, чем бедра. Тянитесь руками, позвоночником и тазом до самых ягодичных мышц. Дыхание произвольное. Время пребывания в позе от 30 секунд до 1 минуты.

На выдохе переступайте ногами к стулу, сделайте вдох и освободите руки. Встаньте прямо, вытяните руки в стороны и вверх. Затем выдохните и опустите руки через стороны вниз.

Упражнение 5. Лягте на живот, ладони лежат на полу под плечами. Сделайте вдох и выдох и, опираясь на руки и колени, приподнимите тело так, чтобы вы стояли на передней части ступней. Сделайте вдох и выдох и поднимайтесь, отрывая колени от пола. Дыхание произвольное через нос, оставайтесь в этом положении от 30 секунд до 1 минуты.

Упражнение 6. Поместите края ладоней на край сиденья стула. Отступите ногами назад, кисти рук должны находиться под плечами. Опустите таз, вставая на передние части стоп. Края ладоней должны находиться на одной линии с нижними ребрами. Сделайте вдох и прижмите ладони к стулу, поднимая верхнюю часть туловища. Разверните предплечья так, чтобы лопатки переместились внутрь к задним ребрам и открылась грудная клетка.

Выдохните, продолжая растягиваться назад, через пятки. Можно откинуть голову назад, но осторожно, чтобы не сдавить шейные позвонки. Дыхание произвольное в течение 30 секунд (постепенно довести до 1 минуты). Прижимая ладони к стулу, снова переведите ягодицы в положение над пятками. На выдохе шагайте назад к стулу. Сделав вдох, освободите руки. Станьте прямо, растягивая руки по сторонам и затем

поднимая их вверх. Сделайте выдох и опустите руки через стороны вниз.

Упражнение 7. Лягте на живот, ладони лежат на полу под плечами, средние пальцы направьте вперед, края ладоней находятся на одной линии с нижними ребрами, середина ладоней — на одной линии с грудиной. Сделайте вдох и сожмите ягодичы. Выдохните и прижмите ладони и ступни к полу, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса. На выдохе опуститесь на колени, согните локти и опустите грудь к полу, чтобы расслабиться.

Упражнение 8. Это плавное движение, которое состоит из 12 положений, развивающих гибкость во всем теле. Вся серия движений делается за один раз. Считается, что тот, кто ежедневно выполняет хотя бы только это упражнение, сохраняет здоровье до глубокой старости.

Стоя, ноги вместе, голова, плечи, бедра находятся на одной линии с пятками.

Сделайте вдох, на выдохе сведите ладони вместе перед грудью, большими пальцами касаясь грудины. Сделайте вдох и вытяните руки перед собой и вверх так, чтобы они оказались на одной линии с головой, плечами, бедрами и пятками. Выдохните и нагнитесь от бедер, переводя руки вперед. Продолжайте наклон вниз так, чтобы кончики пальцев поставить на одну линию с пальцами ног. Если это затруднительно для вас, пусть пальцы свободно свисают.

Отведите правую ногу назад, колено поставьте на пол. Левое колено должно находиться на одной линии с левой лодыжкой. Опустите правое бедро к полу, растягивая мышцу передней части бедра и становясь в выпад. Теперь колено немного впереди лодыжки. Выдохните и подверните пальцы правой ноги под стопу так, чтобы на полу стояла передняя часть стопы.

Сделайте вдох и приставьте левую ногу к правой. Тело должно находиться на прямой линии, ладони под плечами. Выдохните и опустите колени, грудь и подбородок к полу, ягодицы при этом слегка подняты.

Вдохните и опустите таз, прижимая ладони к полу, и поднимите голову и верхнюю часть корпуса, одновременно отрывая ноги от пола. Выдохните и поднимите таз. Сделайте вдох и прыжком переведите вперед правую ногу, поставив ее между ладоней. Выдохните и переведите левую ногу вперед на одну линию с правой, опуская при этом голову и выпрямляя ноги в наклоне вперед. Сделайте вдох и вытяните руки вперед над головой, а затем выпрямляйтесь. Выдохните и соедините ладони вместе перед грудью, затем медленно опустите руки вниз.

Повторять эту серию упражнений нужно не менее 3 раз.

Упражнение 9. Лягте на спину, колени согните, ступни стоят на ширине бедер, пятки на уровне коленей. Сделайте вдох и выдох, поднимите верхнюю часть туловища, не позволяя при этом подбородку перемещаться к груди. Вдохните и опустите корпус на пол. Выдохните и поднимитесь снова. Упражнение повторяется 15 раз (в дальнейшем до 50 в минуту). Закончив повторы, опустите корпус на пол и дайте ногам упасть на пол. Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя мышцы живота.

Упражнение 10. Лягте на спину, ноги положите на пол, руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу. Вдохните и поднимите правую ногу вверх перпендикулярно полу. Сделайте выдох и опустите ногу на одну треть, задержитесь в этом положении. Опустите ногу до половины и снова задержитесь. Опустите ногу на две трети расстояния до пола и задержитесь в этом положении. Дыхание произволь-

ное. Опустите ногу еще немного и снова зафиксируйте положение. Опустите ногу на пол и расслабьтесь. Повторите упражнение другой ногой.

Когда ваши мышцы окрепнут, упражнение можно усложнить, вытягивая руки над головой ладонями к потолку. Можно будет поднимать одновременно обе ноги, повторяя упражнение, как описано выше.

Упражнение 11. Лягте на спину, колени согните, ноги поставьте на ширину плеч, пятки находятся точно под коленями. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Сделайте вдох и выдох, одновременно притягивая колени к груди. Вдохните и вытяните ноги вверх, чтобы они были перпендикулярны полу. Выдохните и медленно опускайте ноги вниз, но не до конца. Снова притяните колени к груди, вдохните и вытяните ноги вверх. Выдохните и притяните колени к груди. Повторите упражнение 10 раз (постепенно доведите число повторов до 30), в конце последнего выдоха положите руки на голени и почувствуйте, как растягивается поясница. Чтобы отдохнуть, снимите руки с голеней и поставьте ноги на пол, колени оставляя согнутыми. Дайте коленям и бедрам скакаться набок, сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя мышцы живота.

Упражнение 12. Лягте на спину, колени согнуты, ноги поставьте на пол на ширину бедер, пятки находятся точно под коленями. Руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте вдох и выдох, подтягивая колени к груди. Вдохните и приподнимите голову, сцепив в замок пальцы на затылке. Выдохните и поверните правый локоть к левому колену. Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение. На выдохе сделайте упражнение противоположной стороной туловища, подводя левый локоть к правому колену. Повторите упражнение 10 раз, доведя число повторений в последующем до 30 раз. Сделав послед-

ний повтор на выдохе, вернитесь в исходное положение и переведите руки на голени, ощутив, как растягивается поясница. Чтобы закончить упражнение, снимите руки с голеней и поставьте ноги на пол, колени согните. Дайте коленям и бедрам перекатиться набок, сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя мышцы живота.

Упражнение 13. Сядьте так, чтобы ваши ступни оказались под каким-нибудь устойчивым предметом (например, под диваном). Согните ноги в коленях под прямым углом, подбородок опустите на грудь, а руки сложите на животе. Сохраняйте это положение на протяжении всего упражнения. Плавно опускайтесь назад, сделайте вдох, коснитесь лопатками пола и возвращайтесь назад на выдохе. Сделайте столько раз, сколько возможно, и отдохните. Это будет один подход. Таких подходов сделайте не менее 3.

Упражнение 14. Ноги прямые на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы обращены вперед. Сделайте полный оборот тазом по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки. Проследите, чтобы ноги оставались прямыми. Повторите 2—4 раза.

Упражнение 15. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок перед животом. Поднимите руки, сцепленные в замок, вверх, посмотрите на них, живот втяните. Опустите руки до горизонтального положения через стороны, ладони при этом обращены вверх. Одновременно переверните ладони вниз и наклонитесь вперед, прогнувшись в пояснице. Скрестите кисти, коснитесь пальцами пола, затем поднимите их перед собой. И снова поднимите руки вверх, затем опустите через стороны до горизонтального положения ладонями вверх. Разверните ладони вниз и наклонитесь вперед, коснитесь пальцами пола, поднимите руки перед собой и вернитесь в исходное положение. Это один подход. Для полу-

чения лечебного эффекта нужно сделать 2—4 подхода.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Раньше больным, жаловавшимся на боли в спине, прописывали строгий постельный режим, который нужно было соблюдать в течение многих дней. По многочисленным наблюдениям современных врачей, больные радикулитом выздоравливают тем быстрее, чем раньше начинают заниматься лечебной гимнастикой. Неподвижно лежать в постели следует не более двух-трех дней, иначе нервы и мускулы начинают атрофироваться, сердце и легкие теряют выносливость, а кости становятся пористыми и хрупкими. Но этим все возможные последствия не исчерпываются. Многодневное лежание в постели приведет в отчаяние даже весельчаков, а если природа не одарила вас избытком оптимизма, вы можете вообразить, что навсегда прикованы к постели, и от этого впасть в отчаяние. Чем раньше вы вернетесь к активной жизни, тем скорее поправитесь.

Главная цель лечебной гимнастики у больных с поясничными болями — привести в рабочее состояние мышцы спины, увеличить подвижность позвоночника, создать мышечный корсет (как естественный стабилизатор), улучшить общее состояние. Лечебное применение физических упражнений дает эффект только при сознательном, активном участии больного радикулитом в лечении, систематичности занятий и постоянном переходе от легких упражнений к более трудным.

Подбор упражнений и способ их выполнения должны соответствовать клиническим проявлениям

заболевания, общему состоянию организма, возрасту больного, поэтому лучше всего проконсультироваться с врачом.

В острый период, при стихании болей наряду с лечением больным радикулитом следует выполнять простые физические упражнения с небольшой амплитудой движений. Их делают из облегченных исходных положений (индивидуальных для каждого больного) — лежа на животе, с подложенной подушкой, на боку, спине. Темп движений медленный, с постепенным увеличением амплитуды движений, однако не следует допускать возникновения или усиления боли.

Упражнения выполняют 2—3 раза в день. При движении ногами вначале рекомендуется не отрывать стопы от постели (пятка скользит по постели). В этот период необходимо выполнять различные движения в голеностопном суставе, движения в коленном суставе и упражнения для рук также с небольшой амплитудой. Такие упражнения хорошо сочетать с расслаблением мышц.

В подостром периоде заболевания лечение направлено на устранение болевых ощущений, уменьшение осевой нагрузки на поясничный отдел позвоночника, увеличение амплитуды движений в ногах и пояснице, укрепление мышечного корсета. Поэтому после стихания боли в комплекс занятий включаются упражнения, способствующие укреплению мышц туловища.

В период остаточных проявлений заболевания (фаза выздоровления) двигательная активность увеличивается. В этот период функционального восстановления больные, по назначению врача, ходят в корсете, а затем без него. При этом физические упражнения направлены также на укрепление естественного мышечного корсета и мышц ног и рук.

Лечебная физкультура при радикулите направлена на укрепление мышц поясничной области, повышение их работоспособности, улучшение функционального состояния мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения, выполняемые в острый период заболевания

Упражнение 1. Лежь на спину, руки согнуты в локтях перед грудью. Развести плечи в стороны — вдох; прижать плечи к груди — выдох. Повторить 4—6 раз. Темп произвольный, дыхание глубокое.

Упражнение 2. Лежь на спину, руки вдоль тела. Руки вверх, в стороны — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз. Темп произвольный, дыхание глубокое.

Упражнение 3. Лежа на спине, руки вдоль тела, поднять ноги, согнутые в коленях, до груди — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4. Стоя на коленях, опираясь на руки. Подняв голову, прогнуться в поясничном отделе позвоночника — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз. Выполнять произвольно, не допуская болевых ощущений.

Упражнение 5. Стоя на коленях и опираясь на руки, спина округлена, голова опущена. Расправляя спину, отвести одну ногу назад, голову поднять вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз. Выполнять попеременно.

Упражнение 6. Стоя на коленях и опираясь на руки. Согнуть руки, опереться на предплечья, максимально прогнуться в поясничном отделе позвоночника — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз. Темп произвольный.

Упражнение 7. Стоя на коленях, сесть на пятки, руки упираются в пол, голова между руками. Сгибая руки до опоры на предплечья, поднять таз и голову, прогибаясь, — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз. Темп произвольный, на 2 счета — вдох, на 2 — выдох.

Упражнения, выполняемые в подострый период заболевания

Упражнение 1. Лечь на спину, руки за голову. Согнуть ноги в коленях, локти согнуть перед собой — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз. Темп исполнения — медленный, сгибая ноги, опустить голову.

Упражнение 2. Лечь на спину, правая нога согнута в коленном суставе. Держась руками за конец топчана, опираясь на голову и стопу, прогнуть корпус, поднять таз — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. Опереться на голову, предплечье, стопу при прогибании корпуса.

Упражнение 3. Встать на колени и опереться на локти. Округлить спину, опустить голову — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз. Спину прогибать и разгибать волнообразно, медленно.

Упражнение 4. Встать на колени и опереться на локти. Выпрямить правую руку и левую ногу, поднять голову — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же самое — левой рукой и правой ногой. Повторить 6—8 раз. Выполнять попеременно (правая нога, левая нога и наоборот).

Упражнение 5. Встать на колени и опереться на локти. Выпрямить правую ногу назад-вверх, опереться на предплечья, поднять голову вверх — вдох; вер-

нуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. Дышать глубоко.

Упражнение 6. Встать на колени и опереться на локти, таз немного приподнят, голова опущена, носки подогнуты. Опираясь на предплечья и ступни, поднимая немного таз, поднять ноги — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. Дыхание медленное.

Упражнение 7. Стоя на коленях, согнуть туловище, дотрагиваясь грудью до бедер, руки назад. Распрямить туловище, сесть на пятки, вытянуть руки вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. При вдохе голову поднять, при выдохе — опустить.

Упражнение 8. Встав на колени, сесть на пятки, руками опереться о пол, голова опущена. Посылая плечи вперед, опираясь на предплечья, максимально прогнуться в поясничной области позвоночника, голову поднять — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9. Лечь на спину, руки за голову, локти разведены в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу. Обнять их обеими руками, голову опустить — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз. Дыхание глубокое.

Упражнения, выполняемые в период выздоровления

Упражнение 1. Встать прямо, руки опущены. Руки вверх, в стороны — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 8—10 раз. Выполнять четко, дыхание глубокое.

Упражнение 2. Встать прямо, руки опущены. Руки в стороны, правую ногу отвести в сторону на но-

сок — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 8—10 раз. Корпус прямо, голова вверх, выполнить попеременно.

Упражнение 3. Встать прямо, руки опущены. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогибая туловище, — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же самое — левой ногой. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. Встать прямо, руки опущены. Поднять руки вверх, в стороны — вдох; наклон туловища вперед, касаясь руками пола, — выдох. Повторить 8—10 раз. Темп произвольный, колени не сгибать.

Упражнение 5. Стоя на коленях и опираясь на руки, поднять вверх правую ногу и левую руку, приподнять голову — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 8—10 раз. Выполнять попеременно.

Упражнение 6. Стоя на коленях, сесть на пятки, руки упираются в пол, голову приподнять. Наклоняя плечи вперед, опереться на предплечья, максимально прогнувшись в поясничном отделе позвоночника, расправить правую ногу назад-вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же самое — левой ногой и правой рукой. Повторить 8—10 раз. Выполнять попеременно.

Упражнение 7. Стоя на коленях с согнутой спиной, голова опущена. Согнуть руки, касаясь грудью пола, максимально прогнуться, голову приподнять — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8. Стоя на коленях, опереться на предплечья, таз поднять, ноги вытянуть, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. Темп произвольный, исполнять плавно, дыхание произвольное.

Упражнение 9. Стоя на коленях, сесть на пятки, касаясь грудью коленей, руки назад, голова поднята (основная стойка). Поднять немного туловище, больше сесть на пятки, руки назад в стороны, максимально прогибаясь, — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. Голову не опускать.

Упражнение 10. Встать прямо, руки опущены. Наклонять туловище вправо с поднятием скользящим движением левой руки к паховой ямке — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз. Выполнять попеременно.

Упражнение 11. Встать прямо, руки опущены. Поднять расслабленные кисти вверх — вдох; расслабить кисти — выдох; согнуть расслабленные кисти, согнуть корпус, расслабленно согнуть колени. Повторить 4—6 раз без напряжения, спокойно.

ГЛАВА 6

ЛЕЧЕНИЕ ВАННАМИ

ВАННЫ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Морская соль, поднятая из глубины моря, содержит весь комплекс минеральных веществ, благотворно и целебно действующих на организм. Солевые ванны придают телу приятное ощущение комфорта и свежести.

Лечебные свойства морской соли: изменение микроциркуляторной региональной и центральной гемодинамики; обезболивающее и противовоспалительное действие, перестройка обменных процессов; улучшение функциональной активности тканей и органов.

Болезни опорно-двигательного аппарата: заболевания суставов — артрозы, артриты, в том числе и псориатические, полиартрит, хронический ревматизм, остеохондроз, спондилоартриты, воспаления сухожилий.

Кожные заболевания: псориаз, дерматозы, кератоз, себорея, экссудативный диатез, нейродермиты, экзема, витилиго.

Применение солей способствует снятию усталости, используется как успокаивающее средство при неврозах, бессоннице, стрессовых состояниях, для улучшения кровообращения, уменьшения напряжения в мышцах, повышения тонуса организма, под-

нения эмоционального фона, работоспособности, настроения.

Ванны с морской солью оказывают восстанавливающее и стимулирующее действие на кожу, активизируют обменные процессы, обогащают кожу микро- и макроэлементами, повышают эластичность кожи.

Размешайте в ванне 350 г натуральной морской соли (ее можно приобрести в аптеке) и полежите в воде 15 минут. Эта процедура снимет усталость, успокоит нервы, уменьшит боли при ревматизме и артрите, избавит от угревой сыпи. Кожа станет более гладкой и эластичной.

Для лечения кожных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата использовать не менее 500 г соли на 100 л воды. После процедуры принять теплый душ без мыла и отдохнуть в тепле не менее 30 минут. Принимать ванны через день, курс — 10—15 процедур. Рекомендуются сочетать с грязелечением.

При воспалении сухожилий не рекомендуется использовать горячие ванны — вода должна быть чуть ниже температуры тела.

Наилучший результат при лечении псориаза достигается при приеме ванны с 1 кг соли 3 раза в неделю, курс лечения — 6 недель.

Теплые и горячие солевые ванны — с температурой воды 40—45 °С — повышают функции главных пищеварительных желез, улучшают функции гормональных регуляторов, увеличивают интенсивность обмена веществ, усиливают функции органов выделения (сосуды почки расширяются так же, как и сосуды кожи). С помощью такой солевой ванны можно снять приступ почечной колики. Усиливается потоотделение, повышается артериальное давление, снижается аппетит, что ведет к похудению.

Противопоказания: гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, беременность, злокачественные

новообразования. В этих случаях рекомендуется применять местные компрессы или солевые обтирания.

Солевые компрессы используются для снятия болей в позвоночнике, суставах, мышцах. Концентрация солей на 1 л — 3 ст. ложки, продолжительность — 25—30 минут, температура раствора приблизительно 50 °С.

Сложенную в несколько раз натуральную ткань смачивают в растворе, несильно отжимают и накладывают на требующую лечения область тела. Сверху следует накрыть полиэтиленовой пленкой и укутать одеялом. Через 25—30 минут снять, принять душ без мыла или провести теплое влажное обтирание. Отдохнуть в тепле не менее 30 минут.

Солевые обтирания: растворить 100—300 г соли в 10 л воды и, смачивая мягкую мочалку в растворе соли, растирать тело в течение 10—15 минут. Затем сполоснуться теплой водой. Эффект от этой процедуры аналогичен эффекту солевых ванн и не имеет противопоказаний.

От артрита мне помогли травяные ванны

Когда у меня случаются обострения артрита, мне хорошо помогают травяные ванны. Мой брат ими спасается во время приступов остеохондроза, так у него, помимо того что перестают болеть суставы, еще и совершенно очистилась кожа, прошел бронхит. У себя из сопутствующих эффектов отмечаю облегчение цистита. Допускаю, что от этих ванн нормализовался месячный цикл и пропала молочница, которая возникала регулярно, и ее нельзя было сбить никакими таблетками. Для ванн использую все травы, которые есть в доме или продаются в аптеке. Например, хвоя сосны, березовые почки, ветки березы с листьями, листья и корни лопуха, стебли хрена, корни пырея, крапива, ромашка, золототысячник, тысячелистник. Траву рублю, засы-

паю в большую кастрюлю, заливаю водой и кипячу под крышкой на слабом огне 10 минут. Даю постоять часа три, а потом готовлю саму ванну. На дно ванны кладу крапиву или березовые ветки с листьями. Потом наливаю горячую воду наполовину, добавляю туда пару горчичников, даю ванне постоять минут 30. Выливаю отвар трав. Температура воды должна быть равна температуре тела или быть чуть выше. После этого сажусь в ванну, через 10—15 минут, когда подостынет, добавляю горячую воду. И так — час.

В это время лучше всего послушать приятную музыку или почитать книги, рассказывающие о здоровье. Художественные лучше не читать, в них больше отрицательных эмоций, чем в вечерних новостях. А эмоции во время ванны должны быть положительные. Я так и стараюсь делать. Даже не всегда слушаю музыку, чаще просто думаю о приятном, представляю себя здоровой. Очень хотела использовать эту процедуру моя сестра, но ей нельзя, у нее гипертония. Вообще, этот рецепт рекомендую всем своим знакомым, за исключением тех, у кого та же гипертония, гипотония или астма. Провожу такое лечение через день, курс — 10 ванн. Сначала был только расслабляющий эффект, но через несколько недель заметила, как гибче стали суставы: соли постепенно выводились из организма.

Кира Викторовна Лопухина

ГОРЧИЧНЫЕ ВАННЫ

Рекомендуется для рук и ног при ревматических болях. Возьмите 2—3 пригоршни свежего горчичного порошка и смочите горячей (50 °С) водой. Хорошо разотрите до исчезновения комков и добавьте в воду для частичной ванны. Горчичное эфирное масло оказывает великолепное разогревающее и снимающее

боль действие. Принимать ванну следует не дольше 10 минут, затем ополоснитесь теплой водой.

Такие ванны раскрывают капилляры и улучшают кровообращение не только в прилегающих к коже сосудах, но и во всех внутренних органах.

Для полной горчичной ванны в ванну с температурой воды 35—37 °С добавить 200—300 г сухой горчицы и тщательно размешать. Продолжительность ванны — не более 10—15 минут. Полная ванна не рекомендуется при сердечных заболеваниях.

Более щадящий вариант горчичных ванн — это ручные и ножные ванны. Они прекрасно тренируют сосуды не только рук и ног, но и всего тела, так как воздействие даже на ограниченный участок кожи оказывается достаточным, чтобы охватить все прочие части организма. Для этих ванн взять 1—2 ст. ложки сухой горчицы, насыпать в хлопчатобумажный мешочек, опустить в ведро с теплой водой и хорошенько поболтать, после чего мешочек отжать. В получившийся раствор руки погружать до локтей, а ноги — до середины голени. Продолжительность ручных и ножных ванн — 10—20 минут.

Ручные ванны полезны при легких формах сердечной недостаточности, стенокардии, при воспалительных заболеваниях дыхательных путей. Ножные ванны уменьшают наполнение кровью сосудов головного мозга и снижают внутричерепное давление.

СОСНОВЫЕ ВАННЫ

Сосна — одно из древнейших лекарственных растений. Еще 5000 лет тому назад в Шумерском государстве было записано 15 различных рецептов, в которых упоминалась и сосновая смола. Высушенную хвою сосны и пихты шумеры использовали для

компрессов и припарок. Славяне порошком из высушенного сока сосны засыпали раны, сосновой смолой и дегтем сводили экзему и лишай. Русские, греки и римляне скипидаром (еловой живицей, смолой) лечили простудные заболевания и прострелы. Противощинготные свойства сосны испокон веков были известны народам Севера, путешественникам и морякам. В лечебной практике широко используются продукты, полученные из сосны: скипидар, сосновое масло, сосновый деготь, канифоль, хвойная паста. Скипидар и сосновое эфирное масло из-за легкой растворимости в липидах глубоко проникают в кожу, раздражают ее и рефлекторно вызывают некоторые изменения в организме. При вдыхании паров соснового эфирного масла усиливается секреция бронхов, что способствует разжижению и выделению мокроты. Поэтому эфирное масло используется при катаре горла и бронхите, при лечении ревматизма. Хвоя выделяет легколетучие фитонциды, которые имеют сильное бактерицидное действие.

О полезных свойствах лечебных ванн широко известно, но не все знают, что с помощью таких нехитрых процедур можно быстро и эффективно похудеть.

Лежа в ванне с отваром сосны, рекомендуется выполнить несколько гимнастических упражнений, например взяться руками за ее края и медленно поднимать ноги — сначала одну, затем другую. Ногами можно опереться о дно ванны и, взявшись руками за ее края, приподнимать тело, опираясь на руки. Затем нужно сесть прямо, руки поднять вверх, наклониться назад и разогнуться. Каждое из этих упражнений для начала можно делать по 3—4 раза, а затем доводить число повторений до 7—8.

Отвар сосновых почек обладает потогонным, желчегонным, кровоочистительным действием. Проникая через кожу в кровь, он помогает при закупорке

кровеносных сосудов, избавляя их от вредных отложений, в том числе и солевых.

Сосновая хвоя может использоваться при нарушении обмена веществ. Такая ванна позволяет привести работу всех органов в норму, а значит, улучшить кровообращение и дыхание и в результате помочь организму самостоятельно избавляться от лишнего жира и веса.

При ревматизме и кожных заболеваниях принимают лечебные ванны: 500 г почек кипятят в 5 л воды, процеживают. Отвар добавляют в воду для ванны. При простудных заболеваниях используйте в качестве добавки в ванну и как настой для сауны масло из горной сосны.

При астме хорошо помогают ванны с добавлением экстракта из сосновой хвои. Для приготовления экстракта возьмите хвою, веточки и шишки, залейте их холодной водой и кипятите 30 минут, после чего закройте и оставьте настаиваться на 12 часов до приобретения коричневой окраски. Сырье для ванны можно собрать, гуляя по лесу, тем более что такой моцион чрезвычайно полезен людям, страдающим бронхиальной астмой. Можно купить в аптеке готовый хвойный экстракт. Для полной ванны вам потребуется 1,5 л хвойного экстракта, а для сидячей и ножной — 250 мл экстракта. Принимать такие ванны следует 2—3 раза в неделю.

Ванны из соснового отвара полезны для укрепления и восстановления сил после тяжелых болезней, при нервной возбудимости, бессоннице, параличе и подагре, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при ожирении, астме и болезнях легких.

Плотно уложите сосновые иглы, молодые веточки, шишки в десятилитровую кастрюлю, доверху залейте холодной водой и кипятите в течение 30 минут. Снимите с огня, хорошо укутайте кастрюлю, настаивайте

вайте 10—12 часов, процедите и вылейте в приготовленную ванну. Сосновый отвар должен иметь коричневый цвет и приятный запах.

ЕЛОВЫЕ ВАННЫ

Ванны из еловой хвои так же полезны для организма, как и сосновые. Для них можно использовать отвар из молодых верхушек веток с почками и незрелых семенных шишек. Еловые ванны очень эффективны при избыточном весе, с помощью таких ванн можно совершенно безвредно избавиться от лишнего веса. При этом совсем не обязательно изнурять себя диетами.

Для улучшения кровообращения суставов ног и профилактики артроза рекомендуем вам перед сном делать ножные ванны из еловой хвои, чередуя горячие с холодными. Возьмите две эмалированные кастрюли: одну — с горячим отваром хвои, другую — с холодным. Поставьте их рядом и погрузите ноги сначала в одну кастрюлю, затем во вторую. Держать ноги в каждом отваре необходимо примерно по 15 секунд. Для эффективности добавьте в оба отвара по 2 ст. ложки поваренной соли.

При артрите свежесрубленные ветви ели залейте кипятком, настаивайте 30—40 минут. В настой, остывший до 37—38 °С, погрузите ноги или руки так, чтобы вода полностью покрывала больные суставы. После приема ванны вытрите, тепло укутайте суставы и лягте в постель. Процедуру повторите через 2 дня. Курс лечения состоит из 5—7 ванн.

При радикулите и остеохондрозе принимайте ванны с отваром еловых лапок с солью. Но учтите, что перед этой процедурой надо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, иначе можно усугубить болезнь.

Можно принимать комбинированные ванны из смеси сосновой и еловой хвои. Для ее приготовления вам потребуется 2 кг сухого хвойного сырья (в любой пропорции). Хвою или шишки залейте 1 л воды, доведите до кипения, затем снимите с огня и дайте настояться в течение 20 минут. Отвар должен получиться концентрированным, обычно он имеет насыщенный коричневый цвет. Затем процедите его через марлю и вылейте в ванну с водой необходимой температуры. Можно использовать и готовый хвойный экстракт, который продают в аптеках.

ВАННЫ С ОТВАРОМ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Лечебные свойства можжевельника были известны еще в Древнем Риме и Египте. В России первое сообщение о лечебных свойствах можжевельника появилось в 1772 году. Можжевельник — едва ли не первое среди всех деревьев по обилию выделяемых бактерицидных эфирных веществ. Ягоды можжевельника издавна применяются в медицинской практике. Препараты, приготовленные из них, назначаются при заболеваниях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное средство, отмечается высокий эффект от наружного применения отвара можжевельника при лечении дерматитов и различных форм экзем. Масло на основе можжевельника используется при ревматизме, полиартрите, невралгии и радикулите. Корни можжевельника используются для лечения туберкулеза легких, бронхита, заболеваний кожи. Отвар веток рекомендуется при аллергии.

Хвою можжевельника используют для облегчения состояния больных, страдающих бессонницей, невротами, вегетососудистой дистонией, радикулитом. Местные ванны с хвоей показаны больным об-

литерирующим эндартериитом, трофическими язвами голеней, заболеваниями суставов для улучшения кровообращения в пораженных органах.

При подагре и ревматизме принимайте ванны с отваром ягод можжевельника. Возьмите 1 стакан высушенных ягод, залейте их 2 л воды и кипятите на медленном огне в течение 5—7 минут. Затем процедите отвар и добавьте в ванну. Температура воды должна быть не выше 38—39 °С.

При остеохондрозе рекомендуется принимать горячие ванны температурой до 40—42 °С. В воду добавьте морскую соль и отвар можжевельника. Если у вас под рукой нет морской соли, то можно использовать поваренную соль, но тогда в воду следует капнуть 1—2 капли йода. После ванны завернитесь в сухую простыню и лягте на полчаса под одеяло.

ПИХТОВЫЕ ВАННЫ

Пихта — одно из наиболее полезных хвойных деревьев. В медицине довольно часто применяется пихтовое масло — прозрачная жидкость, бесцветная или светло-желтая, очень летучая, с характерным смолистым запахом.

В фармацевтической промышленности пихтовое масло используется для получения синтетической камфары. Ее препараты применяются при воспалительных процессах, ревматизме, при острой и хронической сердечной недостаточности, при коллапсе, для возбуждения дыхания и кровообращения при крупозной пневмонии и других инфекционных заболеваниях.

В народной медицине чистое пихтовое масло часто используется для лечения ревматизма, радикулита, миозитов, невралгии и простудных заболеваний. Пихтовый бальзам, добываемый при подсочке де-

ревьев, заживляет раны, гнойники, порезы. Сегодня фармацевты, добавляя к пихтовой смоле полученные из лишайников антибиотики, намного расширили среду ее применения. Однако главная заслуга пихты в том, что из ее древесной зелени получают эфирное масло, которое используется для производства камфары. Как и сосновое, пихтовое масло обладает сильным бактерицидным свойством, с успехом применяется в ингаляционных смесях для лечения бронхитов и других заболеваний верхних дыхательных путей.

Принимают пихтовые ванны, добавляя в воду 3—6 капель масла. Количество масла сугубо индивидуально, оно зависит от того, как человек переносит препараты, содержащие эфирные масла. Некоторым достаточно всего одной капли масла, потому что передозировка может вызвать аллергию. Процедура должна продолжаться в течение 25—30 минут. Но злоупотреблять пихтовыми ваннами не стоит, через неделю следует сделать перерыв.

ВАННЫ С ОТВАРОМ ЛИСТВЕННИЦЫ

Лиственница исцеляет нервные расстройства, особенно сопровождаемые приступами меланхолии и депрессии. Лечебные свойства лиственницы определяются биологически активными веществами — антиоксидантами, которые помогают организму бороться со старением и различными заболеваниями, особенно в условиях стресса, загрязненной среды, радиации.

Ванны из свежих веток лиственницы считаются самым эффективным обезболивающим средством при подагре, ревматизме и поражениях суставов иного происхождения. Залейте 500 г наломанных на кусочки веток лиственницы с хвоей 2 л воды, доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите. Полученный настой добавьте в воду для ванны.

Лидия Сергеевна Любимова

ЧТОБЫ СУСТАВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ

Ведущий редактор *Н. М. Казимирчик*

Художественный редактор *М. Н. Иванова*

Подписано к печати 09.09.2009. Гарнитура Школьная.
Формат 84×108 ¹/₃₂. Объем 4,5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 2500 экз. Заказ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000

Адрес для рукописей
nmk@vkrylov.ru

Издательство «Крылов».
Адрес для писем: 190068, Санкт-Петербург, а/я 625.

Отдел сбыта: тел./факс (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21.

E-mail:
sales@vkrylov.ru
sales_vkrylov@mail.ru
<http://www.vkrylov.ru>

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Крылов»
обращайтесь: тел.(812) 714-48-97, e-mail: ep@vkrylov.ru

Отпечатано по технологии CtP
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.