

О. И. Асташенко

Оздоровление позвоночника за 21 день

Издательство: Вектор

ISBN: 5-9684-0605-4

Год: 2007

Страниц: 112



Введение

Различные заболевания позвоночника являются едва ли не самым распространенным недугом современного человечества, поразившим примерно половину населения нашей планеты. Остеохондроз, сколиоз, радикулит и люмбаго могут сделать жизнь человека невыносимой. Среди причин их возникновения, несомненно, неправильный, малоподвижный образ жизни, беспорядочное питание, бесконечные стрессы и отсутствие внимания к себе, почти полное игнорирование потребностей своего организма. Может быть, сейчас это кажется вам невозможным, но, следуя приведенным советам, вы сможете улучшить состояние своего здоровья, навсегда избавиться от отложения солей и болей, преследующих вас и днем и ночью, обрести былую гибкость в суставах и легкость во всем теле.

Предлагаемая вам книга состоит из нескольких разделов, в каждом из которых представлены 3–4 различные программы для оздоровления спины. Каждая из них рассчитана на срок не менее 21 дня. Именно за это время человеческий организм привыкает ко всему новому, и особенно к тому, что изначально кажется чрезвычайно сложным для выполнения. Различные варианты питания, физической нагрузки и водных процедур, народные средства и рецепты, несомненно, помогут вам в борьбе за здоровый позвоночник и спину, за жизнь без боли. Вашей целью будет после ознакомления с программами выбрать по одной из каждого раздела и составить собственный комплекс оздоровительных мер. Это, например, может быть сочетание рисовой диеты с занятиями йогой, приемом курса травяных ванн и накладыванием согревающих компрессов на

спину. Вариантов много, и разработаны они для того, чтобы вы легко и с удовольствием занялись лечением или профилактикой заболеваний несущей части человеческого организма – позвоночника.

Конечно, никакие, даже самые популярные, рецепты народных методов исцеления не заменят квалифицированной медицинской помощи. Правильно поставленный диагноз – вот точка отсчета для начала лечения любого заболевания. Контроль за изменением вашего состояния также должен осуществлять врач. Однако многое для своего здоровья и отличного самочувствия вы в состоянии сделать самостоятельно.

Прежде чем приступать к изучению и к применению на практике различных способов лечения и профилактики заболеваний спины, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с разделом «Что нужно знать, прежде чем приступать к самолечению». Это очень важно, так как главная задача данной книги – помочь вам справиться с вашими недугами, но ни в коем случае не навредить.

Верьте в свои силы, и успех в лечении вам обеспечен!

Ваша цель – профилактика заболеваний спины

Ни для кого не секрет, что предупредить появление какого-либо заболевания всегда проще, чем от него лечиться. Но каким образом предупредить отложения солей в позвоночнике, остеохондроз и другие заболевания спины? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо сначала выделить основные факторы, способствующие развитию заболеваний позвоночника. И затем вам останется лишь принять определенные меры, чтобы устранить их и не допускать повторного появления.

Итак, одной из основных причин развития различных заболеваний позвоночника (и не только) является малоподвижный образ жизни. Человеческий организм можно сравнить с неким механизмом – он так же требует работы, движения, а без него застаивается и начинает ржаветь, то есть болеть. Чем больше вы двигаетесь, тем лучше себя чувствуете и здоровее становитесь. Современный мир диктует свои условия: теперь мы работаем в офисах, по полдню просиживая в мягких креслах, сгорбившись перед компьютером. После окончания рабочего дня отправляемся домой либо на своем автомобиле, либо на общественном транспорте, стараясь при этом сократить ходьбу пешком до минимума. Дома же мы падаем на диван перед телевизором и затем – в кровать. Знакомая картина? Именно такой образ жизни запускает развитие болезней спины.

Однако такое положение дел можно изменить. Существует большое количество общедоступных и эффективных способов увеличения физической активности в течение дня. Например, оставляйте машину подальше от офиса или выходите на 1–2 остановки раньше, если едете на общественном транспорте. Пользуйтесь лестницей вместо лифта. Вечером перед телевизором не сидите на диване, а выполняйте легкие физические упражнения.

Выберите наиболее подходящий вам вид физической нагрузки и занимайтесь регулярно. Это могут быть не скучные занятия в тренажерном зале, а танцы, верховая езда или

велосипед. Не стоит пренебрегать и специальной лечебной гимнастикой, о которой речь пойдет в соответствующем разделе. Также для лечения и профилактики болезней спины весьма рекомендуются занятия йогой и плавание. Однако самый простой вариант, не требующий никаких финансовых вложений, – обычные прогулки на свежем воздухе в ближайшем парке в течение часа.

Вторая, не менее значимая, причина болей в спине – лишний вес. В большинстве случаев он появляется как следствие гиподинамии и результат неправильного питания. Думаю, нет смысла подробно описывать принципы сбалансированной диеты, необходимой для поддержания хорошей формы. Наверняка вы и сами знаете эти нехитрые правила: поменьше жирного, сладкого и острого; больше свежих овощей и фруктов; дробное питание и т. д.

Вы можете самостоятельно выбрать один из большого количества способов рациональной организации питания или обратиться к квалифицированному специалисту – диетологу. Он подробно расскажет о всех правилах сбалансированного питания, подберет наилучший рацион, подходящий именно вам, с учетом ваших особенностей строения тела и имеющихся заболеваний, и ответит на все ваши вопросы. И конечно, не стоит увлекаться кратковременными диетами, предполагающими жесткие ограничения в еде. Лишние килограммы вернуться, как только вы перейдете на свой привычный рацион, а вашему здоровью может быть нанесен невосполнимый ущерб.

В главе 2 «Питание для здорового позвоночника» вы сможете познакомиться с различными вариантами специального лечебного питания для выведения солей и очищения организма.

Третья причина, о которой пойдет речь, – неправильная осанка. Кроме того, что плохая осанка уже сама по себе является фактором риска при заболеваниях спины, она также может усиливать боли в уже пораженном болезнью позвоночнике.

Итак, вы познакомились с некоторыми причинами возникновения различных заболеваний позвоночника. Конечно, это далеко не полный список. Добавьте сюда стресс и ежедневные психологические перегрузки, отсутствие времени на себя и многое другое. Однако вернемся к профилактике, так как главной вашей задачей является все же предотвращение возникновения заболеваний вне зависимости от причин их появления.

Профилактические работы

Как уже говорилось выше, важно преобразовать систему питания, придерживаясь основных правил. Со временем она станет для вас привычной, и вы забудете о том, что когда-то питались по-другому.

Лишний вес, как известно, является причиной многих заболеваний, а не только позвоночника и спины. Предлагаю вашему вниманию тест, благодаря которому вы сможете определить, требуют ли ваш образ жизни и рацион пересмотра, и если да, то что именно необходимо изменить. Отвечайте на вопросы честно, ведь вы сами заинтересованы в получении достоверных результатов.

Вопрос № 1. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

- а) редко – 5 баллов;
- б) почти каждый день – 2 балла;
- в) при каждом приеме пищи – 1 балл.

Вопрос № 2. Как вы относитесь к сладкому и мучному?

- а) едите много, особенно в плохом настроении – 5 баллов;
- б) балуете себя изредка – 2 балла;
- в) категорически избегаете – 1 балл.

Вопрос № 3. Как часто вы едите различные жареные блюда?

- а) почти каждый день – 5 баллов;
- б) раз в неделю или реже – 2 балла;
- в) никогда – 1 балл.

Вопрос № 4. В каких количествах вы употребляете алкоголь?

- а) много – больше 3 порций в день – 5 баллов;
- б) средне – меньше 3 порций в день – 2 балла;
- в) никогда – 1 балл.

Вопрос № 5. Как часто вы пьете напитки, не содержащие кофеина, и соки?

- а) никогда – 5 баллов;
- б) изредка – 2 балла;
- в) несколько раз в день – 1 балл.

Вопрос № 6. Как часто вы просыпаетесь на рассвете или среди ночи?

- а) часто – 5 баллов;
- б) редко – 2 балла;
- в) никогда – 1 балл.

Вопрос № 7. Проснувшись утром, вы:

- а) чувствуете себя ужасно, кашляете – 5 баллов;
- б) обретаете бодрость лишь после чашки кофе или чая – 2 балла;
- в) встаете без особых усилий – 1 балл.

Вопрос № 8. Вы занимаетесь каким-либо видом спорта 20 минут или более:

- а) никогда – 5 баллов
- б) почти каждую неделю по 2–3 раза – 2 балла;
- в) более 3 раз каждую неделю – 1 балл.

Вопрос № 9. Как быстро вы устаете при подъеме по лестнице?

- а) после 20 ступеней – 5 баллов;

- б) после 40 ступеней – 2 балла;
- в) после 60 ступеней и затем быстро восстанавливаете дыхание – 1 балл.

Вопрос № 10. Какова ваша физическая активность в повседневной жизни?

- а) вы ездите на работу на машине и большую часть дня сидите – 5 баллов;
- б) не менее 30 минут в день ходите пешком, избегаете лифта – 2 балла;
- в) испытываете физические нагрузки на работе – 1 балл.

Теперь подсчитайте баллы и добавьте к полученной цифре 50 баллов в том случае, если вы курите. Столько же добавьте, если увлекаетесь диетами, часто переедаете или вас тошнит после еды.

10–12 баллов. Вас можно поздравить! Вы ведете практически идеальный образ жизни. Но все же иногда нужно давать себе отдых.

13–26 баллов. Вы ведете вполне здоровый образ жизни, но, возможно, слишком мало времени уделяете физическим нагрузкам.

27–37 баллов. Вам пора задуматься о своем здоровье и внести в свою повседневную жизнь некоторые коррективы.

38–60 баллов. Серьезно задумайтесь над тем, как вы живете. Начните с малого, например пересмотрите свой рацион. Меньше курите и больше занимайтесь спортом. Если вам больше 35 лет, необходимо начать делать это как можно скорее.

Свыше 60 баллов. Ваш образ жизни угрожает здоровью. Немедленно примите соответствующие меры.

Итак, вы довольны полученными результатами? Однако какими бы они ни были, помните, что изменить свою жизнь никогда не поздно!

Важно организовать свой день так, чтобы в нем было достаточно времени для физических упражнений. Подумайте, как это можно сделать. Если у вас совсем нет времени на посещение спортивного зала, можно хотя бы совершать 20-минутную прогулку в обеденный перерыв. Даже небольшая физическая нагрузка лучше, чем никакой. Однако важным условием здесь является регулярность. Одновременно с этим можете поработать и над своей осанкой, включив в распорядок дня несколько упражнений на ее исправление.

Обратите внимание, в какой постели вы спите. Привыкли к мягким перинам? Но от лежания на мягком позвоночник деформируется. Впрочем, спать на досках также не рекомендуется. Нужно выбрать нечто среднее, а именно полужесткую постель. Во время сна старайтесь принимать такие позы, при которых боли чувствуются не так сильно или исчезают вообще. Чаще всего это положение лежа на боку с согнутыми в коленях и прижатыми к груди ногами. Можете попробовать лежать на спине и при этом подкладывать под поясницу и под колени небольшие подушечки или валики. Если вы привыкли спать на животе, подкладывайте такую подушку под живот. Это поможет

предотвратить усиление болей при разгибании в поясничном отделе позвоночника. Спать нужно в проветренном, но теплом помещении, где нет сквозняков.

В ситуациях, когда вам приходится долго стоять, напрягайте мышцы живота. Для облегчения болей в пояснице попробуйте найти правильное положение для ступней ног. Например, поставьте одну ногу на небольшое возвышение или обопритесь ею о стенку. Можно также периодически переминаясь с ноги на ногу. Если приходится стоять слишком долго, время от времени прохаживайтесь.

При заболеваниях спины, а также для профилактики остеохондроза и тому подобных недугов, не ходите слишком часто (а тем более постоянно) на высоких каблуках. Нежелательно носить обувь на очень жесткой, негнущейся подошве: при этом развивается повышенная нагрузка на коленный сустав, мускулатуру бедер и спины. Надевайте обувь только в положении сидя на низком стуле или на корточках.

Будьте особенно осторожны при поднятии тяжестей. Перед началом поднятия груза встаньте перед ним таким образом, чтобы стопы были расположены в направлении движения. Ноги при этом расставьте на ширину плеч. Следующий шаг – напрягите мышцы ягодиц и брюшного пресса и присядьте на корточки. Затем обхватите предмет обеими руками и подтащите его в пространство между ногами. После этого напрягите мышцы живота и, подтягивая ягодицы, приподнимите груз и подтяните его к животу. Дышите свободно и равномерно, продолжайте держать напряженными указанные группы мышц. Держа груз в руках, не следует поворачиваться с ним из стороны в сторону. Если вы хотите опустить груз, втяните живот и напрягите ягодицы, а затем присядьте на корточки. Только после этого опустите его на землю.

Не менее важно соблюдать особые правила при выполнении различных хозяйственных работ вроде копания, работы с граблями и т. п. Во время работы поддерживайте основную позу – спина выпрямлена, туловище слегка наклонено вперед, ягодицы поджаты, а мышцы живота напряжены. Следите за тем, чтобы не наклоняться в поясничном отделе позвоночника. Помните, что основная физическая работа должна выполняться за счет мускулатуры рук и ног.

Во время кашля или смеха, то есть когда ваше туловище наклоняется вперед, зафиксируйте его в данном положении. Это поможет избежать нежелательного сотрясения позвоночника. Необходимо напрячь мышцы живота и удерживать их в таком состоянии.

При приеме ванны подкладывайте под голову и шею полотенце, чтобы позвоночник в шейном отделе не прогибался слишком сильно. Вода должна быть постоянно теплой, но не горячей. Помните, что во время обострений горячие ванны противопоказаны. Вытирайтесь по возможности подогретым полотенцем. После ванны, если есть время, полежите немного в удобной позе. Важно также отметить, что при болевых ощущениях противопоказаны холодные обливания и обтирания, контрастные водные процедуры. С рецептами приготовления специальных лечебных ванн вы можете познакомиться в соответствующем разделе.

Помните главное условие: результаты будут заметны, только если выполнять все рекомендации регулярно, а не время от времени. Конечно, на выработку новых полезных привычек уйдет некоторое время. Психологи считают, что если выполнять какое-либо действие ежедневно в течение 21 дня, оно перерастает в привычку. Попробуйте следовать этому принципу. Начните с малого и постепенно меняйте свой образ жизни. Будет сложно, особенно если перед этим вы долгое время жили совсем по другим правилам. Однако согласитесь, результат того стоит.

Для профилактики заболеваний спины важно также сохранять душевное здоровье, поддерживать позитивный психологический настрой. Известно ли вам, что уровень агрессивности напрямую связан с болями в спине? Причины такой реакции человеческого организма на агрессию лежат в далеком прошлом человечества. Изначально агрессия имела защитный характер и проявлялась по отношению к врагам. При этом в крови увеличивалось содержание адреналина, артериальное давление поднималось, пульс учащался и вся нервная регуляция настраивалась на борьбу. Этот феномен вы можете наблюдать и сейчас на примере животных. Кошка, готовясь к нападению, выгибает спину, в этот момент каждый мускул ее тела напряжен. То же самое происходит и с людьми, то есть агрессия ведет к мышечному напряжению.

Во время схватки у наших предков мышечное напряжение снижалось, уровень адреналина падал, после кратковременного всплеска энергии наступал период спокойствия. Однако в современном цивилизованном мире различные споры и столкновения проходят, как правило, без применения физической силы. Это значит, что мышечное напряжение не уходит, оно аккумулируется, и возникают боли в спине. Поэтому не копите в себе агрессию и отрицательные эмоции, избавляйтесь от них, например, с помощью спорта. Это может быть бокс, единоборства, плавание, занятия в тренажерном зале и т. д.

То же самое можно сказать о стрессе, нервном напряжении и тому подобных реакциях человеческого организма на повседневные раздражители. Все они приводят к мышечному перенапряжению. Попробуйте музыкотерапию – лечение классической музыкой. Всем известно, что музыка бывает разной по характеру воздействия ее на человеческую психику. Одна композиция вызывает нервное возбуждение, другая же, наоборот, способна успокоить, расслабить. Попробуйте слушать Баха, Бетховена, Моцарта. Среди великого многообразия музыкальных произведений, я уверена, вы сможете подобрать что-то для себя. Слушайте такие расслабляющие композиции ежедневно перед сном, и спустя какое-то время это станет для вас приятной необходимостью.

Что нужно знать, прежде чем приступать к самолечению

Дорогие читатели, помните, что никакие, даже самые эффективные, народные средства не заменят квалифицированной медицинской помощи. Народные средства, как и любые другие традиционные лечебные мероприятия, требуют в первую очередь верно

поставленного диагноза. Не менее важно грамотно применять на практике те или иные лекарственные средства.

Немалая часть этой книги посвящена фитотерапии, лечению с помощью лекарственных трав. Многие ошибочно полагают, что фитотерапия абсолютно безвредна, и поэтому без цели и без меры употребляют различные отвары и настойки. Однако некоторые часто используемые в народной медицине лекарственные растения ядовиты и при применении в больших дозах могут накапливаться в организме или привести к отравлению. Принесет ли употребление того или иного растительного препарата пользу или вред, зависит от дозировки. Учитывая все вышесказанное, к приготовлению отваров, настоек и других средств народной медицины нужно подходить крайне ответственно. Внимательно изучите все противопоказания и побочные действия всех компонентов, входящих в лечебный состав, и сопоставьте с имеющимися у вас другими заболеваниями.

Необходимо четко соблюдать указанные в рецепте дозировки трав при приготовлении сборов и выдерживать технологию приготовления того или иного отвара, настойки, мази и т. д. Важно отнестись к этому с достаточной долей ответственности, чтобы вместо помощи ненароком не навредить своему организму. Не превышайте указанных дозировок при применении уже готовых лекарственных препаратов.

В приложении в конце книги приведен список наиболее часто используемых лекарственных растений и противопоказания к ним. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с ним. Существуют некоторые общие правила для приготовления и использования настоек и отваров, мазей и компрессов, которые будут изложены в соответствующих разделах. Что касается массажа и самомассажа, то здесь довольно сложно сделать что-то не так, но важно следовать инструкции для того, чтобы процедуры были действительно эффективными.

Питание для здорового позвоночника

Начать оздоровительную программу нужно с питания, ведь во многом заболевания позвоночника связаны именно с ошибками в подборе блюд и как следствие этого излишним весом. Думаю, нет смысла подробно говорить о принципах рационального питания, так как сейчас существует огромное количество книг по этой тематике. Но все же помните, что лечебное питание в любом случае является основным лечебным фоном, который не только повышает действенность медикаментозного лечения, но и снижает вероятность возникновения побочных эффектов.

Программа № 1. Рисовая диета

Первый, наиболее жесткий, вариант питания для здоровья – рисовая диета. Подобное питание показано для выведения солей из организма. Приятный побочный эффект – скорее всего, с солями уйдет и пара-тройка лишних килограммов (конечно, если они у вас есть). Мелочь, а приятно! Однако если вы не любите рис, перейдите на более щадящую диету.

Существует несколько разновидностей рисовой диеты, но предложенные вам наиболее результативны. Для достижения лечебного эффекта строго соблюдайте диету в течение 21 дня вне зависимости от того, какой ее вариант выберете. Прислушивайтесь к своему организму, он даст вам знать, если что-то пойдет не так.

Итак, возьмите 100–150 г риса и вымачивайте его в холодной кипяченой воде в течение 6–8 часов. Затем промойте его, залейте водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Как только рис закипит, снимите его с огня, хорошо промойте чистой водой и процедите. Затем залейте новой порцией воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Процедуру следует повторить 4 раза. На четвертый раз рис доварите и съешьте вместо завтрака. Постарайтесь ничего не есть до обеда. В обед поешьте как обычно, но сведите к минимуму (или исключите вообще) мясные, жирные и острые блюда. Вечером выпейте 100 г отвара еловых шишек. Во время лечения рекомендуется ограничить употребление соли. Помните, что для достижения лечебного эффекта следует питаться таким образом не меньше трех недель. Конечно, в первую неделю вам будет тяжело перестраивать свой рацион, но дальше будет значительно легче.

Существует другой, более строгий, вариант рисовой диеты. Вам уже не удастся полакомиться любимыми блюдами в обед, но результат того стоит.

Заготовьте заранее 6 пол-литровых банок, пронумеруйте их и положите в каждую по 2 ст. ложки очищенного риса. Залейте рис водой, а банки прикройте марлей. Через сутки необходимо слить воду из банки № 1. Рис переложите в кастрюлю и залейте 500 мл кипятка. Варите в течение 5 минут, не больше. Съешьте рис без соли и приправ и не ешьте ничего в следующие 4 часа. В банку № 1 снова поместите 2 ст. ложки риса, залейте водой и поставьте за банкой № 6. В остальных банках воду необходимо поменять и в дальнейшем делать это ежедневно. На другой день проделайте то же самое с банкой № 2 и т. д.

Во время этой диеты рекомендуется принимать отвары брусничного листа или толокнянки – они обладают сильным мочегонным эффектом. Для достижения устойчивого лечебного эффекта придерживайтесь этого режима питания ровно 6 недель. В первые две недели можете добавлять к рису немного изюма, кураги или фиников. Но ешьте их отдельно от риса! Допускается также небольшое количество овощных соков (кроме томатного) и добавление к рису щепотки отрубей. Потребление жидкости не ограничивается, так что пейте как можно больше воды. Вода, как известно, способствует выведению из организма различных токсических веществ.

Если же вы не готовы идти на такие жертвы, как жесткая диета, попробуйте просто слегка подкорректировать свое питание. Для этого предлагаю вам упрощенную систему питания для здорового позвоночника.

Программа № 2. Щадящая система питания

Главное условие: питание должно быть рациональным. Ешьте 5–6 раз в день, небольшими порциями. Исключите из рациона острые и соленые блюда, натуральный кофе, алкогольные напитки, крепкий чай.

Все блюда необходимо готовить без соли. Мясо (нежирная говядина, баранина, свинина, курица, индейка) и рыбу отваривайте, но не жарьте. Не более 1 раза в неделю можно позволить себе вымоченную в молоке сельдь. Овощи должны быть хорошо разваренными.

Супы лучше есть вегетарианские (щи, свекольник, борщи), молочные крупяные и фруктовые. Впрочем, 1 раз в неделю можно позволить себе суп на некрепком мясном или рыбном бульоне.

Не стоит есть много яиц. При сопутствующем атеросклерозе ограничьтесь 3 штуками в неделю.

В отношении овощей ограничений практически нет. Готовьте винегреты и салаты с растительным маслом, ешьте овощи на гарнир. В небольшом количестве разрешаются чеснок, лук, петрушка, сельдерей и укроп. Единственное, что исключается, – грибы.

Также можно есть любые фрукты, следует лишь ограничить количество потребляемых винограда и виноградного сока. Особенно полезно есть фрукты, овощи и ягоды, богатые солями калия (курага, изюм, абрикосы, бананы, картофель, баклажаны, капуста и др.).

Крупы и макаронные изделия можно употреблять без особых ограничений, если вы не страдаете от избыточной массы тела. То же относится и к молочным продуктам. Разрешено также некоторое количество сливочного и растительного масла. Резко ограничьте количество потребляемых кондитерских изделий, сахара – не более 30 г (1 ст. или 2 ч. ложки) в день. Сахар можно заменить медом, вареньем и джемом. И последнее: алкогольные напитки строго запрещены.

Конечно, привыкнуть к такому жесткому рациону питания не легко. Лучше всего переходить на него постепенно. Для достижения своей главной цели (на данном этапе это оздоровление позвоночника через питание) попробуйте такой способ: натрите на терке 200 г петрушки и добавьте к ней 200 г свежего теплого молока. Эту смесь необходимо съесть натощак за 2 часа до еды в течение дня. Со второго дня в течение 3 недель съедайте натощак смесь из 100 г твердых корней петрушки и 100 г молока. В последний съешьте натощак за 2 часа до еды смесь из 200 г корней и 200 г молока. Курс лечения – 21 день. В первую неделю возможно обострение, но лечение необходимо продолжить. После прекращения курса лечения окончательно переходите на оздоровительную систему питания, описанную выше. Этого будет вполне достаточно для закрепления полученного результата. Ведь вы не хотите в дальнейшем вернуться к тому, с чего начинали. Будьте сильнее своих привычек!

Программа № 3. Сокотерапия

Ни для кого не секрет, что самые полезные для здоровья напитки – это натуральные соки. Об их достоинствах можно говорить очень и очень долго, нас же интересует, как с

помощью соков бороться с заболеваниями позвоночника, в частности отложениями солей и болями в спине. Сокотерапию можно проводить в качестве дополнения к программе щадящего питания. Здесь представлены варианты различных соковых смесей. В зависимости от поставленных целей (избавиться от боли, вывести соли из организма и т. д.) вы сможете подобрать для себя наиболее удачный вариант. Пейте фруктово-овощные коктейли в качестве дополнения к основному питанию.

Очень важно правильно готовить натуральные соки, ведь только в этом случае от их применения будет польза. Чтобы приготовленные напитки сохранили все витамины, выполняйте следующие простые правила:

1. Перебирайте овощи и фрукты, предназначенные для обработки. Несвежие и испорченные выбрасывайте.
2. Тщательно мойте овощи и фрукты. Клубнеплоды следует мыть щеткой, так как обычно они бывают особенно загрязнены.
3. Овощи и фрукты, из которых нельзя выжимать сок с кожурой, тщательно промывайте и только после этого срежьте кожицу острым ножом.
4. Очищенные овощи следует промывать быстро, чтобы они не потеряли своих ценных свойств.
5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления соков, перерабатывайте очень быстро и непосредственно перед приготовлением.
6. Пить натуральные соки лучше всего сразу после приготовления, в них содержится наибольшее количество витаминов и полезных свойств. Впрочем, это не всегда относится к употреблению соков в лечебных целях.

Одно из самых эффективных средств борьбы с отложениями солей, а также с другими заболеваниями позвоночника и спины – **редька**. Для выведения солей попробуйте пить свежавыжатый сок редьки 2–3 раза в день после еды по 30 г.

При болях в суставах, которые часто сопровождают отложения солей, можно пить сок **хрена с лимоном** (1 ст. ложка сока хрена на сок одного лимона) или морковно-лимонную смесь (в соотношении 1 : 1).

Однако помните, что если вы страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно осложненными повышенной кислотностью, перед началом сокотерапии вам следует проконсультироваться с врачом.

Для лечения остеохондроза принимайте сок из корня и листьев **сельдерея** 2 раза в день через час после еды.

Также показан при остеохондрозе напиток из **брусники**. Разбавьте $\frac{1}{4}$ стакана ягод брусники $\frac{2}{3}$ стакана охлажденной кипяченой воды, добавьте немного меда или сахара. Пейте эту смесь 3–4 раза в день после еды.

Сок **черной бузины** принимают при остеохондрозе по 1 стакану в 3 приема в течение дня. Помимо всего прочего сок черной бузины дает хороший общеукрепляющий и потогонный эффект.

Особое место в ряде прочих занимает **березовый сок**. Сок, листья, почки березы можно применять при различных поражениях спины, а также суставов и при подагре. Весной можно принимать березовый сок по 1–1½ стакана 3 раза в день в целях профилактики заболеваний спины и как общеукрепляющее средство. Кроме того, можно приготовить, например, спиртовую настойку из почек и листьев березы и принимать по 15–20 капель 3 раза в день с водой. Другие рецепты изложены в главе 5.

При остеохондрозных болях часто используют плоды **физалиса**. В лечебных целях летом можно употреблять ежедневно по 15–20 свежих плодов или по 1 ст. ложке плодового сока. Приготовьте отвар из сушеных плодов, рецепт которого также представлен в главе 5.

Дорогие читатели, вы, конечно, знаете, что многие заболевания позвоночника, и в частности отложения солей, напрямую связаны с нарушениями обмена веществ, ожирением и т. д. Поэтому вам, несомненно, пригодятся рецепты и общеукрепляющих соков, а также соков, нормализующих обмен веществ и показанных при избыточном весе, представленные ниже.

Обмен веществ хорошо стимулирует сок **крапивы**. Он способствует похудению. Принимайте по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день.

Сок **свеклы** рекомендуется пить при ожирении. Он содержит калий, марганец, фосфор, хлор, кремний и натрий – целый кладезь полезных веществ в одном овоще! Принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды. Особенно полезен сок свеклы для женщин в дни менструаций. Однако будьте внимательны, так как свекольный сок в чистом виде обладает сильным очистительным эффектом. Это может вызвать головокружение или тошноту. Первое время свекольный сок лучше смешивать с морковным, постепенно увеличивая долю свекольного сока в смеси. Кстати, смесь этих соков обеспечивает высокое содержание фосфора, серы, калия и витамина группы А.

Сок **люцерны** обладает похожими свойствами: нормализует обмен веществ и укрепляет защитные силы организма. В его состав входят такие полезные минеральные вещества, как марганец, калий, хлор, фосфор, кремний и натрий. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Томатный сок крайне полезен и содержит огромное количество витаминов (группы В, С, К) и минералов: соли калия, магния, железа, цинка, йода. По содержанию витамина С томат не уступает лимонам и апельсинам. Пейте по 1 стакану 2–3 раза в день.

Сок **фасоли** рекомендуется при ожирении. Принимать его следует по 1/2 стакана 2 раза в день.

Попробуйте сок **одуванчика**, который содержит железо, магний, серу, натрий, калий и кальций. Полученный из листьев и корней, сок отлично сочетается с морковным соком и

соком листьев репы. Помимо всего прочего, сок одуванчика прекрасно укрепляет зубы. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

В соке **изспаржи** содержится большое количество минеральных солей, особенно калия, витамины В₁, В₂, С, РР, каротин.

Соксалата также богат калием, натрием, кальцием, магнием, йодом, железом и содержит витамины В₁, В₂, В₃ и др. Для нормализации обмена веществ пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Физическая активность – ключ к здоровью и долголетию

Если вы хотите жить полной жизнью, без боли и лишнего веса, вам не обойтись без спорта. Не обязательно бегать многокилометровые кроссы или надрываться в тренажерном зале – существует большое количество более приятных, но не менее эффективных способов улучшить свою физическую форму.

При неправильной осанке значительно возрастает риск развития заболеваний не только позвоночника (хотя его в первую очередь), но и других органов человеческого организма. Кроме того, плохая осанка может быть одной из причин бессонницы, депрессии, появления синдрома хронической усталости и многих других проблем. Если же вы уже страдаете от каких-либо заболеваний спины, плохая осанка может в значительной степени усилить боль.

Хорошая же осанка способна творить чудеса. Обратите внимание хотя бы на внешний эффект: живот становится плоским, и вы кажетесь выше ростом. Кроме этого, благодаря правильной осанке снижается нагрузка на позвоночник (особенно больной), внутренние органы лучше работают. Например, ничто больше не мешает нормальной деятельности легких, не сдавливает их, а значит, клетки вашего тела в полной мере насыщаются кислородом. Благодаря этому вы активны на протяжении всего дня, не чувствуете усталости и сохраняете работоспособность на должном уровне.

Эталон правильной осанки выглядит следующим образом: шея выпрямлена, подбородок поднят (представьте, что ваш позвоночник тянется вверх), позвоночник прямой, плечи расправлены. При этом таз должен быть чуть выдвинут вперед, ягодицы напряжены, а вес тела равномерно распределен на ступни ног.

Есть несколько способов определения правильности осанки. Попробуйте измерить сантиметром расстояние от седьмого (наиболее выступающего) шейного позвонка до нижнего угла левой, а потом правой лопатки. Во время процедуры стойте непринужденно, ведь вы хотите получить достоверный результат. При правильной осанке эти расстояния равны.

Осанку так же можно проверить при помощи «плечевого индекса». Для этого вам необходимо измерить ширину плеч со стороны груди, а затем – со стороны спины (плечевая дуга). Теперь вы можете вычислить «плечевой индекс» по следующей формуле: (ширина плеч/плечевая дуга) ´ 100%. Осанка считается правильной в том

случае, если полученный результат равен 90–100%. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Итак, правильная осанка очень важна, но даже если сейчас вы ею похвастаться не можете, это поправимо. Необходимо укреплять мускулы, поддерживающие тело в вертикальном положении, с помощью специальных упражнений. Однако начать нужно с того, что в течение дня вы будете выпрямлять спину хотя бы 3 раза. Со временем это войдет в привычку. Тем более что в большинстве случаев осанку можно исправить в любом возрасте. Ниже изложена специально разработанная программа для исправления осанки. Пусть эти нехитрые упражнения станут основной частью ваших ежедневных занятий спортом. Помните, что начинать следует с малого!

Программа № 1. Исправляем осанку

Для выполнения упражнений, предлагаемых в этой программе, вам не потребуется ничего, кроме некоторого количества свободного времени. Выполняйте описанные ниже упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота, ежедневно, и результат не заставит себя ждать.

1. Для выполнения упражнения «Кошка» встаньте на четвереньки. Держите голову прямо. Сильно прогните спину и оставайтесь в таком положении 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–7 раз.

2. Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох. Поднимите руки вверх и сделайте выдох. Затем прогнитесь назад и глубоко вдохните. Опустите руки, сделайте наклон вперед, спину чуть округлите, опустите голову и плечи, выдохните.

3. Это весьма эффективное упражнение получило название «Кобра». Для его выполнения лягте на живот и упритесь руками в пол. С силой прогнитесь назад, стараясь при этом оторвать корпус от пола. Сделайте 5–8 повторов.

4. Лягте на живот и вытяните руки вдоль тела. Затем прогнитесь в грудном отделе позвоночника и попытайтесь поднять голову и ноги как можно выше. Повторите упражнение 5–8 раз.

5. Сядьте на пол, подогните под себя левую ногу и откиньтесь назад. Вторую ногу нужно завести за колено подогнутой ноги и левой рукой взяться за кончики пальцев правой ноги. Правую руку слегка прижмите к пояснице тыльной стороной ладони. Попробуйте оставаться в таком положении около минуты. Постепенно время нахождения в позе можно увеличивать.

Полезно будет дополнить основной курс упражнений **растяжками**, укрепляющими мышцы позвоночника. Для их выполнения вам понадобится помощник.

1. Встаньте напротив помощника, ноги поставьте врозь. Протяните руки вперед и обхватите помощника за талию. Помощник, в свою очередь, должен положить свои

ладони на ваши лопатки. Выдохните и одновременно сделайте несколько пружинистых наклонов навстречу друг другу, не опуская головы.

2. Исходное положение то же: вы стоите напротив помощника, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Расслабьте мышцы ног и, глубоко выдыхая, наклонитесь вперед. Ваш помощник при этом помогает вам наклониться как можно ниже.

3. Для выполнения следующего упражнения повернитесь друг к другу спиной. Руки поднимите вверх, а ваш помощник пусть держит вас за предплечья. Это будет исходным положением. На выдохе постарайтесь присесть так низко, как только можете. При этом не опускайте голову и держите спину прямо.

4. Лягте на пол и перевернитесь на левый бок. Затем вытяните вперед левую руку, согните правую ногу и прижмите правую ступню к левой голени. Помощник должен стоять позади вас на коленях, положив вам одну руку на область плечевого сустава, а другую – на область тазобедренного. Слегка надавливая на плечо, он должен перемещать его к себе, а бедро – от себя. Упражнение выполняется на выдохе. Повторите то же самое на правом боку.

5. Лягте на пол, лицом вниз. Руки выпрямите и вытяните вперед. Пусть помощник стоит перед вами с расставленными ногами. Взявшись за запястья, он должен осторожно поднять вас и тянуть вверх. Вы же не должны отрывать нижнюю часть туловища от пола и сгибать рук. Упражнение необходимо выполнять на выдохе. Выдохнув, вы должны вернуться в исходное положение.

В случае, если вы ограничены во времени, дополнительно к основному курсу выполните следующие нехитрые упражнения:

1. Сцепите руки за спиной. Ваша правая рука должна находиться над лопатками сверху, левая – под лопатками внизу. Затем поменяйте положение рук.

2. Встаньте прямо, ноги врозь. Поднимите локти вверх, положите руки на лопатки. Разведите руки в стороны и назад и сведите лопатки.

Для исправления осанки вам необходимо научиться правильно держать голову. В этом вам помогут регулярные тренировки с различными предметами, например с небольшим мешочком, наполненным 200–300 г соли.

Встаньте спиной к стене, расслабьтесь, откиньте голову назад и вверх, поднимите подбородок: представьте, что у вас на голове корона. Распрямите грудную клетку, вытяните позвоночник, расправьте плечи: опустите их и отведите немного назад. Они должны быть расслабленными. Немного втяните живот. Поставьте ступни параллельно друг другу. Напрягите ягодицы и внутренние мышцы бедер. Представьте, что в одной вертикальной плоскости находятся уши, плечи, бедра, задняя сторона коленей и щиколотки. Запомните это ощущение и постарайтесь сохранить во время ходьбы. Тренируйте мышцы, чтобы автоматически принимать это положение. Теперь пройдите до противоположной стены и обойдите, например, стол или несколько стульев. После этого отойдите от стены и, сохраняя правильно положение тела, попробуйте присесть

«по-турецки». Затем встаньте вместе с мешочком на голове на маленькую скамеечку, сойдите с нее. Весь комплекс нужно повторить 15–20 раз.

Упражнения для **выпрямления позвоночника** выполняются с гимнастической палкой.

1. Встаньте на гимнастическую палку. Ноги вместе, руки разведены в стороны. Сначала перенесите тяжесть тела на носки, затем на пятки.

2. Для выполнения следующего упражнения положите палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см одна от другой. Пойдите некоторое время на палке, удерживая на голове мешочек с солью.

3. Затем выполните то же упражнение, но на доске шириной 15–30 см.

4. Встаньте ровно, расправьте плечи и опустите лопатки, заведите руки за спину и возьмите палку. Затем положите на палку кисти рук и походите, держа спину прямо и удерживая палку. Ваша задача – научиться держать осанку, не прибегая к помощи палки.

Итак, в идеале вам необходимо выполнять 3 комплекса в день: 5 упражнений для укрепления мышц спины и живота, комплекс упражнений для выпрямления позвоночника и 2–4 упражнения на растяжку (с помощником или без). Занимайтесь ежедневно или через день. Кроме этого, в течение дня не забывайте периодически выпрямлять спину. Не забывайте о правильной осанке, и спустя всего лишь 21 день вы заметите положительные изменения. Но не останавливайтесь на достигнутом, и ваши усилия будут вознаграждены.

Программа № 2. Займемся йогой

Если ранее вы не занимались йогой, то сейчас самое время попробовать. Это прекрасное средство не только для избавления от стрессов и нервного перенапряжения, но также и для оздоровления позвоночника, особенно для профилактики отложения солей. Вам наверняка известно, что отложение солей происходит из-за нарушения обменных процессов. Как это ни удивительно, йога оказывает нормализующее воздействие на нейроэндокринную систему организма.

Вы можете начать заниматься в специальной студии или самостоятельно. Освоить йогу бывает нелегко, но результат того стоит. Очень важно выполнять все упражнения правильно, только тогда они производят благотворный эффект.

Существуют некоторые правила для занятий йогой, которые необходимо соблюдать:

1. Заниматься нужно на пустой желудок, лучше всего натощак или же не ранее чем через 3–4 часа после еды.

2. Идеальным временем для занятий считается время перед восходом солнца или сразу после пробуждения.

3. Если вы занимаетесь в помещении, позаботьтесь о том, чтобы оно было хорошо проветрено.

4. Одежда для занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. По возможности тело должно быть как можно более открытым. Лучше всего заниматься в купальнике и босиком.

5. Для занятий вам понадобится какая-нибудь подстилка из натуральных тканей (льняная, хлопчатобумажная). Сейчас в продаже появились специальные коврики для занятий йогой.

6. Во время занятий ничто не должно отвлекать вас, поэтому выберите для них какое-нибудь тихое, уединенное место. Когда будете выполнять асаны (упражнения), старайтесь смотреть прямо перед собой, в одну точку. Это поможет вам сконцентрироваться и сосредоточить внимание на выполнении упражнения.

7. Дыхание при выполнении каждого упражнения должно быть ровным и свободным. Ниже представлена программа занятий йогой в двух вариантах, включающая самые распространенные и полезные для спины асаны.

Если у вас мало времени, можете ограничиться выполнением популярного комплекса «Приветствие солнца». В этом случае включите этот комплекс в состав своих ежедневных тренировок, сам по себе он малоэффективен. Помните о том, что даже минимальная активность лучше, чем никакой.

Однако, прежде чем приступать к упражнениям, важно научиться расслаблять все группы мышц, так как йога требует максимального расслабления после каждого упражнения.

Лягте на спину и положите руки свободно вдоль туловища ладонями кверху. Теперь сделайте медленный глубокий выдох. Одновременно вы должны согнуть ноги в коленях и поднять предплечья, чтобы слегка опереться локтями в пол. Кисти должны свободно свисать. Теперь приступаем непосредственно к упражнениям.

Программа № 2. Щадящая система питания

Главное условие: питание должно быть рациональным. Ешьте 5–6 раз в день, небольшими порциями. Исключите из рациона острые и соленые блюда, натуральный кофе, алкогольные напитки, крепкий чай.

Все блюда необходимо готовить без соли. Мясо (нежирная говядина, баранина, свинина, курица, индейка) и рыбу отваривайте, но не жарьте. Не более 1 раза в неделю можно позволить себе вымоченную в молоке сельдь. Овощи должны быть хорошо разваренными.

Супы лучше есть вегетарианские (щи, свекольник, борщи), молочные крупяные и фруктовые. Впрочем, 1 раз в неделю можно позволить себе суп на некрепком мясном или рыбном бульоне.

Не стоит есть много яиц. При сопутствующем атеросклерозе ограничьтесь 3 штуками в неделю.

В отношении овощей ограничений практически нет. Готовьте винегреты и салаты с растительным маслом, ешьте овощи на гарнир. В небольшом количестве разрешаются чеснок, лук, петрушка, сельдерей и укроп. Единственное, что исключается, – грибы.

Также можно есть любые фрукты, следует лишь ограничить количество потребляемых винограда и виноградного сока. Особенно полезно есть фрукты, овощи и ягоды, богатые солями калия (курага, изюм, абрикосы, бананы, картофель, баклажаны, капуста и др.).

Крупы и макаронные изделия можно употреблять без особых ограничений, если вы не страдаете от избыточной массы тела. То же относится и к молочным продуктам. Разрешено также некоторое количество сливочного и растительного масла. Резко ограничьте количество потребляемых кондитерских изделий, сахара – не более 30 г (1 ст. или 2 ч. ложки) в день. Сахар можно заменить медом, вареньем и джемом. И последнее: алкогольные напитки строго запрещены.

Конечно, привыкнуть к такому жесткому рациону питания не легко. Лучше всего переходить на него постепенно. Для достижения своей главной цели (на данном этапе это оздоровление позвоночника через питание) попробуйте такой способ: натрите на терке 200 г петрушки и добавьте к ней 200 г свежего теплого молока. Эту смесь необходимо съесть натощак за 2 часа до еды в течение дня. Со второго дня в течение 3 недель съедайте натощак смесь из 100 г твердых корней петрушки и 100 г молока. В последний съешьте натощак за 2 часа до еды смесь из 200 г корней и 200 г молока. Курс лечения – 21 день. В первую неделю возможно обострение, но лечение необходимо продолжить. После прекращения курса лечения окончательно переходите на оздоровительную систему питания, описанную выше. Этого будет вполне достаточно для закрепления полученного результата. Ведь вы не хотите в дальнейшем вернуться к тому, с чего начинали. Будьте сильнее своих привычек!

Программа № 3. Сокотерапия

Ни для кого не секрет, что самые полезные для здоровья напитки – это натуральные соки. Об их достоинствах можно говорить очень и очень долго, нас же интересует, как с помощью соков бороться с заболеваниями позвоночника, в частности отложениями солей и болями в спине. Сокотерапию можно проводить в качестве дополнения к программе щадящего питания. Здесь представлены варианты различных соковых смесей. В зависимости от поставленных целей (избавиться от боли, вывести соли из организма и т. д.) вы сможете подобрать для себя наиболее удачный вариант. Пейте фруктово-овощные коктейли в качестве дополнения к основному питанию.

Очень важно правильно готовить натуральные соки, ведь только в этом случае от их применения будет польза. Чтобы приготовленные напитки сохранили все витамины, выполняйте следующие простые правила:

1. Перебирайте овощи и фрукты, предназначенные для обработки. Несвежие и испорченные выбрасывайте.

2. Тщательно мойте овощи и фрукты. Клубнеплоды следует мыть щеткой, так как обычно они бывают особенно загрязнены.

3. Овощи и фрукты, из которых нельзя выжимать сок с кожурой, тщательно промывайте и только после этого срезайте кожицу острым ножом.

4. Очищенные овощи следует промывать быстро, чтобы они не потеряли своих ценных свойств.

5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления соков, перерабатывайте очень быстро и непосредственно перед приготовлением.

6. Пить натуральные соки лучше всего сразу после приготовления, в них содержится наибольшее количество витаминов и полезных свойств. Впрочем, это не всегда относится к употреблению соков в лечебных целях.

Одно из самых эффективных средств борьбы с отложениями солей, а также с другими заболеваниями позвоночника и спины – **редька**. Для выведения солей попробуйте пить свежавыжатый сок редьки 2–3 раза в день после еды по 30 г.

При болях в суставах, которые часто сопровождают отложения солей, можно пить сок **хрена с лимоном** (1 ст. ложка сока хрена на сок одного лимона) или морковно-лимонную смесь (в соотношении 1 : 1).

Однако помните, что если вы страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно осложненными повышенной кислотностью, перед началом сокотерапии вам следует проконсультироваться с врачом.

Для лечения остеохондроза принимайте сок из корня и листьев **сельдерея** 2 раза в день через час после еды.

Также показан при остеохондрозе напиток из **брусники**. Разбавьте $\frac{1}{4}$ стакана ягод брусники $\frac{2}{3}$ стакана охлажденной кипяченой воды, добавьте немного меда или сахара. Пейте эту смесь 3–4 раза в день после еды.

Сок **черной бузины** принимают при остеохондрозе по 1 стакану в 3 приема в течение дня. Помимо всего прочего сок черной бузины дает хороший общеукрепляющий и потогонный эффект.

Особое место в ряде прочих занимает **березовый сок**. Сок, листья, почки березы можно применять при различных поражениях спины, а также суставов и при подагре. Весной можно принимать березовый сок по 1–1 $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в целях профилактики заболеваний спины и как общеукрепляющее средство. Кроме того, можно приготовить, например, спиртовую настойку из почек и листьев березы и принимать по 15–20 капель 3 раза в день с водой. Другие рецепты изложены в главе 5.

При остеохондрозных болях часто используют плоды **физалиса**. В лечебных целях летом можно употреблять ежедневно по 15–20 свежих плодов или по 1 ст. ложке плодового сока. Приготовьте отвар из сушеных плодов, рецепт которого также представлен в главе 5.

Дорогие читатели, вы, конечно, знаете, что многие заболевания позвоночника, и в частности отложения солей, напрямую связаны с нарушениями обмена веществ, ожирением и т. д. Поэтому вам, несомненно, пригодятся рецепты и общеукрепляющих соков, а также соков, нормализующих обмен веществ и показанных при избыточном весе, представленные ниже.

Обмен веществ хорошо стимулирует **сок крапивы**. Он способствует похудению. Принимайте по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Сок свеклы рекомендуется пить при ожирении. Он содержит калий, марганец, фосфор, хлор, кремний и натрий – целый кладезь полезных веществ в одном овоще! Принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день до еды. Особенно полезен сок свеклы для женщин в дни менструаций. Однако будьте внимательны, так как свекольный сок в чистом виде обладает сильным очистительным эффектом. Это может вызвать головокружение или тошноту. Первое время свекольный сок лучше смешивать с морковным, постепенно увеличивая долю свекольного сока в смеси. Кстати, смесь этих соков обеспечивает высокое содержание фосфора, серы, калия и витамина группы А.

Сок **люцерны** обладает похожими свойствами: нормализует обмен веществ и укрепляет защитные силы организма. В его состав входят такие полезные минеральные вещества, как марганец, калий, хлор, фосфор, кремний и натрий. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Томатный сок крайне полезен и содержит огромное количество витаминов (группы В, С, К) и минералов: соли калия, магния, железа, цинка, йода. По содержанию витамина С томат не уступает лимонам и апельсинам. Пейте по 1 стакану 2–3 раза в день.

Сок фасоли рекомендуется при ожирении. Принимать его следует по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Попробуйте **сок одуванчика**, который содержит железо, магний, серу, натрий, калий и кальций. Полученный из листьев и корней, сок отлично сочетается с морковным соком и соком листьев репы. Помимо всего прочего, сок одуванчика прекрасно укрепляет зубы. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

В соке из **спаржи** содержится большое количество минеральных солей, особенно калия, витамины В₁, В₂, С, РР, каротин.

Сок салата также богат калием, натрием, кальцием, магнием, йодом, железом и содержит витамины В₁, В₂, В₃ и др. Для нормализации обмена веществ пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Физическая активность – ключ к здоровью и долголетию

Если вы хотите жить полной жизнью, без боли и лишнего веса, вам не обойтись без спорта. Не обязательно бегать многокилометровые кроссы или надрываться в тренажерном зале – существует большое количество более приятных, но не менее эффективных способов улучшить свою физическую форму.

При неправильной осанке значительно возрастает риск развития заболеваний не только позвоночника (хотя его в первую очередь), но и других органов человеческого организма. Кроме того, плохая осанка может быть одной из причин бессонницы, депрессии, появления синдрома хронической усталости и многих других проблем. Если же вы уже страдаете от каких-либо заболеваний спины, плохая осанка может в значительной степени усилить боль.

Хорошая же осанка способна творить чудеса. Обратите внимание хотя бы на внешний эффект: живот становится плоским, и вы кажетесь выше ростом. Кроме этого, благодаря правильной осанке снижается нагрузка на позвоночник (особенно больной), внутренние органы лучше работают. Например, ничто больше не мешает нормальной деятельности легких, не сдавливает их, а значит, клетки вашего тела в полной мере насыщаются кислородом. Благодаря этому вы активны на протяжении всего дня, не чувствуете усталости и сохраняете работоспособность на должном уровне.

Эталон правильной осанки выглядит следующим образом: шея выпрямлена, подбородок поднят (представьте, что ваш позвоночник тянется вверх), позвоночник прямой, плечи расправлены. При этом таз должен быть чуть выдвинут вперед, ягодицы напряжены, а вес тела равномерно распределен на ступни ног.

Есть несколько способов определения правильности осанки. Попробуйте измерить сантиметром расстояние от седьмого (наиболее выступающего) шейного позвонка до нижнего угла левой, а потом правой лопатки. Во время процедуры стойте непринужденно, ведь вы хотите получить достоверный результат. При правильной осанке эти расстояния равны.

Осанку так же можно проверить при помощи «плечевого индекса». Для этого вам необходимо измерить ширину плеч со стороны груди, а затем – со стороны спины (плечевая дуга). Теперь вы можете вычислить «плечевой индекс» по следующей формуле: (ширина плеч/плечевая дуга) * 100%. Осанка считается правильной в том случае, если полученный результат равен 90–100%. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Итак, правильная осанка очень важна, но даже если сейчас вы ею похвастаться не можете, это поправимо. Необходимо укреплять мускулы, поддерживающие тело в вертикальном положении, с помощью специальных упражнений. Однако начать нужно с того, что в течение дня вы будете выпрямлять спину хотя бы 3 раза. Со временем это войдет в привычку. Тем более что в большинстве случаев осанку можно исправить в любом возрасте. Ниже изложена специально разработанная программа для исправления осанки. Пусть эти нехитрые упражнения станут основной частью ваших ежедневных занятий спортом. Помните, что начинать следует с малого!

Программа № 1. Исправляем осанку

Для выполнения упражнений, предлагаемых в этой программе, вам не потребуется ничего, кроме некоторого количества свободного времени. Выполняйте описанные ниже

упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота, ежедневно, и результат не заставит себя ждать.

1. Для выполнения упражнения «Кошка» встаньте на четвереньки. Держите голову прямо. Сильно прогните спину и оставайтесь в таком положении 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–7 раз.

2. Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох. Поднимите руки вверх и сделайте выдох. Затем прогнитесь назад и глубоко вдохните. Опустите руки, сделайте наклон вперед, спину чуть округлите, опустите голову и плечи, выдохните.

3. Это весьма эффективное упражнение получило название «Кобра». Для его выполнения лягте на живот и упритесь руками в пол. С силой прогнитесь назад, стараясь при этом оторвать корпус от пола. Сделайте 5–8 повторов.

4. Лягте на живот и вытяните руки вдоль тела. Затем прогнитесь в грудном отделе позвоночника и попытайтесь поднять голову и ноги как можно выше. Повторите упражнение 5–8 раз.

5. Сядьте на пол, подогните под себя левую ногу и откиньтесь назад. Вторую ногу нужно завести за колено подогнутой ноги и левой рукой взяться за кончики пальцев правой ноги. Правую руку слегка прижмите к пояснице тыльной стороной ладони. Попробуйте оставаться в таком положении около минуты. Постепенно время нахождения в позе можно увеличивать.

Полезно будет дополнить основной курс упражнений **растяжками**, укрепляющими мышцы позвоночника. Для их выполнения вам понадобится помощник.

1. Встаньте напротив помощника, ноги поставьте врозь. Протяните руки вперед и обхватите помощника за талию. Помощник, в свою очередь, должен положить свои ладони на ваши лопатки. Выдохните и одновременно сделайте несколько пружинистых наклонов навстречу друг другу, не опуская головы.

2. Исходное положение то же: вы стоите напротив помощника, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Расслабьте мышцы ног и, глубоко выдыхая, наклонитесь вперед. Ваш помощник при этом помогает вам наклониться как можно ниже.

3. Для выполнения следующего упражнения повернитесь друг к другу спиной. Руки поднимите вверх, а ваш помощник пусть держит вас за предплечья. Это будет исходным положением. На выдохе постарайтесь присесть так низко, как только можете. При этом не опускайте голову и держите спину прямо.

4. Лягте на пол и перевернитесь на левый бок. Затем вытяните вперед левую руку, согните правую ногу и прижмите правую ступню к левой голени. Помощник должен стоять позади вас на коленях, положив вам одну руку на область плечевого сустава, а другую – на область тазобедренного. Слегка надавливая на плечо, он должен перемещать его к себе, а бедро – от себя. Упражнение выполняется на выдохе. Повторите то же самое на правом боку.

5. Лягте на пол, лицом вниз. Руки выпрямите и вытяните вперед. Пусть помощник стоит перед вами с расставленными ногами. Взявшись за запястья, он должен осторожно поднять вас и тянуть вверх. Вы же не должны отрывать нижнюю часть туловища от пола и сгибать рук. Упражнение необходимо выполнять на выдохе. Выдохнув, вы должны вернуться в исходное положение.

В случае, если вы ограничены во времени, дополнительно к основному курсу выполните следующие нехитрые упражнения:

1. Сцепите руки за спиной. Ваша правая рука должна находиться над лопатками сверху, левая – под лопатками внизу. Затем поменяйте положение рук.

2. Встаньте прямо, ноги врозь. Поднимите локти вверх, положите руки на лопатки. Разведите руки в стороны и назад и сведите лопатки.

Для исправления осанки вам необходимо научиться правильно держать голову. В этом вам помогут регулярные тренировки с различными предметами, например с небольшим мешочком, наполненным 200–300 г соли.

Встаньте спиной к стене, расслабьтесь, откиньте голову назад и вверх, поднимите подбородок: представьте, что у вас на голове корона. Распрямите грудную клетку, вытяните позвоночник, расправьте плечи: опустите их и отведите немного назад. Они должны быть расслабленными. Немного втяните живот. Поставьте ступни параллельно друг другу. Напрягите ягодицы и внутренние мышцы бедер. Представьте, что в одной вертикальной плоскости находятся уши, плечи, бедра, задняя сторона коленей и щиколотки. Запомните это ощущение и постарайтесь сохранить во время ходьбы. Тренируйте мышцы, чтобы автоматически принимать это положение. Теперь пройдите до противоположной стены и обойдите, например, стол или несколько стульев. После этого отойдите от стены и, сохраняя правильно положение тела, попробуйте присесть «по-турецки». Затем встаньте вместе с мешочком на голове на маленькую скамеечку, сойдите с нее. Весь комплекс нужно повторить 15–20 раз.

Упражнения для **выпрямления позвоночника** выполняются с гимнастической палкой.

1. Встаньте на гимнастическую палку. Ноги вместе, руки разведены в стороны. Сначала перенесите тяжесть тела на носки, затем на пятки.

2. Для выполнения следующего упражнения положите палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см одна от другой. Пойдите некоторое время на палке, удерживая на голове мешочек с солью.

3. Затем выполните то же упражнение, но на доске шириной 15–30 см.

4. Встаньте ровно, расправьте плечи и опустите лопатки, заведите руки за спину и возьмите палку. Затем положите на палку кисти рук и походите, держа спину прямо и удерживая палку. Ваша задача – научиться держать осанку, не прибегая к помощи палки.

Итак, в идеале вам необходимо выполнять 3 комплекса в день: 5 упражнений для укрепления мышц спины и живота, комплекс упражнений для выпрямления позвоночника и 2–4 упражнения на растяжку (с помощником или без). Занимайтесь ежедневно или

через день. Кроме этого, в течение дня не забывайте периодически выпрямлять спину. Не забывайте о правильной осанке, и спустя всего лишь 21 день вы заметите положительные изменения. Но не останавливайтесь на достигнутом, и ваши усилия будут вознаграждены.

Программа № 2. Займемся йогой

Если ранее вы не занимались йогой, то сейчас самое время попробовать. Это прекрасное средство не только для избавления от стрессов и нервного перенапряжения, но также и для оздоровления позвоночника, особенно для профилактики отложения солей. Вам наверняка известно, что отложение солей происходит из-за нарушения обменных процессов. Как это ни удивительно, йога оказывает нормализующее воздействие на нейроэндокринную систему организма.

Вы можете начать заниматься в специальной студии или самостоятельно. Освоить йогу бывает нелегко, но результат того стоит. Очень важно выполнять все упражнения правильно, только тогда они производят благотворный эффект.

Существуют некоторые правила для занятий йогой, которые необходимо соблюдать:

1. Заниматься нужно на пустой желудок, лучше всего натощак или же не ранее чем через 3–4 часа после еды.

2. Идеальным временем для занятий считается время перед восходом солнца или сразу после пробуждения.

3. Если вы занимаетесь в помещении, позаботьтесь о том, чтобы оно было хорошо проветрено.

4. Одежда для занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. По возможности тело должно быть как можно более открытым. Лучше всего заниматься в купальнике и босиком.

5. Для занятий вам понадобится какая-нибудь подстилка из натуральных тканей (льняная, хлопчатобумажная). Сейчас в продаже появились специальные коврики для занятий йогой.

6. Во время занятий ничто не должно отвлекать вас, поэтому выберите для них какое-нибудь тихое, уединенное место. Когда будете выполнять асаны (упражнения), старайтесь смотреть прямо перед собой, в одну точку. Это поможет вам сконцентрироваться и сосредоточить внимание на выполнении упражнения.

7. Дыхание при выполнении каждого упражнения должно быть ровным и свободным.

Ниже представлена программа занятий йогой в двух вариантах, включающая самые распространенные и полезные для спины асаны.

Если у вас мало времени, можете ограничиться выполнением популярного комплекса «Приветствие солнца». В этом случае включите этот комплекс в состав своих ежедневных тренировок, сам по себе он малоэффективен. Помните о том, что даже минимальная активность лучше, чем никакой.

Однако, прежде чем приступать к упражнениям, важно научиться расслаблять все группы мышц, так как йога требует максимального расслабления после каждого упражнения.

Лягте на спину и положите руки свободно вдоль туловища ладонями кверху. Теперь сделайте медленный глубокий выдох. Одновременно вы должны согнуть ноги в коленях и поднять предплечья, чтобы слегка опереться локтями в пол. Кисти должны свободно свисать. Теперь приступаем непосредственно к упражнениям.

Программа № 4. Техники дыхания для здоровья позвоночника

Что ж, дорогие читатели, надеюсь, вы выбрали наиболее подходящий для себя вариант регулярной физической активности. Однако любой тренер или инструктор по фитнесу объяснит вам, что залог успешной тренировки – правильное дыхание. Четвертая программа предназначена именно для того, чтобы помочь вам научиться правильно дышать, ведь дыхание играет не последнюю роль для здоровья позвоночника и всего организма в целом.

Дыхание необходимо человеку, чтобы обеспечить организм достаточным количеством кислорода. Кислород же используется в окислительных процессах для выработки энергии каждой клеткой нашего тела и освобождения их от углекислоты, которая образуется в результате этих процессов. Неправильное дыхание может неблагоприятно сказаться на состоянии не только всего организма в целом, но и костно-мышечной системы в частности. Если вы дышите неправильно, создаются условия для блокирования грудного отдела позвоночника, в то время как он принимает активное участие в дыхательных движениях. Конечно, это не может не сказаться на всем позвоночнике. Кроме того, неправильное дыхание может стать причиной возникновения головных болей, болей в шее и позвоночнике и т. д.

Вот несколько дыхательных упражнений, регулярное выполнение которых может стать неплохим дополнением к другим мероприятиям при лечении или профилактике заболеваний позвоночника:

1. Лягте на спину (лучше всего расположиться на полу). Подложите под голову подушку или мягкий валик. Колени согните и также подложите под них небольшой валик (например, из свернутого полотенца или одеяла). Это будет исходным положением для выполнения упражнения. Положите кисти рук на живот. Сделайте глубокий вдох, чтобы живот при этом раздулся. Окажите ему кистями рук умеренное сопротивление. Во время выдоха живот втяните. Повторите упражнение 2–5 раз.

2. Исходное положение то же. Сделайте вдох через нос, а выдох – через рот. Повторите 3–5 раз.

3. Исходное положение то же. Согните руки в локтях, кисти положите на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как нижние ребра тихонько поднимают ваши кисти. Затем сделайте выдох и одновременно слегка сдавите обеими руками грудную клетку. Повторите упражнение 2–5 раз.

Исходное положение то же. Локти положите на пол, кисти рук – на грудную клетку. Дышите свободно, равномерно. Во время дыхания почувствуйте, как руки следуют за движениями грудной клетки. Повторите упражнение 2–5 раз.

Выполняйте комплекс из этих четырех упражнений 1–2 раза в неделю или чаще, если вам позволяет время.

Попробуйте овладеть дыхательной техникой «Пранаяма», которая входит в Аюрведу (индийское искусство целительства). Лучшее время для нее – утром, перед завтраком. Постарайтесь при выполнении упражнений дышать ровно и спокойно, без какого-либо напряжения. Если появится чувство головокружения, немедленно закончите упражнение, закройте глаза и продолжайте дышать как обычно.

Итак, переходим непосредственно к комплексу «Пранаяма».

1. Сядьте в позе портного на пол (ноги скрещены и расположены впереди туловища) или удобно устройтесь на стуле. Важно, чтобы живот и грудь при этом не были стянуты тесной одеждой.

2. Закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Соберитесь и сосредоточьте все свое внимание на дыхании.

3. Большой палец правой руки наложите на наружную сторону правого крыла носа. Слабым нажатием перекройте правую ноздрю.

4. Затем медленно выдыхайте через свободную ноздрю, после чего сделайте небольшую паузу. Через несколько секунд сделайте вдох через левую ноздрю.

5. После вдоха через левую ноздрю перекройте ее средним и указательным пальцами правой руки. Одновременно откройте правую ноздрю и выпустите через нее воздух. Важно делать выдох медленно и только через правую ноздрю. Затем снова сделайте небольшую паузу.

6. Сделайте вдох через правую ноздрю, снова перекройте ее большим пальцем и выдохните воздух уже через левую ноздрю.

7. Повторите эту процедуру еще раз, поочередно меняя ноздри.

8. В конце сделайте вдох через левую ноздрю и уберите пальцы. Таким образом, обе ноздри окажутся свободными. Теперь можете дышать полностью через обе ноздри. Затем посидите еще пару минут с закрытыми глазами, расслабьтесь. Упражнение закончено.

Этот комплекс также рекомендую выполнять ежедневно.

Водные процедуры и массаж

Итак, мы разобрались с питанием и физической нагрузкой и переходим к более приятной части – банным процедурам и массажу. Эти средства вряд ли произведут значительный лечебный эффект, если применять их по отдельности. Однако грамотное сочетание их с правильным питанием и физкультурой, несомненно, будет полезно для всего организма и для больного позвоночника в частности.

Программа № 1. Идем в баню!

Некоторые считают, что баня является универсальным средством для лечения заболеваний позвоночника и спины и чем дольше находишься в парной, тем быстрее проходит исцеление от недуга. Однако важно знать, что избыток тепла может вызвать отеки в пораженных болезнью участках тела и усиление боли. По этой причине банные сеансы нужно проводить осторожно и лишь в случаях небольших обострений, лучше всего заручившись рекомендацией врачей.

Определимся с видами бань. Наиболее распространены в нашей стране русская баня и финская сауна. Русская баня отличается высокой влажностью (до 100%) и температурой воздуха (60–80 °С). Для сауны характерна более высокая температура (до 130 °С), но достаточно низкая влажность воздуха – не более 20%.

Смешивать эти два вида бань не рекомендуется.

Итак, перед тем, как зайти в сауну или баню, примите душ и насухо вытрите тело. Не рекомендуется входить в сауну с влажным телом и особенно с мокрыми волосами. Голову желательно защитить специальной банной шапкой во избежание перегревания.

Первый заход – разминочный, всего на 3–4 минуты. Далее можно увеличить пребывание в сауне до 10–15 минут, прислушиваясь к своему состоянию. Между заходами рекомендуется непродолжительный отдых и прохладный душ. Можете также поплавать в бассейне. От широко распространенной традиции во время банных сеансов пить пиво и другие алкогольные напитки необходимо отказаться. Пейте свежие соки, воду, зеленый чай. Общее время банного сеанса вы можете определить для себя самостоятельно в соответствии со своими предпочтениями и состоянием здоровья. В любом случае не стоит слишком долго находиться в помещении с высокой температурой воздуха, оптимальный вариант – 30 минут в сауне (распределенных на несколько заходов) и продолжительный отдых после нее в течение 40–60 минут.

Находясь в сауне или бане, постоянно следите за своим самочувствием. Свое состояние можно контролировать по частоте сердечных сокращений: если перед сауной пульс составлял 60–80 ударов в минуту, то на 8–10-й минуте первого захода в сауну он может участиться до 110–120, на 10–12-й минуте второго захода – до 120–140, после отдыха пульс урежается до 80 ударов в минуту.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К БАННЫМ ПРОЦЕДУРАМ

Существует ряд противопоказаний к банным процедурам. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с этой информацией, прежде чем отправляться в сауну или баню. Итак, противопоказания:

- высокое артериальное давление;
- сердечная или почечная недостаточность;
- ОРВИ, грипп, ангина;
- воспаление среднего уха;
- язвенная болезнь со склонностью к кровотечению;

- обширные воспалительные процессы на коже;
- фурункулез;
- цистит;
- обострение радикулита;
- артроз и травмы опорно-двигательного аппарата;
- туберкулез;
- онкологические заболевания;
- малокровие;
- эпилепсия, шизофрения и другие психические заболевания;
- травмы головного мозга;
- беременность.

Программа № 2. Лечебные ванны

Лечебные ванны – отличное средство борьбы с болезнями позвоночника. Кроме того, они прекрасно снимают усталость, успокаивают нервную систему, очищают и омолаживают кожу. Но главное, лечебные ванны способствуют накоплению стимулирующих веществ в скелетных мышцах. Теплые и горячие ванны способствуют самоочищению организма от шлаков и солей.

Существует много различных вариантов лечебных ванн, среди которых вы, конечно, найдете подходящие для себя. При сильных болях лечебная ванна может стать настоящим спасением, так что поэкспериментируйте! Выберите 1–2 рецепта и принимайте такие ванны 1–2 раза в неделю. Не забудьте внимательно изучить состав чудодейственной смеси, возможно, на какие-либо ее компоненты у вас есть аллергия.

Самый простой и доступный вариант – **теплая лечебная ванна**. Для ее приготовления вам не понадобится каких-то особенных средств. Необходимо наполнить ванну водопроводной водой с температурой 38–39 °С, продолжительность процедуры в этом случае – не более 15 минут. Постепенно повышайте температуру воды до 40–42 °С, а длительность воздействия – до 20 минут. После процедуры вытрите насухо, обернитесь простыней и шерстяным одеялом, отдохните 20–30 минут.

При болях в позвоночнике отлично подходят **травяные ванны**. Они прекрасно снимают напряжение, благодаря чему боли в позвоночнике значительно ослабляются. Способ приготовления для всех видов ванн одинаков. В зависимости от объема воды в ванной возьмите 1–2 пригоршни травы на 1–3 л воды. Травы залейте кипятком и настаивайте некоторое время. Затем полученный отвар процедите через сито и вылейте в ванну с водой нужной температуры.

Ромашковая ванна – прекрасное болеутоляющее средство. Для ее приготовления залейте 300 г ромашки 5 л воды и вскипятите. Настаивайте эту смесь в течение 2 часов, затем процедите и вылейте в ванну.

Еще вариант **травяной ванны**: возьмите 2 пригоршни листьев лещины, березы и цветков вереска лилово-розового и залейте сбор 10 л кипятка. Настаивайте 45 минут и затем процедите. Влейте настой в ванну с теплой водой и погрузитесь в нее на 15–20 минут. Важно, чтобы вода покрывала нижнюю половину тела, не доходя до сердца. Для достижения лечебного эффекта 10 таких процедур будет достаточно. Боль утихнет уже после четвертой ванны.

При остеохондрозе эффективна ванна с отваром тимьяна и корней аира. Возьмите траву тимьяна и корни аира в равных пропорциях, измельчите и, залив 3 л воды, доведите до кипения. Смесь необходимо настаивать в течение 3 часов, процедить и добавить в воду для ванны.

Еще одна очень эффективная лечебная ванна против остеохондроза (также помогает при артритах и неврозах) – хвойная. Возьмите еловые или сосновые иглы, шишки и веточки, залейте водой и кипятите в течение 30 минут. После этого вылейте отвар в какой-нибудь сосуд, плотно закройте крышкой и настаивайте не менее 12 часов. На полную ванну вам понадобится 1,5 кг растительного сырья, для ножной или сидячей – по 750 г.

Можете попробовать добавить в такую ванну поваренную соль для нормализации обмена веществ (на 150 г хвойного экстракта – 2 кг соли).

Каштановая ванна особенно эффективна при ревматизме. Для ее приготовления вам понадобится смолоть 1 кг плодов конского каштана и смешать с 5 л воды. Затем прокипятите этот состав в течение 30 минут, процедите и вылейте в ванну.

Для приготовления можжевельной ванны приготовьте отвар из 200 г хвои можжевельника (просто прокипятите хвоинки в 1 л воды в течение 30 минут) и процедите. Отвар вылейте в ванну.

Против болей позвоночника отлично подойдет ванна с сенной трухой. На ведро воды возьмите 1 кг сенной трухи и кипятите в течение 30 минут. Затем настаивайте еще 30–40 минут и процедите через марлю. Отвар вылейте в заранее приготовленную горячую ванну и принимайте ее до сильного распаривания тела. Затем разотрите тело сухим полотенцем, лягте в постель, укутайтесь и отдыхайте.

Для приготовления горчичной ванны тщательно размешайте в воде 100–200 г сухой горчицы до консистенции жидкой сметаны. Приготовленный состав вылейте в ванну с горячей водой. Затем обмойте тело теплой водой и наденьте шерстяное белье и носки, после чего ложитесь в постель, укутайтесь и отдыхайте. Принимайте такую ванну в течение 10–15 минут и желательно перед сном.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ВАНН

- цирроз печени;
- гипертония;
- коронариты;
- острые флебиты;

- пневмония;
- миокардиты;
- инфаркт миокарда;
- открытый туберкулез легких;
- повышенное спинномозговое давление;
- отек мозга.

Программа № 3. Чудодейственный массаж

Массаж – одно из самых старых, испытанных и эффективных средств. Многочисленные исследования показали, что эта процедура способствует быстрому восстановлению мышечной работоспособности, улучшает обмен веществ и кровообращение. Кроме этого, он делает связки более эластичными, улучшает питание мышц и выводит токсины, устраняет отеки и восстанавливает кровоснабжение сосудов.

Важно, однако, знать, что для достижения лечебного эффекта массаж нужно проводить регулярно и в комплексе с другими лечебными мероприятиями, такими, как, например, прием различных лекарственных препаратов. Проблема в том, что массаж – не самое дешевое удовольствие, тем более что для лечения одного сеанса будет недостаточно, необходимо провести целый курс. Поэтому я предлагаю вам альтернативу, а именно самомассаж, который доступен всем и может оказаться не менее эффективным, чем обычный массаж.

Прежде чем приступать к самомассажу, познакомьтесь с некоторыми общими правилами.

- Кожные покровы, на которых вы планируете проводить самомассаж, должны быть чистыми.
- Для лучшего скольжения рук можете смазать их кремом.
- Все массирующие движения лучше всего выполнять по направлению кровотока.
- Если вы хотите усилить эффективность самомассажа, проводите его после душа, теплой ванны или бани.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МАССАЖА

Помните также, что для проведения массажа и самомассажа существует ряд противопоказаний. Эту процедуру нельзя проводить при:

- злокачественных и доброкачественных опухолях;
- острых воспалительных процессах и болях невыясненного характера;
- остром лихорадочном состоянии;
- кровотечении и кровоточивости;
- гнойниках, где бы они ни были;
- кожных заболеваниях (экзема, фурункулы, лишай, флегмонозные процессы, воспаление поверхностных лимфатических сосудов, кожные сыпи);

- повреждениях или сильных раздражениях кожи;
- чрезмерном возбуждении или переутомлении после большой физической нагрузки;
- воспалении вен, тромбозе вен и больших варикозных расширениях.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы самомассаж нельзя проводить без консультации врача.

Не массируются родимые пятна, опухоли любого происхождения. Живот не рекомендуется массировать при грыже, беременности и менструации, при камнях в желчном пузыре и почках, а также после приема пищи.

Если в лимфатических узлах, расположенных в подколенной ямке, в паху, в подмышечной впадине, есть припухлость, также воздержитесь от проведения самомассажа и проконсультируйтесь с врачом.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

Существует несколько приемов самомассажа, которые обычно проводятся в следующей последовательности: поглаживание—растирание—разминание—вибрация. Давайте разберем каждый из них поподробнее.

Поглаживание

Кисть руки расслаблена, большой палец отставлен в сторону. Поглаживания необходимо делать всей ладонью, плавно, но ритмично. При этом движения могут быть как прямолинейными, так и зигзагообразными. Помните, что начинать любой массаж следует именно с прямолинейных поглаживаний и ими же заканчивать сеанс. По времени поглаживания обычно занимают половину всего времени сеанса, их чередуют с другими приемами самомассажа, о которых говорится ниже.

Какое же воздействие оказывает этот прием самомассажа на организм? При поглаживании удаляются отмершие клетки кожи, благодаря чему улучшается кожное дыхание, повышается тонус кожной мускулатуры. Этот прием снимает напряжение, помогает справиться с застойными явлениями в тканях.

Разминание

Существует два варианта выполнения этого приема. Первый вариант: придавите мышцу к кости пальцами и основанием ладони, сместите в сторону и затем разомните. Второй вариант (применяется для больших мышц): оттяните мышцу от кости и, слегка зажав между большим и остальными пальцами, разомните.

В результате разминания суставы становятся более подвижными, улучшается кровообращение как массируемой области, так и соседних участков. Улучшается обмен веществ.

Растирание

Растирание является самым главным приемом при самомассаже больных и здоровых суставов. В результате различного рода травм и повреждений подвижность суставов

может уменьшиться, проявлениями этого будут болезненность и скованность движений. В таком случае вам отлично поможет растирание.

Растирание также может быть прямолинейным и кругообразным. Выполняется большим пальцем, подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев, основаниями ладони или костяшками пальцев, сжатых в кулак.

Вибрация

Вибрация – отличный способ для повышения тонуса мышц. Обычно вибрация выполняется всей ладонью или подушечками пальцев. Расслабленной кистью руки потряхивайте или похлопывайте мышцы. При потряхивании следует захватить мышцу пальцами, немного приподнять и слегка потрясти ее. При работе с крупными участками тела можете применять вибрацию в виде похлопывания кулаком.

Теперь, когда вы знаете основные приемы выполнения самомассажа, попробуйте проделать самомассаж определенных участков спины и шеи. Однако настоятельно рекомендую сначала все же проконсультироваться у квалифицированного специалиста.

Продолжительность процедуры не должна превышать 10 минут. Постарайтесь расслабиться, примите удобное положение тела и помните, что все ваши массажные движения должны быть плавными и аккуратными. Старайтесь не допускать появления болевых ощущений.

В случае, если массаж будет выполнен правильно, результат не заставит себя ждать. Не зря говорят, что после хорошего сеанса массажа чувствуешь себя заново родившимся. В предлагаемый вам массажный комплекс включены самомассаж шеи и надплечий, грудного отдела позвоночника и широчайших мышц спины. Выполнять их комплекс вы можете в любой последовательности, ориентируясь на свое самочувствие. Во время процедур вы не должны испытывать никакого дискомфорта или болевых ощущений. В противном случае прекратите процедуру.

САМОМАССАЖ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Поможет укрепить мышцы спины и выработать правильную осанку.

Сядьте на пол, скрестите ноги и, обхватив стопы руками, аккуратно лягте и перекатывайтесь на спине взад и вперед. Затем встаньте на колени, немного наклонитесь вперед и заведите руки за спину. Сожмите руки в кулаки и постукивайте костяшками по спине вдоль позвоночника. Направление движения – от крестца вверх. Каждый элемент необходимо повторить 4–6 раз.

Завершить процедуру желательно гидромассажем спины. Вода при этом должна быть теплой, а струя – сильной. Направление движения – от ягодиц к шее.

САМОМАССАЖ ШЕИ И НАДПЛЕЧИЙ

Сядьте на край стула и положите левую ногу на колено правой. Затем положите правую руку на затылок. Локоть левой руки поставьте на правое колено и поддерживайте правую руку. Ладонью правой руки выполняйте прямолинейный массаж задней поверхности шеи

и левого надплечья: от затылка вниз, к плечевому суставу. Затем повторите то же самое левой рукой для левой стороны.

САМОМАССАЖ ШИРОЧАЙШИХ МЫШЦ СПИНЫ

Сядьте на стул, положите ногу на ногу, а одноименную руку – на приподнятое бедро. Затем противоположной рукой выполняйте поглаживание, растирание и разминание подушечками пальцев. Направление движения – от таза вверх.

Встаньте прямо и слегка наклонитесь в сторону массируемого участка. Противоположной рукой, как и в положении сидя, выполняйте те же приемы.

Народные рецепты

Здесь собрано множество различных рецептов лечебных настоек, отваров, мазей и тому подобных средств. Конечно, практически все рецепты можно сочетать друг с другом. Однако обратите внимание на то, что одновременное употребление различных по составу настоек, настоев или отваров (а по большому счету, и всех употребляемых внутрь средств) может оказаться по меньшей мере бесполезным. Выберите одно средство и употребляйте указанное количество дней. Проследив за его реакцией на организм, вы можете либо продолжить лечение им после перерыва, либо попробовать что-то еще. Помните о противопоказаниях и возможных аллергических реакциях на какие-либо компоненты лечебного состава.

Программа № 1. Лечимся настойками и настоями

Пожалуй, **настой** – самая простая форма использования лечебных трав и тому подобного сырья. Приготовить его не сложнее, чем заварить чай. Важно помнить, что вода во время заваривания не должна кипеть, так как в противном случае вместе с паром улетучатся все ценные эфирные масла. Как правило, настои готовят из цветков и листьев. Употреблять их можно как горячими, так и холодными. Помните, что пить следует лишь свежие настои, оставлять уже готовый настой на следующий день крайне не желательно.

Настойки отличаются от настоев лишь тем, что при их приготовлении используют спирт. Помните, что для приготовления лекарственных средств нельзя использовать метиловый, изопропиловый или механический спирт: все они крайне токсичны. Спирт не только выделяет биологически активные вещества из растений. Он также действует как консервант, благодаря чему настойки хранятся до 2 лет. В домашних условиях спирт можно заменить водкой, так как в ней практически не содержится никаких примесей. А ром, например, заглушает неприятный вкус некоторых трав.

Важно знать, что готовить настойки можно только из одного вида растений. Если требуется сочетание нескольких трав, то просто смешайте несколько разных настоек.

Растирание настойкой **сирени** – один из наиболее эффективных способов борьбы с отложениями солей.

• Возьмите 4–5 кистей сирени со слегка увядшими цветками, 1 ампулу нашатырного спирта, 100 мл меновазина, 500 мл водки. Все компоненты смешайте в миске,

настаивайте смесь 2 недели, затем процедите и полученным составом растирайте больное место.

Настойка из скорлупы **кедровых орехов** – средство от отложения солей и сильных болей в спине. Однако оно категорически не подходит людям, когда-либо страдавшим алкоголизмом.

• Смешайте с $\frac{1}{2}$ стакана скорлупы кедровых орехов с 250 мл водки и настаивайте в течение 12 дней. Первый день принимайте по 5 капель 3 раза в день. Второй – по 6 капель 3 раза в день, третий – по 7 капель также 3 раза в день. Прибавляя по капле в день, необходимо довести прием до 25 капель. Затем уменьшайте прием по 5 капель в день.

Вывести из организма не только соли, но и шлаки поможет **травяной настой**.

• Смешайте по 1 части корня валерианы, травы пустырника, плодов боярышника, цветков конского каштана, травы петрушки. Залейте 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка, настаивайте в термосе 1–2 часа. Принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день.

Смесь с соком **редьки**, которая легко избавит вас от остеохондрозных болей.

• Смешайте $1\frac{1}{2}$ стакана сока редьки и 1 стакан меда, добавьте $\frac{1}{2}$ стакана водки. Хорошо растертую смесь втирайте в больное место.

Настойка из почек **тополя** избавит вас от болей в спине.

• Плотно наполните пол-литровую банку тополиными почками и залейте их доверху водкой. Настаивайте неделю в темном месте, процеживать не надо. Втирайте эту смесь на ночь в больное место.

Настойка из цветков **подсолнечника** эффективна при болях в спине и пояснице.

• Мелко измельчите корзинки подсолнечника (обязательно срезанные в период начала созревания семян) и залейте спиртом, добавьте немного настируганного хозяйственного мыла. Смесь настаивайте на солнце не менее 9 дней. Этим составом можно растирать больное место.

Настой или настойка из **барбариса** применяется при остеохондрозных (и ревматических) болях.

• Залейте 1 ч. ложку сухих измельченных корней барбариса 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 4 часов и затем процедите. Необходимо принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день. Водочную настойку (для ее приготовления просто замените кипятком водкой) принимайте по 30 капель 3 раза в день на воде.

Настой **пиона** применяется при болях в спине.

• Залейте 1 ч. ложку сухих корней пиона 3 стаканами кипятка и настаивайте, укутав, 1 час. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Из **ягод рябины** также получается неплохой настой от остеохондрозных болей.

• Залейте 1 ст. ложку свежих созревших плодов рябины 1 стаканом кипятка и настаивайте, укутав, 4 часа. Настой следует принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Настой череды – простое и эффективное средство от болей в спине.

• Залейте 2 ст. ложки череды 500 мл кипятка и настаивайте, укутав, 12 часов. Затем процедите и принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Настой излилово-красного лугового клевера. Это растение известно своим успокаивающим и ранозаживляющим действием, применяется как антитоксический препарат.

• Залейте 3 ч. ложки цветочных головок лугового клевера 1 стаканом воды и настаивайте, укутав, 1 час. Затем настой необходимо процедить и принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Очень полезен настой из листьев крапивы, которая укрепляет хрящи, выводит из организма избыточный сахар и шлаки, успокаивает ревматические боли.

• Залейте 1 ст. ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом горячей воды, настаивайте, укутав, 1 час. После этого процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При болях в спине и суставах, при остеохондрозных и ревматических болях поможет настой корня лопуха большого.

• Первый вариант. Залейте 1 ст. ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка. Настаивайте, укутав, 2 часа и затем процедите. Принимайте горячим по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

• Второй вариант. Смешайте 1 ст. ложку измельченных корней лопуха и 1 ст. ложку измельченных корней девясила, залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа и затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Универсальное средство из травы багульника помимо болей в спине избавит вас также от болей в пояснице, в ногах и поможет при подагре.

• Залейте 1 ч. ложку травы багульника болотного 2 стаканами остуженной кипяченой воды и дайте настояться в закрытом сосуде 8 часов, затем процедите. Принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Настой тысячелистника снимет боли в спине. Залейте 1 ст. ложку травы тысячелистника 1 стаканом кипятка и дайте настояться 2–3 часа, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Красный жгучий перец весьма эффективен как обезболивающее средство. Обладает детоксикационным свойством и разогревающим эффектом.

• Настой № 1. Смешайте 5 стручков красного жгучего перца, 2 пузырька 2%-ного раствора йода и 2 флакончика аптечной настойки валерианы в бутылке из темного стекла, добавьте 1 стакан воды, все взболтайте и оставьте на сутки. После этого используйте полученное средство следующим образом: обмакните тонкую кисточку в приготовленный настой и на больном месте нарисуйте частую сетку, затем укутайте шерстяным платком. Лучше выполнить эту процедуру на ночь, и на утро от боли не останется и следа.

• Настой № 2. Измельчите 5–10 стручков красного жгучего перца, перемолов его в мясорубке. Количество стручков зависит от того, насколько крепкий вы хотите получить настой. Смешайте перец с 250 г подсолнечного масла и 250 г керосина и настаивайте в теплом месте в течение 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая. Втирайте в больные места на ночь, утром надевайте теплое белье и шерстяные носки.

Настойка из цветков коровяка («медвежье ухо») обладает противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами.

• Смешайте 2 ст. ложки цветков коровяка и 500 мл водки или 70%-ного спирта. Настаивайте 2 недели, полученную настойку можно втирать в больные места.

Настойка из ягод бузины красной поможет при остеохондрозе и ревматизме.

• Заполните литровую банку на одну треть ягодами бузины красной и затем залейте спиртом. Настаивайте в течение недели и затем втирайте полученный состав в больное место.

Настойка из корней сабельника особенно эффективна при остеохондрозе.

• Залейте 2 ст. ложки измельченных сухих корней сабельника 500 мл водки и настаивайте смесь в темном месте в течение нескольких дней.

Настой из корней лопуха большого обладает противовоспалительным и укрепляющим действием.

• Залейте 1 ч. ложку измельченных корней лопуха 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение 12 часов. Затем процедите и принимайте в течение месяца по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды. После двухнедельного перерыва следует повторить курс.

Травяная настойка от болей в спине. Смешайте 1 ст. ложку измельченного корня кувшинки белой, 1 ст. ложку корня желтой кубышки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки девясила и залейте 500 мл водки. Настаивайте в течение недели. Затем процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день через час после еды.

Вариант травяного настоя на воде. Возьмите по 2 части травы грыжника, спорыша, хвоща полевого, по 3 части листьев толокнянки, кукурузных рыльцев, створок фасоли и смешайте все компоненты.

• Залейте 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивайте 12 часов, затем 5 минут кипятите на водяной бане. Далее необходимо вторично выдержать настой в течение получаса и затем процедить. Принимайте этот настой теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день после еды. Для достижения лечебного эффекта принимайте настой в течение 30 дней.

Настойка с йодом и спиртом – эффективное средство при ломоте в позвоночнике и остеохондрозе.

• Смешайте 300 мл спирта, 10 мл камфарного спирта, 10 мл йода и настаивайте в темном месте в течение 3 недель. Этим составом необходимо растереть больные места.

Настой из еловых шишек способствует выведению солей из суставов.

• Вечером положите шишку в стакан с кипяченой водой, а утром прокипятите ее в течение 5 минут (не меняя воду). Затем добавьте к этому отвару еще 1 стакан воды. 100 г этого состава выпейте сразу, а остальное оставьте на вечер. Не забудьте выбросить шишку сразу после кипячения.

Еще одно отличное средство для выведения солей, особенно между шейными позвонками, – **настойка из американской агавы**.

• Смешайте 2 ст. ложки кашицы из листьев американской агавы и 1 стакан водки. Настаивайте эту смесь 8–10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Затем процедите и принимайте по 10–15 капель 3 раза в день перед едой.

Залейте 1 ч. ложку очищенных семян **мордовника шароголового** 1 стаканом спирта, затем настаивайте в теплом месте в течение трех недель, не забывая его время от времени взбалтывать. По истечении указанного времени смесь процедите и принимайте по 20 капель 2 раза в день при остеохондрозе.

Не менее эффективной может оказаться **настойка из скорлупы кедровых орехов**.

• Залейте 200 г скорлупы кедровых орехов 1 л водки и настаивайте в темном месте в течение 1 месяца, периодически встряхивая. Затем принимайте по 1 ст. ложке полученного состава 3 раза в день за полчаса до еды.

Настойка из листьев **эвкалипта** рекомендуется для растирания пораженных болевым синдромом областей.

• Залейте 2 ст. ложки высушенных и измельченных листьев эвкалипта 500 мл водки и настаивайте в темном месте 2 недели, время от времени встряхивая. Затем процедите и отожмите осадок, который как раз и нужно применять для растираний.

Болеутоляющим и антисклеротическим эффектом обладает настойка из семян **сливы**.

• Залейте 1 ст. ложку измельченных семян сливы (то есть ядер, извлеченных из косточек) небольшим количеством водки и настаивайте смесь в течение недели, периодически встряхивая. Затем процедите и втирайте в поясницу при болях.

Настойка из **буквицы (шалфей полевой)** обладает противовоспалительным действием.

• Смешайте 1 стакан воды с 2 ст. ложками портвейна или десертного вина, залейте этой смесью 1 ч. ложку свежей травы буквицы. Настаивайте, укутав, в течение 15 минут. Принимайте по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Настойка из коры **барбариса** способствует растворению солей во всем организме.

• Залейте 1 ст. ложку измельченной коры барбариса 100 мл 70%-ного спирта и настаивайте в течение 7–10 дней в темном месте. Принимайте по 30 капель 3 раза в день.

Настой **сельдерея и петрушки** – весьма эффективное лекарство от отложения солей).

• Положите в термос 1 ст. ложку сельдерея и 1 ст. ложку петрушки, залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 12 часов, затем процедите. Добавьте к получившемуся

настою нарезанную дольками половинку лимона и 1 ч. ложку сахара. Принимайте в течение 2 дней.

Настойка из чеснока с лимоном весьма эффективна при отложении солей.

- Пропустите через мясорубку 500 г чеснока, переложите в какую-нибудь узкую закрытую посуду и дайте отстояться 15–20 минут. Затем измельчите 6 лимонов (вместе с кожурой, но без косточек) и смешайте их с 300 г измельченного чеснока. Залейте эту смесь 1 л холодной родниковой воды и настаивайте в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте в течение 24 часов. Смесь периодически встряхивайте, в конце процедите и отожмите остаток. При отложении солей принимайте по 2 ст. ложки смеси ежедневно.

Настойка из ряски водной показана при подагре и ревматизме.

- Залейте 1 ст. ложку измельченной травы ряски водной 250 мл водки и настаивайте в течение 3–4 суток. Затем смесь процедите и отожмите. Принимайте по 15–20 капель с 2–3 ложками воды 2–3 раза в день. Можно также смешать измельченную ряску с медом и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Яблочный настой часто применяют при подагре и хроническом ревматизме. Плоды яблони активно препятствуют накоплению в организме солей мочевой и щавелевой кислоты, холестерина. Полезно пить как настои, так и отвары из яблок.

- Нарезьте 3–5 очищенных яблок, кипятите в закрытой посуде 10 минут, настаивайте в течение 4 часов. Пейте в теплом виде как чай несколько раз в течение дня. Есть и более простой вариант: нарежьте яблоки в чай, дайте им настояться и выпейте чай.

Настойка внутренней коры ветвей осины также поможет при подагре и ревматизме. Спиртовую настойку внутренней коры ветвей осины с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70%-ного спирта) следует принимать по 25–30 капель на воде 3 раза в день.

- Залейте 1 ст. ложку цветков **белой акации** 100 г спирта, настаивайте в темном месте в течение 3 дней. Растирайте этой настойкой больные места.

Приготовьте спиртовую настойку **скалганом** (лапчатка прямостоячая), обладающим бактерицидным действием.

- Залейте 20 г травы калгана 100 мл спирта и настаивайте в течение 40 дней на свету. Принимайте по 40 капель перед едой.

Также из порошка калгана можно приготовить лечебную мазь на сливочном масле, смешав компоненты в пропорции 1 : 20, и натирать ею больные места

Программа № 2. Лечение отварами

Отвары чаще всего готовят из корней, ветвей, коры и ягод лекарственных растений, деревьев и кустарников. В процессе их приготовления происходит более полное выделение из сырья биологически активных компонентов.

Общее правило приготовления отвара следующее: сырье необходимо залить холодной водой, нагреть и кипятить на медленном огне около 1 часа.

Не пользуйтесь для приготовления отваров алюминиевой или медной посудой – только эмалированной и огнеупорной стеклянной. Пейте только свежие отвары. Во время приема отваров не рекомендуется употреблять алкоголь, пряности и животные жиры. Через месяц приема отвара делайте недельный перерыв, затем лечение можно продолжить.

Ниже предлагаются некоторые варианты травяных отваров, которые, несомненно, окажутся полезными в борьбе с болями в спине, заболеваниями позвоночника, отложениями солей.

- Возьмите по 1 ст. ложке травы **василька**, травы **лесной земляники**, листьев **белой ивы**, травы **мелисы лекарственной**, травы **пустырника**, створок **фасоли** и 1 ч. ложку травы **паслена**. Смешайте все ингредиенты и залейте 2 ст. ложки смеси 500 мл воды, кипятите 5 минут, затем настаивайте полчаса. Процедите и выпейте отвар в 4 приема в течение дня.

- Возьмите по 1 ст. ложке измельченной коры **белой ивы**, травы **колокольчика**, листьев **мяты перечной**, травы **пустырника**, цветков **ромашки аптечной**, створок **фасоли** и 1 ч. ложку семян **мордовника**. Способ приготовления указан в предыдущем рецепте.

- Возьмите по 1 ст. ложке цветов **бузины черной**, травы **зверобоя**, травы **колокольчика**, травы **тимьяна**, измельченных веток **хмеля**, травы **чабреца** и 1 ч. ложку измельченных корней **купены лекарственной**. Способ приготовления указан выше.

- Возьмите по 1 ст. ложке травы **вероники лекарственной**, измельченных корней **гладыша широколистного**, корней **змеиного горца**, корневища **девяссила**, травы **зимолюбки зонтичной** и 1 ч. ложку цветов **арники горной**. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте 30 минут и затем процедите. Выпейте отвар в 2 приема в течение дня: после обеда и перед сном.

- Смешайте по 1 ст. ложке корня **кувшинки белой**, корня **кубышки желтой** и **девяссила**. Залейте 500 мл водки и настаивайте в течение недели. Затем процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день через час после еды.

Овсяный отвар рекомендуется принимать при болях в позвоночнике.

- Залейте 1 л воды 1 стакан зерен овса и держите на слабом огне до выпаривания четверти жидкости. Полученный состав необходимо процедить. Пейте отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, можно с добавлением сливок или меда.

Отвар **из березовых почек** обладает обезболивающим и противовоспалительным действием.

- Залейте 50 г березовых почек 1 стаканом воды и кипятите на слабом огне 15 минут. Затем настаивайте, укутав, в течение 1–2 часов и процедите. Принимайте по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день через час после еды.

Таким же эффектом обладает и отвар листьев **березы**.

- Залейте 1 ст. ложку сухих березовых листьев 1 стаканом горячей воды и доведите до кипения. Настаивайте, укутав, в течение 6 часов и процедите. Принимайте отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

- Залейте 1 ст. ложку сухих ягод **физалиса** 500 мл воды и варите 10–15 минут, затем охладите. Принимайте по $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день.

Отвар из веток **шиповника** – сильное поливитаминное, противовоспалительное и антисклеротическое средство.

- Залейте 2 ст. ложки высушенных и измельченных веток шиповника 1 стаканом кипятка и варите 5 минут. Оставьте отвар на 20 минут в теплом месте и затем процедите через плотную ткань. Необходимо принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

Для очищения организма и выведения избытка солей очень полезен отвар из 14 трав.

- Возьмите по 2 части цветков календулы, корня сабельника, порея, девясила, листа брусничного и листьев березы; по 1 части хвоща полевого, травы манжетки, крапивы, ягод боярышника, донника, чабреца, сушеницы, таволги. Засыпьте в термос 1 ст. ложку сбора трав, залейте 1 стаканом кипяченой воды. Затем настаивайте в термосе 4–5 часов, остудите и процедите. Принимайте по $\frac{1}{3}$ стакана теплого отвара 3 раза в день за 10 минут до еды. Через неделю приема отвара ослабевают боли в позвоночнике и суставах; улучшается работа сердца, уменьшается дискомфорт в желудке, пропадает изжога.

Весьма эффективен при подагратравяной отвар измельченного корня **лопуха**, корневища **пырея**, травы **тысячелистника**, травы **фиалки трехцветной**, **вероники лекарственной**.

- Возьмите по 1 ст. ложке каждого ингредиента, смешайте и залейте 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка. Кипятите на малом огне в течение 15 минут после закипания. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залейте 1 ст. ложку высушенных и измельченных корней **калгана** 1 стаканом воды, кипятите в течение 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день и используйте его для компрессов и растираний.

Программа № 3. Лечебные мази, компрессы, примочки

Многие из предложенных здесь рецептов похожи, и это означает, что у вас больше возможностей подобрать что-то действительно вам подходящее. Практически все представленные средства можно сочетать между собой. Не забывайте, что для достижения лечебного эффекта важна регулярность всех проводимых процедур.

Лечебные мази когда-то готовили на животном жире, сейчас его обычно заменяют вазелином и парафином. Можно использовать также сливочное масло и ланолин. Важно помнить, что мази со сливочным маслом быстро портятся, поэтому заготавливать их лучше в небольших количествах. Для придания слишком мягким мазям большей плотности в их состав добавляют пчелиный воск.

Приготовить мазь можно следующим образом: сначала расплавьте вазелин или другую основу в миске на водяной бане, добавьте сырье и нагревайте около 2 часов. Затем слейте смесь через марлевый мешочек в другую емкость. После этого отожмите содержимое марлевого мешочка в ту же емкость и разлейте еще горячую смесь по чистым баночкам.

Мази нужно хранить в прохладном месте и использовать систематически (от 1 до 4 месяцев, с двухнедельными перерывами).

Мази не содержат воды, а только масла и жир, поэтому они не впитываются в кожу. Очень полезны при особо чувствительной коже.

Мазь из **мухоморов** – действенное болеутоляющее средство, прекрасно поможет при болях в спине.

- Мелко-мелко измельчите спелые ярко-красные мухоморы и сложите в бутылку, закупорьте ее пробкой и поставьте в разогретую духовку на ночь. Утром следующего дня протрите мухоморы через сито и сложите в стеклянную банку. Этим составом можно натирать больное место перед сном. Не забывайте так же его укутывать.

Мазь **соскипидаром** поможет не только при болях в позвоночнике, но и при проблемах с суставами.

- Тщательно перемешайте 1 сырой желток с 1 ст. ложкой подсолнечного масла и после этого добавьте 1 ч. ложку скипидара. Перед применением мази сделайте интенсивный массаж спины, а затем нанесите мазь тонким слоем на салфетку и приложите ее к больному месту, сверху накройте полиэтиленом и укутайте шерстяным шарфом. Утром вы и не вспомните о болях и неприятных ощущениях в спине.

Народное средство против болей в позвоночнике:

- смешайте 1 сырое яйцо, 1 ст. ложку муки, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложку уксусной эссенции и поставьте полученную смесь в темное место. Через несколько дней необходимо снять образовавшуюся сверху пленку и перемешать все вилкой. Затем состав можно втирать в больное место.

Мазь из **горчицы** поможет при острых болях в спине.

- Смешайте 2 ст. ложки сухой горчицы, 1 ст. ложку спирта, 2 ст. ложки камфары, белки двух яиц и взбивайте до получения однородной массы. Затем наложите мазь на больное место и держите в течение 1–2 часов. После этого снимите остатки мази влажной тряпочкой, досуха вытрите и закутайте больное место шерстяной материей.

Мазь из **лаврового листа и иголок можжевельника** также эффективна при болях различной локализации.

- Смешайте 6 частей измельченного в порошок лаврового листа, 1 часть иголок можжевельника, 12 частей сливочного масла и втирайте полученную смесь как обезболивающее и успокаивающее средство.

Мазь из **травы багульника болотного** применяется при острых болях в позвоночнике.

- Смешайте 2 ст. ложки измельченной травы багульника болотного и 5 ст. ложек подсолнечного масла, настаивайте 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите, изредка помешивая. Затем состав процедите и втирайте в больные места.

Лечебная мазь с использованием хозяйственного мыла оказывает разогревающее действие на мышцы и суставы.

- Возьмите $\frac{1}{4}$ стакана керосина, $\frac{1}{4}$ стакана подсолнечного масла, $\frac{1}{4}$ куска обычного хозяйственного масла и 1 неполную ч. ложку пищевой соды. Смешайте все ингредиенты и разотрите до консистенции мази. Смесь должна выстояться 3 дня, время от времени ее необходимо перемешивать. Затем ее можно втирать в больные места.

Мазь из сухой полыни хорошо применять после бани, во время массажа при больном позвоночнике, так как она обладает успокаивающим и противосудорожным действием.

- Измельчите 1 часть травы **сухой полыни**, например, в кофемолке. Затем растопите на водяной бане 1 часть **сливочного масла**, удалите белый осадок и снова нагрейте масло. После этого охладите его до 37 °С и перемешайте с полынью в пропорции 1 : 1. Полученный состав можно хранить в холодильнике.

Мазь из душицы применяется для растирания больных мест:

- перемешайте горсть мелко нарезанной травы душицы и 500 мл подсолнечного или оливкового масла и настаивайте 8–10 часов, затем процедите. Оставшуюся траву хорошенько отожмите.

Не менее эффективен состав со зверобоем продырявленным:

- смешайте 500 г свежей травы или цветков зверобоя, 500 мл белого вина и 1 л растительного масла (подсолнечного, льняного, миндального). Настаивайте в течение 3 дней и затем выпарите вино на слабом огне. Затем настаивайте смесь еще 2–3 недели и в конце профильтруйте. Полученный препарат будет иметь темно-красный цвет.

Мазь на сливочном масле – лучшее средство при подагре. Для ее приготовления вам понадобится 1 часть свежего сливочного масла и 1 часть винного спирта:

- растопите масло в посуде. Когда оно начнет закипать, необходимо снять с него пленку и добавить очищенный винный спирт. Затем все перемешайте и нагревайте смесь, пока весь спирт не выгорит. Оставшуюся массу втирайте в больные места рядом с каким-нибудь источником тепла (камином, печью, костром или плитой).

Мазь из белой лилии эффективна при болях в пояснице.

- Залейте 2 ст. ложки измельченных луковиц белой лилии и 2 ст. ложки цветков и листьев белой лилии 1 стаканом растительного масла и оставьте смесь на солнце на 20 дней. Затем процедите и смазывайте этим составом поясницу.

Компрессы очень часто применяют при лечении травами: мягкую льняную или хлопковую ткань нужно смочить в горячем отваре, настое или настойке и приложить к больному месту. Ниже предлагаю вам несколько вариантов лечебных компрессов и примочек не только на основе трав, но и с использованием другого сырья.

Листья подорожника можно просто класть под простыню на ночь, и через некоторое время вы почувствуете значительное облегчение в области позвоночника. Листья подорожника можно собрать летом или в начале осени.

Для профилактики и борьбы с отложениями солей следует на больные места прикладывать ошпаренные листья **хрена** на ночь. Поверх листьев следует положить полиэтилен. Утром вы увидите на листьях белый налет – это вышедшая соль. Вместо листьев хрена можно также использовать листья белокочанной капусты или лопуха.

При сильных болях в спине поможет компресс **сгорчицей и медом**:

- смешайте 1 ст. ложку соли, 1 ст. ложку питьевой соды, 1 ст. ложку горчицы (можно разведенной), 1 ст. ложку меда и намажьте на больное место. Сверху положите полиэтилен и вату. Делать этот компресс нужно на ночь, а утром просто смывать теплой водой. Для достижения лечебного эффекта процедуру необходимо повторить не менее 4 раз.

При отложении солей также очень эффективны примочки из **сабельника**:

- залейте 2–3 ст. ложки листьев сабельника 1 стаканом кипятка и нагрейте смесь до кипения. После того как смесь закипит, ложкой выньте гущу отвара и положите ее на марлю. Такую теплую примочку нужно прикладывать к больному месту при отложении солей.

При болях также весьма эффективна так называемая **лепешка из лопухов**:

- уложите 8–10 листьев лопуха стопкой – светлой стороной друг к другу, сверху поставьте большую кастрюлю с кипятком и держите 5–6 минут. Такой зеленый «каравай» прикладывайте к больному месту стороной, не соприкасавшейся с кастрюлей. Затем накройте бумагой для компрессов и примотайте шерстяным шарфом или платком из пуха и шерсти. Компресс необходимо держать не менее 2 часов, накладывая по 3 раза в день.

Лопухи следует собирать в августе и сушить в тени. Зимой сухие лопухи можно отпаривать над паром в дуршлагае.

- Свежие листья **лопухов** прикладывайте к больным участкам пушистой стороной, покрывайте фланелью или вощеной бумагой и заматывайте на ночь.

- Снимите с кочана **капусты** верхний, самый зеленый лист, тщательно промойте его и вырежьте жилки. Затем немного размягчите его расплющиванием и опустите на пару секунд в очень горячую воду. Повторите процедуру 3–4 раза. После этого осушите лист и накладывайте его на больное место, обязательно прикрыв сверху марлевой повязкой. Снимите лист, когда он потемнеет, и замените его на другой.

- Свежие листья **березы** наложите толстым слоем на больное место и накройте сверху клеенкой. Такой компресс для снятия боли необходимо держать не менее 1–2 часов. Если захотите повторить процедуру, не забудьте, как и в предыдущем случае, заменить листья.

Компресс из язиц и скипидара рекомендуется для снятия болей в спине.

• В пол-литровую банку влейте один яичный белок и 1 ст. ложку скипидара, хорошо перемешайте. Смочите в этой смеси кусочек холста и слегка отожмите. Наложите компресс на больное место, накройте полиэтиленом и сделайте теплую повязку. Держите компресс, пока хватит терпения, но не менее 45 минут. После этого снимите компресс, смойте остатки смеси теплой водой, обмотайте место наложения компресса теплым шарфом.

Компресс с использованием сала и каштанов снимает приступы боли.

• Каштаны необходимо размолоть в порошок и смешать с камфарным маслом или нутряным свиным салом. Нанесите этот состав на ломтик черного хлеба и приложите к больному месту на 2–3 часа.

Против болей в спине очень эффективен компресс из ржаного теста:

• заверните ржаное тесто в марлю и прикладывайте к больному месту. Важно перед процедурой растереть спину скипидаром до красноты. Для уменьшения жжения можете выпить 1 стакан молока с 1 ч. ложкой соды. Компрессы необходимо ставить через день, для снятия болей будет достаточно 3–5 компрессов. Тесто можно не менять, оно остается пригодным в течение всего курса лечения.

Компресс с использованием теста:

• возьмите лепешку теста, смажьте ее авиационным бензином и приложите к больному месту, но не более чем на 10–15 минут. После того, как снимите тесто, тщательно протрите кожу маслом зверобоя. Процедуру можно будет повторить через несколько дней, когда пройдет краснота

Компресс с соком редьки помогает в борьбе с болезнями позвоночника, в том числе с отложениями солей.

• Положите в стеклянную банку $\frac{1}{2}$ стакана меда, перемешайте с 1 стаканом сока черной редьки и 2 ст. ложками уксуса. Затем оберните банку бумагой. Помните, что перед наложением компресса необходимо смазать кожу растительным маслом. Компресс рекомендуется держать около 30 минут, затем вытереть больное место и укутать его на ночь.

Компресс редькой:

• натрите редьку и поместите получившуюся кашицу, например, в чулок. Положите его на кровать и ложитесь на него больными участками позвоночника попеременно. Для достижения лечебного эффекта выполните не менее 10–15 процедур через день.

Компресс керосином и маслом:

• возьмите керосин высокого качества и смочите им холщовую тряпочку. Затем отожмите и разложите ткань и намажьте ее с одной стороны до блеска хозяйственным мылом. После этого приложите компресс ненамышленной стороной к спине и прикройте сверху клеенкой. Также положите сверху слой ваты и обвяжитесь теплым платком. Помните,

когда почувствуете жжение, немедленно снимайте компресс. Для достижения выраженного эффекта вам понадобится провести не менее 3–5 процедур.

При болях в спине также хорошо помогает применение **свежих опилок**:

• залейте кипятком свежие опилки и немного подержите их в посуде, затем слейте воду. После этого отожмите опилки, выложите их на подстилку и накройте марлей. Для достижения лечебного эффекта ложитесь на них и укройтесь чем-нибудь теплым. Необходимо спать на этих опилках всю ночь.

• Возьмите в равных пропорциях измельченную **горькую полынь и простоквашу**, перемешайте и используйте в качестве компресса, накладывая его на больное место.

Средство от боли в спине с применением **каштана**:

• возьмите несколько спелых плодов конского каштана и размелите их в муку. Затем тонкими ломтиками нарежьте черный хлеб, намажьте их несоленым сливочным маслом и сверху посыпьте получившейся каштановой мукой. Такой бутерброд прикладывайте к больным местам и обязательно сверху обвяжите чем-нибудь теплым.

Компрессы из отвара **полыни** обладают успокаивающим боль действием.

• Листья полыни измельчите и залейте 2 ст. ложки высушенных и измельченных листьев полыни 100 г постного масла, доведите до кипения на небольшом огне, постоянно помешивая. Затем дайте смеси немного остыть и сделайте компресс на ночь. Смесь необходимо хранить в холодильнике, а перед процедурой нагревать, не доводя до кипения.

Особое средство для растворения наростов на костях – **отвар из овсяной соломы**. Его применение также улучшает обменные процессы и работу почек.

• Заполните эмалированную посуду на $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ соломой, залейте доверху холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения и держите на огне еще полчаса, затем дайте немного настояться и процедите. Полученным отваром необходимо намочить простыню или специальную одежду (брюки и кофту с длинным рукавом). Быстро наденьте на себя мокрую одежду и до подмышек обмотайтесь простыней, сложенной вдвое. Также обмотайте смоченными в этом отваре тряпочками шею, руки и ступни ног. Сверху наденьте сухую теплую одежду и ложитесь в постель на 2 часа. По прошествии времени снимите всю одежду, наденьте сухую и снова ложитесь в постель. Используемые вещи необходимо каждый раз стирать, чтобы уничтожить все вышедшие из организма вредные вещества. Отвар можете использовать еще 2–3 раза, после чего вылейте его в ванну, добавьте воды и полежите в ней 15–20 минут. Для достижения лечебного эффекта процедуру необходимо выполнять ежедневно перед сном в течение 1–2 месяцев, затем сделайте перерыв на 5–10 дней.

Влажный компресс для спины:

• возьмите большой кусок ткани (лучше льняной или хлопчатобумажной), смочите в воде и хорошо отожмите. Затем сложите ткань в 3–4 раза и разложите на шерстяном одеяле таким образом, чтобы она была достаточной длины – от первого шейного позвонка до

копчика. Лягте в постель (не забудьте постелить там непромокаемую ткань), заложите шерстяное одеяло с компрессом на бок и накройтесь сверху пуховым одеялом. Это нужно для того, чтобы не пропускать воздух к влажной ткани. Процедура длится около 1 часа.

Программа № 4. Лечение медом

Мед обладает огромным количеством различных целебных свойств. Он незаменим при лечении простудных заболеваний, помогает при бессоннице и решает другие, не менее серьезные, проблемы со здоровьем. Многие специалисты советуют употреблять мед как общеукрепляющее средство, однако его также можно использовать в борьбе с заболеваниями позвоночника и спины. Добавьте к основным процедурам медолечение, и эффект будет просто ошеломляющим.

При острых болях в спине поможет медовый компресс:

- $\frac{1}{2}$ стакана **меда** смешайте с $\frac{1}{4}$ стакана сока **алоэ** и добавьте $\frac{2}{3}$ стакан **водки**. Состав необходимо настоять и применять в виде компресса на ночь.

Смесь с медом особенно эффективна при остеохондрозе.

- Смешайте 1 часть сока **алоэ**, 2 части **меда** и 2 части красного **сухого вина**. Настаивайте смесь в течение недели в темном прохладном месте, изредка встряхивая содержимое. Принимайте по 1 ст. ложке этого «коктейля» перед едой 3–5 раз в день.

Припарка из меда:

- намажьте больное место **медом** и оберните 4–5 раз льняной тканью. Затем лягте на жесткую кровать и положите под больное место электрогрелку.

После напряженной физической работы, когда количество молочной кислоты в мышцах увеличивается, вам пригодится обезболивающая мазь:

- 1 стакан **меда** смешайте с $\frac{1}{2}$ стакана сока **черной редьки**, добавьте $\frac{1}{2}$ стакана **водки** и 1 ст. ложку **поваренной соли**. Все тщательно перемешайте и применяйте для втирания в больные места.

Помимо подобных средств очень действенным может оказаться **медовый массаж** и **самомассаж**. Предлагаем вам 2 варианта, один из которых вы также можете включить в программу по массажу.

- **Вариант № 1.** Намажьте мед тонким слоем на больное место, затем положите на него ладонь и через секунду резко поднимите ее, как бы отрывая от спины. Не пугайтесь, когда через несколько минут такого массажа цвет меда изменится, а спина покраснеет. Во время процедуры мед сначала впитывается в кожу, а затем выходит наружу вместе с вредными веществами. Таким образом, цвет меда зависит от того, какие вещества выходят вместе с ним (может быть белым – соль, черным – шлаки и т. д.). После того, как мед поменяет цвет, больное место следует обмыть теплой водой и насухо вытереть полотенцем. Для достижения лечебного эффекта рекомендуется делать такой массаж через день и продолжать до тех пор, пока мед перестанет менять свой цвет.

• **Вариант № 2.** Перед началом массажа приготовьте следующий состав: добавьте в мед мумие из расчета 1 г мумие на 100 г меда. Мумие предварительно растворите в 1 ч. ложке теплой кипяченой воды. Приступая непосредственно к массажу, сначала разотрите больные позвонки пихтовым маслом и только потом нанесите на это место мед. Массаж, как и в предыдущем случае необходимо выполнять ладонью, похлопывающими движениями. Кожа при этом будет сильно прилипать к ладони. Ладонь нужно прижимать и резко отрывать. Вам будет больно, но придется потерпеть. Как и в предыдущем случае, мед вытягивает шлаки. После массажа вотрите в больное место немного финалгона. Такой массаж лучше всего делать на ночь. Для достижения лечебного эффекта необходимо провести курс продолжительностью от 2 до 4 недель.

С помощью массажа вы можете также избавиться от межпозвонковой грыжи, вылечить боли в пояснице и шейный остеохондроз.

Противопоказания при лечении медом

Встречается немало случаев непереносимости меда. Побочные эффекты при его применении проявляются чаще всего в виде повышения температуры, аллергических реакций (крапивница, кожный зуд, насморк, головная боль, расстройства желудочно-кишечного тракта, удушье). Чаще всего они проявляются у людей с повышенной чувствительностью при первом в жизни приеме меда. Таким людям мед противопоказан.

Иногда может проявляться непереносимость определенного сорта меда, например цветочного. Попробуйте подобрать такой сорт, который лучше переносится, без каких-либо побочных явлений.

Если по роду сопутствующего заболевания вам предписано ограничение углеводов, количество меда нужно снизить или совсем отказаться от медотерапии. Перед началом процедуры проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Введение меда посредством ингаляции (через дыхательные пути) запрещено больным с выраженной эмфиземой легких, бронхиальной и сердечной астмой, «легочным сердцем», миокардом, клапанными пороками сердца, туберкулезом.

Из кладовой народной медицины

В этом разделе собраны рецепты оздоровления позвоночника и спины, которыми можно дополнять фитотерапию. Их применение иногда дает весьма заметный положительный эффект.

МУМИЕ

В различных источниках среди прочих народных средств борьбы с заболеваниями спины и позвоночника встречается множество рецептов с применением мумие. Это уникальное биологически активное вещество с выраженным лечебно-профилактическим действием. Знаете ли вы, дорогие читатели, что мумие – одно из самых древних и самых универсальных лекарственных средств? В зависимости от заболевания мумие принимают в виде пилюль, мазей, компрессов и т. д. С его помощью лечат заболевания

сердечно-сосудистой системы, заболевания дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и многие др.

Но как распознать качественное мумие и отличить от подделки? Во-первых, мумие имеет резкий запах и горький вкус. Кстати, чтобы не ощущать запаха, следует опустить кусочек мумие в растительное масло и запить зеленым чаем или молоком. Во-вторых, мумие бывает нескольких видов: «серебряное» – белого цвета, «золотое» – красного цвета, «медное» – синего цвета и «темное» – черно-коричневого цвета. Таким образом, по цвету также можно определить подлинность мумие. Помните, что если вы хотите получить качественный продукт, необходимо покупать его только в аптеке либо у аккредитованных распространителей.

При остеохондрозе рекомендуется принимать **мумие в виде компрессов или втираний**.

- Возьмите 3 г мумие, растворите в 100 мл воды и пропитайте этим раствором небольшой кусочек льняной материи. Накладывайте на больное место. Также можно использовать подобную смесь для втирания. Перед втиранием мази, приготовленной на основе мумие, смажьте руки растительным маслом (чтобы мазь не прилипла). Курс лечения – 20 дней, затем необходимо сделать 10-дневный перерыв и повторить курс.

Для приготовления компресса к 2 г мумие добавьте 1 г медицинской серы. Чтобы придать смеси вязкости, можно добавить 2–3 капли воды. Этой смесью необходимо натереть больные места и завязать на ночь шерстяной тканью. Процедуру следует повторять в течение 3–4 дней.

Можно принимать **мумие с молоком и медом**, смешанными в соотношении 1 : 20. Будьте осторожны и не превышайте указанных дозировок. Эффект будет наиболее полным, если в это же время проводить массаж больных участков спины.

При остеохондрозе и болях в спине:

- возьмите кусочек мумие размером с половинку спичечной головки и положите под язык до полного растворения. Проглотите растворенное мумие и запейте водой. Принимайте 1–2 раза в день в течение 2 недель. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

ПРОПОЛИС

Прополис – это вещество, которым пчелы обмазывают стены и заполняют щели в ульях. Издавна прополис используется в народной медицине как обезболивающее и общеукрепляющее средство. Прополис, как и мумие, является средством с широким спектром действия: его применяют при язвенной болезни, ожогах, обморожении, радикулите и многих других.

Приготовление **прополисной мази**:

- возьмите некоторое количество вазелина и нагревайте его в эмалированной посуде до закипания. Затем добавьте туда мелко нарезанный прополис и подержите на огне еще 25–30 минут, время от времени помешивая. Затем смесь перелейте в стеклянную посуду и плотно закройте крышкой. Такую мазь можно хранить несколько лет.

Другой способ приготовления мази:

- в чистой эмалированной посуде расплавьте 100 г сливочного масла, доведите до кипения и затем остудите до 60°. После этого добавьте в масло 10 г размельченного прополиса, нагрейте, помешивая, до 80° и отфильтруйте. Хранить мазь следует в стеклянной посуде в темном прохладном месте. Такую мазь можно применять также (и?) при ангине, ожогах, воспалении легких, обморожении. Кстати, для приготовления подобных мазей можно использовать также растительное масло и ланолин. При болях в спине мазь тонким слоем накладывайте на больные участки 2 раза в день (утром и вечером) и накрывайте 4–5 слоями марлевых салфеток.

Приготовление **спиртовой настойки**:

- измельчите несколько кусков прополиса и залейте спиртом (90 г спирта на 10 г прополиса). Смесь перелейте в посуду из темного стекла и плотно закупорьте пробкой. Настаивайте в течение 8–10 дней. Затем поставьте сосуд с настойкой в холодильник на 2 часа, после чего отфильтруйте настой через фильтровальную бумагу с ватой. Больное место можно смазывать при помощи ватного тампона.

Не менее эффективными могут оказаться **прополисные примочки**:

- возьмите марлевые повязки, сложите их в 5–7 слоев, смочите в спиртовой настойке прополиса (приготовленной по рецепту, указанному выше), слегка отожмите и накладывайте на больные места.

БИШОФИТ

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата используют бишофит – целебный минерал, состоящий из кальция, йода, большого количества брома, хлормagneйевой соли и многих других микроэлементов. Многочисленные исследования показали, что бишофит обладает выраженными обезболивающим и противовоспалительным свойствами. Его часто используют для лечения и профилактики остеохондроза. Следует отметить тот факт, что эффективность лечения бишофитом выше на ранних стадиях заболевания.

Ванна с бишофитом:

• На 1 л воды возьмите 500 г бишофита, растворите его и добавьте в воду для ванны. Выполняйте процедуры через день в течение 3 месяцев, затем сделайте трехмесячный перерыв и можете повторить курс.

Если у вас есть заболевания сердечно-сосудистой системы, лучше ограничиться втиранием такого лечебного раствора лишь в больные места. В этом случае бишофит необходимо подогреть и развести пополам с водопроводной водой.

Компресс с бишофитом:

• Подогрейте бишофит до 40 °С и налейте в блюдечко 20–30 г. Больное место прогрейте грелкой и затем мягко втирайте в него раствор в течение 3–5 минут. Оставшимся на блюдечке раствором пропитайте марлю и накладывайте ее как компресс на ночь, прикрыв вощеной бумагой и укутав чем-нибудь теплым. Утром необходимо смыть остатки бишофита теплой водой. Процедуры необходимо повторить 12–14 раз, делая

однодневные перерывы. При заметном раздражении кожи лечение нужно прервать и продолжать после его исчезновения.

Не пугайтесь, если организм реагирует на бишофит усилением боли в пораженных заболеванием местах. Специалисты объясняют это передозировкой препарата. При сильных болях рекомендуется прекратить процедуры на 2–3 дня, при умеренных – можете пропустить только 1 день. Могут появиться такие временные симптомы, как бессонница, раздражительность, перепады давления и пр. Они не являются поводом для беспокойства. Просто сделайте небольшой перерыв и уменьшите концентрацию раствора.

МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ

Один из самых древних методов борьбы с различными заболеваниями спины – металлотерапия. Ниже вашему вниманию предлагается несколько вариантов этой оригинальной практики исцеления.

- Возьмите несколько медяков размером как советские 3-х и 5-копеечные монеты. Уложите их на простыню (на постель) в несколько рядов таким образом, чтобы они лежали рядом друг с другом, целиком занимая пространство шириной в расстояние между вашими лопатками и длиной с ваш позвоночник. Затем аккуратно ложитесь на эти медяки и отдохайте минут сорок. Когда вы встанете, некоторые медяки с вас опадут, но те, что останутся, нужно быстро закрепить обычным пластырем. Носите их, не снимая, 3–7 дней. По истечении этого времени снимите медяки, вымойте кожу теплой водой с мылом и смажьте кремом. В народе говорят, что если на коже в местах, где лежали монеты, появились зеленоватые пятна, то вы на верном пути и успех лечения гарантирован! Для достижения лечебного эффекта необходимо провести 10–15 таких аппликаций с интервалом в 2–3 дня.

Можно просто наложить монеты на определенные точки спины и прикрепить их тонкими полосками лейкопластыря.

В обоих случаях можно чередовать медные аппликации со стальными, а при сильных радикулитных болях – чередовать стальные и серебряные.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Для борьбы с остеохондрозом и отложениями солей все средства хороши.

Из старой черепицы можно приготовить отличный компресс:

- Необходимо истолочь черепицу в мелкую крошку и просеять через сито. Затем смешайте ее с тремя хорошо взбитыми белками и 200 мл водки. Нанесите смесь на тонкую льняную материю, обмотайте ею больное место и оставьте на ночь.

При болях в спине очень хорошо помогает **стеганая полоска из собачьей шерсти.**

- Положите собачью шерсть между двумя кусочками тонкой хлопчатобумажной ткани и простегайте. Подкладывайте такую полоску на ночь под спину, и на утро от боли не будет оставаться и следа.

• Еще один подобный рецепт: ношение на больном месте шкурки зайца. Ее необходимо прикладывать мездрой, обратной стороной шкурки, к больному месту и носить, не снимая, 3–4 дня. Впрочем, это может быть несколько проблематично в современных условиях нашей повседневной жизни

Более доступно лечение горячим песком.

• Для проведения процедуры возьмите чистый морской или речной песок и нагрейте его до высокой температуры (на противне в духовке). Затем пересыпьте песок в мешочек из какой-нибудь плотной материи и накладывайте на больной участок позвоночника. Для каждой последующей процедуры необходимо брать новую порцию песка, так как в народной медицине считается, что песок впитывает болезнь. Помните, что, если песок накладывается на грудную или шейную область позвоночника, процедура должна быть непродолжительной.

Весьма оригинален массаж с воздушными шариками:

• возьмите два воздушных шарика, один вложите в другой. Полученную емкость наполните горячей водой, но не до конца. Теперь можете приступить к массажу. Растирайте спину таким шаром сначала вдоль позвоночника, а затем поперек (шар при этом нельзя перекачивать). И только после этого начинайте медленно катать шар от крестца к затылку и обратно. Продолжительность процедуры – 15–20 минут, выполнять ее следует ежедневно 1–2 раза.

• Иногда в народной медицине при болях в спине применяют и такое средство, как нанесение легких ударов по болезненным участкам тела свежесобранными побегами крапивы.

Некоторым при болях в спине также помогает глина. Для проведения процедуры можно использовать красную, голубую или желтую глину.

• Наполните жидкой глиной мешочек из плотной ткани и положите его на ночь на больное место. Считается, что глина, как и песок, впитывает болезнь, поэтому утром использованную глину необходимо промыть. После этого мешочек с глиной можно завернуть в целлофановый пакет, чтобы она сильно не высыхала. Для повторных процедур по мере ее высыхания добавляйте туда немного воды.

• При болях в спине и радикулите рекомендуется ежедневно по несколько часов лежать, подставив спину под свет красного фонаря, который следует укрепить на высоте около метра от тела.

• При заболеваниях позвоночника рекомендуется постоянно носить с собой следующие «лечебные» камни: кораллы, рубины, топазы, кошачий глаз или лунный камень.

• Сшейте из грубого холста пояс с карманами и положите туда несколько плодов каштана. Носить этот пояс следует при болях в суставах и пояснице.

В борьбе с радикулитом вам поможет «живая» и «мертвая» вода. Так называют воду, полученную путем электролиза: под действием электрического тока часть молекул воды

распадается на протон и гидроксильную группу. Первые собираются вокруг катода – их скопление называется «мертвой», или кислой, водой; последние же накапливаются вокруг анода, и получается «живая», или щелочная, вода. При лечении остеохондроза полный курс лечения следует проводить в течение 9 дней.

• Три раза в день за полчаса до еды выпивайте в первые и последние 3 дня – по $\frac{1}{2}$ стакана «мертвой» воды, а в пятый день – $\frac{1}{2}$ стакана «живой». Четвертый и шестой дни – перерыв. Дополнительно можно делать компрессы с «мертвой» водой.

При любых формах остеохондроза можно применять **перцовый пластырь**. Однако будьте осторожны: нельзя накладывать перцовый пластырь на родимые пятна, а также применять при любых заболеваниях кожи.

• Перед наложением пластыря необходимо обезжирить кожу спиртом или одеколоном и насухо вытереть. Затем можно наложить весь лист пластыря на больное место, а можно по рекомендации врача-натуропата А. Маловичко небольшие кусочки величиной примерно в 1 см^2 , наклеить на биологически активные точки. Правда, для этого вам потребуются хотя бы минимальные знания в области рефлексотерапии.

• **Скалка** для раскатывания теста поможет и при отложении солей в позвоночнике. Лягте на пол, на скалку и попробуйте «покататься» на ней туда-сюда минут 15–20. Назавтра, возможно, будет больно повторить эту процедуру, но так и должно быть. И не забывайте о регулярности этих упражнений.

• Чтобы избавиться от физических страданий при остеохондрозе, возьмите **скалку** в правую руку и потихонечку, постепенно усиливая воздействие, начинайте постукивать себя по правому плечу, лопатке, позвоночнику. Затем то же самое проделайте с левой стороной тела. Эту процедуру можно делать вечером, сидя перед телевизором, утром, пока готовится завтрак, – главное, чтобы она проводилась регулярно.

• **Йодная сетка** оказывает раздражающее воздействие на кожу, благодаря чему расширяются кожные капилляры, улучшается кровообращение и уменьшается застой крови в больных тканях. Чтобы сделать йодную сетку, возьмите ватную палочку и смочите ее в настойке йода. Затем нанесите на кожу вертикальные и горизонтальные линии шириной около 1 см. Вертикальные линии следует проводить с обеих сторон позвоночника, параллельно ему, через внутренние края лопатки, а затем – по ходу самого позвоночника и посередине между ним и указанными ранее линиями. Горизонтальные линии следует проводить соответственно межреберным промежуткам.

Обратите внимание: не следует применять йодную сетку при температуре выше $38\text{ }^{\circ}\text{C}$, а также при индивидуальной непереносимости йода. Перед началом процедуры обязательно проверьте чувствительность к йоду. Для этого на внутренней поверхности предплечья сделайте несколько штрихов ватной палочкой, смоченной в 5-процентной спиртовой йодной настойке. Если через 15 минут кожа не покраснеет и не отекает, можете смело делать йодную сетку. Помните, что сетку следует делать не чаще 2–3 раз в неделю.

Если спина болит очень сильно, так, что даже ходить больно, попробуйте следующее средство:

• возьмите полуторалитровую полиэтиленовую бутылку и наполните ее теплой водой. Затем ложитесь на пол и катайтесь спиной по этой бутылке. Если выполнять это упражнение ежедневно по 10–15 минут утром и вечером, в скором времени вы забудете о боли.

Заключение

Вы познакомились с большим количеством советов и рецептов по оздоровлению и профилактике заболеваний спины. Все они доказали свою эффективность и рекомендуются к применению. Какую бы программу оздоровления вы ни выбрали, помните, что только регулярность, систематичность проведения процедур и занятий дадут столь необходимый вам результат – здоровые спину и суставы. Всего 21 день, посвященный себе и заботе о своем теле, способен изменить всю вашу жизнь.

Не забывайте о том, что при приготовлении настоев и отваров, занятиях лечебной гимнастикой огромную роль играет ваш психологический настрой. Прежде чем приступать к процедурам, улыбнитесь себе и миру, настройтесь на хорошее. Не будет проку от лечения, проведенного из-под палки, из страха перед болезнью. Вы должны захотеть быть здоровым, захотеть этого всей душой, всем сердцем, и тогда ваш организм сам настроится на выздоровление, и оно наступит быстрее.

Счастья вам и долгой жизни без боли!

Приложение

Противопоказания к приему лекарственных растений

Авран лекарственный. Это очень ядовитое растение, поэтому его вообще не рекомендуется применять. При приеме высоких доз возникает неукротимая рвота.

Адонис весенний. Ядовитое растение. Четко соблюдайте дозировку при его применении.

Аир обыкновенный (корни). Не принимайте при повышенной секреции желудка.

Алоэ. Применение алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза. Это растение противопоказано при заболеваниях желчного пузыря и печени, при цистите, геморрое, маточных кровотечениях и беременности.

Аралия маньчжурская. Противопоказана при гипертонии, повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

Арника горная. Ядовитое растение, применяя его, соблюдайте точно дозировку.

Багульник болотный. Ядовитое растение. При внутреннем применении будьте особенно осторожны, так как неверная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Барвинок малый. Ядовитое растение. Соблюдать точно дозировку.

Бедренец или анис обыкновенный. В свежем виде, как правило, вызывает контактный дерматит.

Белена черная. Очень сильно ядовитое растение. При его применении соблюдайте крайнюю осторожность.

Береза бородавчатая. Не рекомендуется применять в течение длительного времени. Препарат раздражающе действует на почки, поэтому его применение в виде отваров, настоек и почек как мочегонного средства допустимо только под контролем врача.

Бессмертник. Противопоказан при гипертонии, так как обладает свойством повышать кровяное давление.

Будра плющевидная. Внутреннее применение будры как ядовитого растения требует осторожности. Соблюдать точно дозировку.

Валериана, корни. В случаях длительного применения угнетающе действует на органы пищеварения, вызывает возбужденное состояние, тошноту, головную боль и нарушает деятельность сердца. Запрещено применять в больших дозах.

Василек синий. В этом лекарственном растении содержится сильно активные соединения циановых компонентов. Будьте очень осторожны при применении этого сырья.

Василисник. Растение очень ядовито, принимайте только по назначению врача.

Вьюнок полевой. При применении в больших количествах могут возникнуть рвота, понос, общее недомогание.

Горец перечный, горец почечуйный, горец птичий. Обладает сильным кровосвертывающим действием. Противопоказан больным тромбофлебитом.

Гранат (плоды). Сок плодов обязательно разбавляйте водой, так как он содержит множество разных кислот, которые раздражают желудок и разрушают эмаль зубов. Особенно осторожно применяйте кору граната. Передозировка может вызвать ухудшение зрения, судороги, слабость и головокружение.

Грыжник гладкий. Очень ядовитое растение. При передозировке может вызвать сильное отравление. Не превышайте указанных дозировок.

Девясил. Настой и отвар противопоказаны при болезнях почек и беременности.

Донник лекарственный. Не превышайте указанной дозировки. При длительном употреблении и передозировке может вызвать тошноту, рвоту, головные боли, головокружение, сонливость, а иногда поражение печени и даже центральной нервной системы.

Дрок красильный. Будьте внимательны и соблюдайте точную дозировку. Отравление дроком напоминает отравления никотином.

Дурман обыкновенный. Ядовитое растение. Запрещено принимать внутрь.

Дурнишник обыкновенный. Ядовитое растение. Точно соблюдайте дозировку.

Душица обыкновенная. Не следует принимать при беременности – растение действует abortивно.

Дымянка лекарственная. Ядовитое растение. При внутреннем применении будьте особенно осторожны.

Женьшень (корень). Следует применять только в холодное время года. Не следует применять длительно и в больших количествах, это может вызвать сердцебиение, боли в сердце, бессонницу, головные боли, снижение половой потенции и т. п.

Живокость. Ядовитое растение. Будьте очень осторожны при внутреннем применении.

Жостер слабительный. В некоторых случаях возможна индивидуальная непереносимость препарата. В этом случае могут наблюдаться тошнота и рвота. Это связано с тем, что в траве присутствует вещество эмодин, раздражающий слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Зверобой продырявленный. Растение ядовитое. Будьте особенно осторожны при внутреннем применении. При длительном приеме может вызвать сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление.

Земляника (ягода). Помните, что у некоторых людей возможна аллергическая реакция на землянику, сопровождаемая крапивницей или другими проявлениями. В этом случае землянику употреблять не следует.

Золотая розга. Ядовитое растение. При его применении точно соблюдайте дозировку.

Калина обыкновенная. Плоды калины противопоказаны при болезнях почек и при подагре, так как содержат пурины.

Кассия узколистная. Не следует применять в больших дозах, так как это может вызывать колики в животе.

Кирказон обыкновенный. Растение ядовито, поэтому применять его следует только под контролем врача. Применение данного препарата при беременности может стать причиной выкидыша.

Кислица обыкновенная. Ядовитое растение. При его применении точно соблюдайте дозировку.

Копытень европейский. Сильное ядовитое растение. Применяйте очень осторожно.

Кошачья лапка двудомная (бессмертник). Не рекомендуется применять длительное время при повышенном кровяном давлении. Также крайне осторожно следует применять при тромбофлебитах.

Крапива. Не рекомендуется применять без врачебной консультации. Крапива и лекарства, в которые она входит, противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным атеросклерозом и гипертонией. Также не следует применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

Красный стручковый перец жгучий. Будьте внимательны, так как внутреннее применение настойки из красного жгучего перца может вызвать острые желудочно-кишечные расстройства.

Крестовик обыкновенный. Противопоказан при органических заболеваниях печени и почек, глаукоме. Строго соблюдайте дозировку. При передозировке возможны ощущения сухости во рту, сердцебиение.

Крушина ломкая (кора). Ядовитое растение. Применяйте кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при 100 °С в течение 1 часа. В противном случае возможно отравление. Его симптомы: тошнота, рвота.

Кубышка белая. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении.

Кубышка желтая. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении.

Кукурузные рыльца. Препарат противопоказан при повышенной свертываемости крови, так как является сильным кровосвертывающим средством.

Купальница европейская. Ядовитое растение, особенно корни. При применении будьте крайне осторожны.

Ламинария. Не принимайте при болезнях почек.

Ландыш майский. Ядовитое растение. Применение препаратов ландыша противопоказано при резких органических изменениях сердца и сосудов, эндокардите, резко выраженном кардиосклерозе, остром инфаркте миокарда.

Лимонник китайский. Противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, повышенном кровяном давлении, сильных нарушениях сердечной деятельности. Применять препараты китайского лимонника следует строго по назначению врача и под его контролем.

Лук репчатый. Настойка лука противопоказана сердечным и печеночным больным, а также при болезнях почек.

Льнянка обыкновенная. Ядовитое растение. Будьте очень осторожны при внутреннем применении, строго соблюдайте дозировку.

Льняное семя. Противопоказано при холецистите и гепатите. Не рекомендуется также длительное применение льняного семени.

Любисток лекарственный. Нельзя применять при беременности, так как может вызвать гиперемии тазовых органов и как результат – аборт.

Мак самосейка (дикий). Будьте крайне осторожны, соблюдайте дозировку. В больших дозах растение ядовито.

Марена красильная, крапп. Противопоказана при гиперацидном гастрите (при повышенной кислотности), при остром и хроническом гломерулонефрите. Оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность желудочного сока.

Можжевельник обыкновенный. Ягоды можжевельника запрещено применять при остром воспалении почек. Будьте внимательны и соблюдайте точную дозировку, а также не принимайте при беременности.

Молочай любой разновидности. Сильно ядовитое растение. Требуется осторожности при применении.

Морковь посевная, огородная. Отрицательно влияет на деятельность сердца. Не рекомендуется принимать внутрь корнеплоды, верхние части корнеплодов, находящихся над поверхностью земли и имеющие зеленый цвет.

Морская капуста. Не употребляйте морскую капусту при туберкулезе легких, фурункулезе, геморрагическом диатезе, крапивнице, болезнях почек, при беременности, когда применение препаратов йода противопоказано.

Мыльнянка обыкновенная. Ядовитое растение. Будьте особенно осторожны при внутреннем применении.

Мята полевая и лесная. Будьте особо внимательны: при приеме внутрь происходит нарушение детородной функции. Однако это не относится к мяте садовой.

Наперстянка пурпуровая. Сильно ядовитое растение, но вместе с тем и ценное сердечное средство. При применении наперстянка будьте очень осторожны. Также применение этого препарата требует обязательного контроля врача.

Обвойник греческий. В этом растении содержится сильное токсическое соединение периплоцин. Применение его, даже в очень небольших дозах, может вызвать отравление, поэтому будьте особенно осторожны. Не используйте для лечения обвойник самостоятельно – только под контролем врача.

Окопник лекарственный. Ядовитое растение. Будьте очень осторожны при внутреннем применении и строго соблюдайте дозировку.

Омела белая. Ядовитое растение. Будьте внимательны при внутреннем применении.

Орех грецкий, орех лесной (фундук). Ядра грецкого ореха, фундука и некоторых других орехов порой необходимо принимать в небольших количествах, иначе может возникнуть спазм сосудов головного мозга, и тогда у человека начинаются головные боли в передней части головы.

Очиток едкий. Ядовитое растение. При приеме соблюдайте точную дозировку. Будьте внимательны, так как сок свежей травы вызывает на коже образования пузырей и воспаления.

Папоротник мужской. Сильно ядовитое растение. Препараты папоротника противопоказаны при болезнях печени, почек, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при недостаточности сердца, при беременности, при острых желудочно-кишечных заболеваниях, при резком истощении, малокровии и при активном туберкулезе.

Паслен сладко-горький (паслен черный). Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении.

Пастушья сумка. Препарат противопоказан людям с повышенной свертываемостью крови.

Переступень белый. Ядовитое растение. Передозировка может вызвать нефрит и кровавый понос.

Пижма обыкновенная. Ядовитое растение. При внутреннем применении будьте осторожны и соблюдайте дозировку.

Пикульник обыкновенный. Будьте внимательны, так как при приеме пикульника в больших количествах могут возникнуть признаки интоксикации – сильная ломота в мышцах. При потреблении в пищу мяса животных (свинина, птица), которых кормили семенами пикульника, могут так же появиться признаки отравления. Жалобы длятся от трех до десяти дней в зависимости от тяжести интоксикации, после чего спонтанно проходят.

Пион уклоняющийся. Сильно ядовитое растение. Будьте очень осторожны при внутреннем приеме, соблюдайте дозировку.

Плющ. Растение ядовитое, особенно плоды. Возможно отравление, а у более чувствительных людей при контакте с сырьем возникает дерматит.

Полынь горькая (серебристая). Ядовитое растение. Будьте внимательны при внутреннем применении, соблюдайте дозировку. Не рекомендуется длительное применение препарата. Это может вызвать судороги, галлюцинации и даже явления психических расстройств. Запрещено принимать препарат при беременности и язвенной болезни.

Полынь цитварная. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении.

Почечный чай (ортосифон). При применении растение выводит из организма большое количество воды, так что будьте внимательны и соблюдайте осторожность, чтобы не допустить обезвоживание организма.

Прострел луговой. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении и строго соблюдайте дозировку.

Родиола розовая (золотой корень). Необходимо точно соблюдать дозировку, так как при повышенных дозах могут возникнуть побочные реакции – бессонница, сердцебиение, головные боли и повышенная раздражительность. Важно применять только под наблюдением врача. Противопоказания: атеросклероз, гипотония (вызванная вегетативно-сосудистой дистонией), нервные заболевания, истощенность корковых клеток головного мозга.

Ревень. Противопоказан больным подагрой и больным, страдающим почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями. Также не рекомендуется принимать при геморрое, так как ревень может вызвать кровоизлияние из ректальных вен.

Редька посевная. Внутреннее применение редьки противопоказано для сердечных и печеночных больных, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Рододендрон золотистый. Ядовитое растение. Будьте внимательны, так как при передозировке возможно отравление. Его признаки: сильное слюнотечение, позывы на рвоту, сильные боли по ходу пищеварительного тракта, состояние опьянения, угнетение сердечно-сосудистой системы и дыхания, снижение артериального давления. Препараты растения оказывают раздражающее действие на мочевыводящие пути. Противопоказан при заболеваниях почек.

Рута пахучая. Ядовитое растение, особенно когда оно свежее. Будьте особенно осторожны при дозировке.

Свекла обыкновенная. Не стоит применять свекольный сок сразу после приготовления. Важно дать ему настояться 2–3 часа. В противном случае происходит сильный спазм кровеносных сосудов.

Сирень обыкновенная. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении.

Солодка голая. Не рекомендуется принимать длительное время. В противном случае возможно повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере – ослабление либидо, развитие гинекомастии (чрезмерного увеличения у мужчин молочных желез), ограничение или исчезновение оволосения и другое.

Спорынья (маточные рожки). Сильно ядовитое растение. Будьте очень осторожны при применении. Принимайте только под контролем врача.

Татарник колючий, или обыкновенный. Откажитесь от применения при повышенном кровяном давлении.

Термопсис ланцетный. Ядовитое растение. Будьте осторожны при приеме внутрь. Противопоказания: кривохарканье.

Толокнянка обыкновенная. Откажитесь от длительного применения. По некоторым источникам, также не рекомендуется использовать листья в форме отвара, так как это раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Тысячелистник. Ядовитое растение. При внутреннем применении всех видов тысячелистника будьте осторожны. Избегайте длительного употребления растения и передозировки, так как это может вызвать головокружение и кожные сыпи. Строго соблюдайте дозировку.

Фиалка трехцветная, анютины глазки. Длительное применение препаратов из фиалки и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь, так что будьте внимательны.

Физалис обыкновенный, пузырчатая вишня, вишня полевая. Растение содержит сильные токсичные вещества.

Хвощ полевой. Ядовитое растение. Противопоказано при остром воспалении почек, опасно даже при небольшом раздражении. Строго соблюдайте дозировку при внутреннем применении.

Хмель. Ядовитое растение. При приеме внутрь остерегайтесь передозировки.

Хрен обыкновенный. Будьте осторожны при приеме внутрь больших количеств растения.

Чай китайский. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, при язвенной болезни и неврозах. Помните, что чрезмерное употребление чая может вызвать нервное возбуждение.

Чемерица. Сильное ядовитое растение. Будь очень осторожны, так как даже наружное применение чемерицы может вызвать тяжелые отравления, вплоть до смертельного исхода.

Черемуха обыкновенная. Растение ядовито. Будь осторожны при внутреннем применении коры, плодов и листьев растения.

Черемша. Противопоказана при гастритах и язвах желудка.

Чернокорень лекарственный. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении, соблюдайте дозировку.

Чеснок. Противопоказан больным падучей болезнью, полнокровным людям и беременным женщинам.

Чистец лесной. Ядовитое растение. Будьте осторожны при внутреннем применении.

Чистотел большой. Ядовитое растение, особенно корни. Принимать внутрь нужно очень осторожно и только под наблюдением врача. Несоблюдение дозировки и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

Шиповник. Помните, что после приема внутрь настоя шиповника необходимо сполоснуть рот простой теплой или содовой водой. Это связано с тем, что кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Щавель кислый. Содержит пуриновые вещества и щавелевую кислоту. Не следует употреблять щавель при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулезе.

Эфедра двухколосковая. Ядовитое растение. Будьте осторожны при приеме внутрь при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и при бессоннице.

Ясень обыкновенный. Растение ядовитое. Будьте осторожны при приеме внутрь, соблюдайте дозировку.

Ясенец. Будьте осторожны, так как при соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появиться тяжелые поражения кожи. Обычно они подобны ожогам, очень болезненны и трудно заживают. При ингаляции паров эфирного масла ясеня может возникнуть отравление.

Ясменник душистый. Ядовитое растение. При внутреннем приеме будьте очень осторожны, так как при передозировке возможны рвота, головная боль, головокружение и даже возможен смертельный исход.