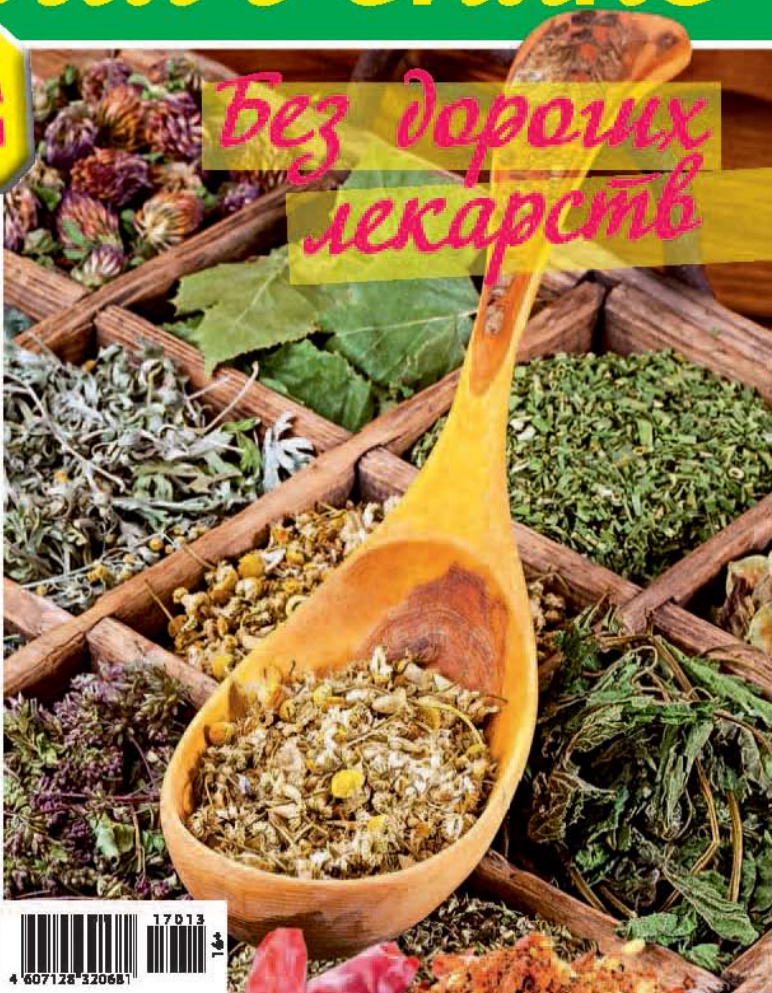


как избавиться от боли в спине

сентябрь – октябрь
2017

**АПТЕКА
здоровья**



*Без дорогих
лекарств*



- ❖ Почему болит спина?
- ❖ Мазь на свином сале
- ❖ Если вас скрутило...



как избавиться от боли в спине

**АПТЕКА
здоровья**

«АПТЕКА ЗДОРОВЬЯ»
№ 13(42), 2017

Главный редактор Ольга Евгеньевна Молдавская
Арт-директор Илона Большагина
Фоторедактор Ирина Белоусова
Издательский директор Мария Колоколкина
Финансовый директор Наталья Старкова
Директор по распространению Кирилл Егоренко
Начальник производственного отдела Светлана Пехтерева
Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья ПАВЛЮТКИНА,
Наталья МОЗГОВАЯ, Анна ЛУДАННАЯ
Менеджер по контролю
за размещением рекламы Татьяна Трафимова

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5
Адрес редакции и издателя АО «КОНЛИГА МЕДИА» 107082,
Москва, ул. Бакунинская, 71, стр. 10 **Телефон** (495) 775 1435
Электронный адрес shagi@konliga.ru
Печать ОАО «КОСТРОМА», 156010, Кострома,
ул. Самоковская, 10 тел. +7 (4942) 49-15-11

Заказ № 41-07/26 Тираж 60 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-65017 от 10 марта 2016 г.

Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Все права на распространение в РФ и зарубежных странах
принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания в печать: 23.08.2017 в 15.00
Дата выхода в свет: 05.09.2017
Дата начала продаж: 11.09.2017

Составлено на основе писем, присланных в редакцию читателями журнала «Шаги к здоровью».
За содержание советов читателей и способы их использования редакция ответственности не не-
сет. Прежде чем воспользоваться тем или иным советом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.
Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов
возможно только с письменного разрешения редакции. Парусная тексты, фотографии и иные
материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов
и передает редакцию все исключительные права на использование этих материалов в любой
форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Shutterstock
Фото в номере: Shutterstock, TS/Fotobank.ru

*Дорогие
читатели!*

Можно ли жить так, чтобы
ничего не болело? Мож-
но! И стоит к этому стремиться.
Что для этого нужно? Правиль-
ное питание, здоровый образ
жизни и физическая активность.
А если все-таки что-то болит? По-
пробуйте помочь своему орга-
низму справиться с болезнью са-
мостоятельно, без лекарств. Ис-
пользуйте проверенные време-
нем средства из арсенала народ-
ной медицины – не только рус-
ской, но и индийской, китайской
и японской. Вы можете испробо-
вать любое из них – конечно, с
осторожностью, ведь даже без-
обидный горчичник может на-
вредить, если забыть снять его
на ночь. Если вы никогда не ис-
пользовали это средство раньше
и не знаете, подойдет ли оно вам,
посоветуйтесь с врачом.
В данной серии «Аптека здоро-
вья» четыре выпуска: «Как изба-
виться от боли в спине», «Как по-
бедить ожирение», «Как изба-
виться от боли в суставах» и
«Как избавиться от цистита и мо-
лочницы». Мы надеемся, что они
будут полезны вам, дорогие чи-
татели! Будьте здоровы и бере-
гите себя!

*Редакция
«Аптеки здоровья»*

Почему болит спина?

Если у вас болит спина, это значит, что мышцы напряжены – либо вследствие защемления нервов в пораженном участке позвоночника, либо из-за накопления молочной кислоты.

Накопление молочной кислоты приводит к мышечным спазмам и образованию в мышцах плотных узелков. Их запросто можно обнаружить, опустив спину. Они мешают нормальному распределению силы в мышцах, из-за чего те начинают работать не так эффективно, как раньше. Более того, узелки доставляют немалую боль и дискомфорт. Если от узелков вовремя не избавиться, то в

них может прорасти волокнистая соединительная ткань, тем самым лишив их подвижности. Так реагирует наш организм, чтобы изолировать проблемный участок. Эти укоренившиеся узелки в мышцах спины – источник непрекращающейся боли. Такое заболевание часто называют **фибромиалгией** (фибро – «волокнистая ткань», миалгия – «боль в мышцах»). Чем скорее вы избавитесь от узелков с помо-

щью массажа, тем лучше будет для спины.

Массаж стимулирует кровоток, благодаря чему к мышцам поступает больше кислорода. Как результат, ускоряется окисление молочной кислоты, которая распадается на углекислый газ и воду.

Вес влияет на спину

Лишние килограммы создают дополнительную нагрузку на поясничный отдел позвоночника, суставы, межпозвоночные диски и сердце. Кроме того, они являются свидетельством, что в ваших артериях и суставах образуются атеросклеротические бляшки, что вы ведете малоподвижный образ жизни и любите вредную пищу, а также состояние вашего здоровья далеко от идеала. Чтобы спина не болела, нужно похудеть.



Поможет массаж