

Марина Дрангой, Елена Ивановна
Кобозева

Болезни суставов



Марина Дрангой
Болезни суставов

«Научная книга»

2013

Дрангой М. Г.

Болезни суставов / М. Г. Дрангой — «Научная книга», 2013

В данной книге вы найдете наиболее полную информацию, касающуюся народных методов лечения наиболее часто встречающихся заболеваний суставов, а также сможете подробнее узнать о причинах их возникновения, симптомах, современных методах диагностики и лечения в традиционной медицине.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Характеристика заболеваний суставов	7
Подагра	7
Остеоартроз	8
Болезнь Бехтерева	9
Остеохондроз	10
Ревматоидный артрит	11
Глава 2. Фитотерапия	13
Лечение подагры	14
Лечение остеоартроза	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Марина Дрангой, Елена Ивановна Кобозева

Болезни суставов

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Уважаемые читатели! Мы очень рады, что сейчас у вас в руках наша книга, посвященная нетрадиционным методам лечения болезней суставов. Как показывает наш опыт, более 60 % всего населения страдает этими недугами. Они доставляют много неудобств, боли и дискомфорта их обладателям. Самые обычные домашние дела становятся подчас трудновыполнимыми. В тяжелых случаях больные даже не могут самостоятельно обслуживать себя и превращаются в инвалидов. Стоит отметить и тот факт, что болезни суставов склонны к прогрессированию. Следовательно, возникнув единожды, с течением времени они будут приобретать все более тяжелое течение и приводить к деформациям суставов. Поэтому очень важно вовремя начать лечение, не позволив болезни зайти так далеко. Наша книга призвана помочь вам в этом нелегком деле и стать дополнением к лечению, назначенному врачом. В ней мы попытались собрать воедино все методы, применяемые с давних времен знахарями для лечения заболеваний суставов. Все компоненты, входящие в состав рецептов, доступны, что немаловажно, так как лечение должно быть длительным. Надеемся, что они помогут вам победить болезнь!

Глава 1. Характеристика заболеваний суставов

Подагра

Эта болезнь относится к болезням обмена веществ. Как правило, в семье больного уже встречались случаи этого заболевания. Мужчины болеют намного чаще женщин. При этом обычно это мужчины среднего возраста. Но выделяют и так называемую вторичную подагру, когда заболевание возникает на фоне какой-то другой патологии (почек, сердца и др.). Следует знать, что некоторые лекарства могут вызвать приступ подагры. К ним относятся анальгин, аспирин, кортикостероиды, мочегонные средства. Основу заболевания составляет нарушенный обмен мочевой кислоты. Во многих продуктах содержатся вещества, которые называются пуринами. В здоровом организме для их переработки имеются соответствующие ферменты. Мочевая кислота образуется, но в небольшом количестве, которое не играет существенной роли. При подагре существует дефицит этих ферментов, и мочевой кислоты синтезируется очень много. Повышенная концентрация мочевой кислоты вызывает отложение ее солей (уратов) в различных органах (почках, суставах, соединительной ткани). До какого-то момента человек может не знать о своем заболевании, но после провоцирующего фактора, которым может стать избыточное потребление мясной пищи, алкоголя, высококалорийных продуктов, остро развивается приступ подагры. Чаще всего утром больной просыпается от резкой, сильной боли в большом пальце стопы. Палец приобретает синюшную окраску, опухает. Все это сопровождается повышением температуры тела до 38 °С. Как правило, все изменения проходят самостоятельно без какого-то ни было лечения через несколько дней. В начале болезни приступы не частые. Впоследствии они начинают возникать все чаще, сам сустав изменяется, деформируется. Вокруг сустава, а также в других местах, где не очень хорошее кровообращение (например, на ушных раковинах), можно увидеть отложения уратов в подкожно-жировой клетчатке. Периодически эти белесоватые узелки (тофусы) вскрываются, и из них выделяется крошковидная белая масса. Часто к подагре с течением времени может присоединиться мочекаменная болезнь, что утяжеляет состояние больного.

Для диагностики подагры проводят анализ крови на содержание мочевой кислоты (при подагре она значительно выше нормы), рентгенографию суставов для выявления типичных признаков поражения, свойственных подагре, общий анализ мочи для выявления нарушения функции почек, анализ крови на острофазовые показатели, которые показывают активность процесса.

Традиционное лечение включает в себя соблюдение диеты, исключающей все продукты, содержащие большое количество пуринов, т. е. мясо, бобовые, рыбу, алкоголь. Существуют специальные средства для уменьшения содержания мочевой кислоты в крови: антагонисты синтеза пуринов и урикозурические препараты. При остром приступе подагры могут быть назначены нестероидные противовоспалительные средства. Практикуют санаторно-курортное лечение в период ремиссии.

Остеоартроз

При этом заболевании хрящ сустава постепенно разрушается и замещается соединительной тканью. Болеют обычно женщины среднего возраста. Чаще всего поражаются тазобедренный, коленный суставы, мелкие суставы кисти. При этом процесс может возникнуть внезапно, когда до этого никаких беспокойств со стороны суставов не было, или на фоне какой-то травмы или других заболеваний суставов. При первичном остеоартрозе всегда можно обнаружить в семье больного родственников, страдающих таким же заболеванием. Эластический хрящ очень чувствителен к любым, самым незначительным травмам. Поэтому часто остеоартрозом страдают спортсмены-бегуны. Бег является достаточно сильной нагрузкой на сустав, в хряще появляются микротрещины, развиваются костные разрастания, которые дополнительно травмируют сустав. С течением времени он замещается соединительной тканью и уже не может выполнять свои функции. В нормальном суставе хрящ исполняет роль своеобразной прокладки, которая не дает костям конечностей взаимодействовать и повреждаться при ходьбе. Больной хрящ уже не может выполнять эту функцию: движения в суставе становятся болезненными, сильно затруднены. Боль преследует больного почти постоянно. Утром больной просыпается с болью, которая связана с длительным неподвижным положением во время сна. Если немного походить, то боль проходит, но ненадолго. При длительных нагрузках на сустав (например, к концу рабочего дня) боль опять проявляет себя. Движения в суставе затруднены, как бы замедлены. При длительном течении болезни сустав деформируется. Если поражены суставы кисти, то рука становится уродливой, больному трудно выполнять мелкие движения и действия, требующие точности. Часто присоединяется воспаление. В этом случае повышается температура тела, сустав опухает и краснеет.

Основой в диагностике остеоартроза является рентгенография сустава. По рентгенограмме можно легко определить стадию заболевания.

В традиционном лечении остеоартроза используют анальгетики и нестероидные противовоспалительные средства, кортикостероиды. Самыми современными являются препараты, модифицирующие структуру хряща. Под их влиянием замедляется его деградация, и даже возможно некоторое восстановление хрящевой ткани. Если заболевание не поддается консервативному лечению и непрерывно прогрессирует, возможен оперативный метод лечения с замещением всего сустава на протез. Но такой метод применим только на заключительной стадии, когда функция сустава становится недостаточной.

Болезнь Бехтерева

Болезнь Бехтерева – это хроническое заболевание суставов, которое в своей основе имеет воспалительную природу. При этой болезни в процесс могут вовлекаться абсолютно любые суставы, но чаще и тяжелее всего поражается позвоночник. Болеют преимущественно мужчины работоспособного возраста. Точная причина заболевания в настоящее время неизвестна современной науке, но считают, что оно наследственно обусловлено. Нельзя сказать, что оно передается по наследству, но определенная наследственная предрасположенность имеется, так как при расспросе больных удается установить, что их случай далеко не первый в их семье. Наш позвоночник состоит из позвонков, между которыми находятся межпозвоночные диски из эластической ткани. Они помогают позвоночнику переносить нагрузки. Благодаря им мы можем сгибать и разгибать позвоночник, т. е. межпозвоночные диски обеспечивают позвоночнику гибкость. При болезни Бехтерева в этих дисках появляются костные уплотнения, и постепенно они окостеневают. Сначала развивается искривление позвоночника (кифоз), а потом позвоночник становится похожим на палку, которую нельзя согнуть или разогнуть. Все это сопровождается сильными болями в спине по ходу позвоночника, которые возрастают, если больной вынужден длительно сохранять одну и ту же позу. При болезни Бехтерева возможно развитие амилоидоза, пороков сердца, поражения почек и др.

При диагностики этого заболевания важны данные рентгенологического исследования, которое позволяет уточнить стадию болезни. При активном процессе в анализе крови можно обнаружить острофазовые показатели: увеличение СОЭ, С-реактивного белка и др. Основными группами лекарственных средств, применяемых при болезни Бехтерева, являются следующие: нестероидные противовоспалительные средства, кортикостероиды. Больные должны принимать эти препараты всю жизнь. Немаловажную роль в лечении играет лечебная физкультура.

Остеохондроз

При этом заболевании происходит постепенное разрушение межпозвонкового ядра. Межпозвонковый диск состоит из мягкого, пружинящего ядра, благодаря которому позвоночник способен выдерживать большие нагрузки, и более плотного фиброзного кольца, которое располагается вокруг ядра. При остеохондрозе процесс дегенерации захватывает именно ядро межпозвонкового диска. Эта болезнь суставов не возникает просто так. Ее возникновению способствуют различные травмы позвоночника, ушибы, неравномерная нагрузка на позвоночник, которая может иметь место, например, при разной длине ног, и др. Начинаясь в каком-то одном отделе позвоночника, процесс постепенно захватывает все новые и новые позвонки и со временем переходит на тела позвонков. При этом между позвонками практически не остается межпозвонкового диска. При движениях они трутся друг о друга, и возникает боль. На позвонках появляются костные разрастания, которые еще более усиливают болевые ощущения. В зависимости от локализации процесса боли будут проявлять себя в разных отделах позвоночника. Так, при остеохондрозе шейного отдела больных беспокоят боли в шее, невозможность повернуть голову. Может пережиматься внутренняя сонная артерия, которые кровоснабжает мозг, поэтому отмечаются обмороки, частые головные боли, головокружение, шум в ушах. Кроме болей в шее, могут быть боли в руке и плече. Иногда таких больных доставляют в стационары на машинах «скорой помощи» с мнимым приступом стенокардии, так как при остеохондрозе шейного отдела позвоночника возможно возникновение загрудинных болей как при заболеваниях сердца. При локализации остеохондроза в грудном отделе в этом месте будет боль, которая усиливается, если больной долго сохраняет одну и ту же позу. Также происходит нарушение кровообращения нижних конечностей, что проявляется их похолоданием, ознобом, шелушением кожи. В поясничном отделе заболевание развивается довольно часто. Боли локализуются в пояснице. Но намного легче боль переносится, если больной находится в движении.

В традиционной медицине практикуют новокаиновые блокады, призванные ликвидировать боль в пораженном сегменте позвоночника. Также применяют и медикаментозное лечение: нестероидные противовоспалительные средства, мочегонные, седативные препараты. Хорошо зарекомендовали себя методы иглорефлексотерапии и мануальной терапии. Также хорошо ликвидируют обострение остеохондроза физиотерапевтические методы лечения.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – это хроническое прогрессирующее заболевание суставов, поражающее преимущественно периферические суставы, при котором в суставе образуются эрозии и участки разрушения. Чаще болеют женщины. Причем вероятность заболеть ревматоидным артритом значительно повышается, если в семье уже были случаи этого заболевания, а также с возрастом. Печально, но даже при упорном лечении современными препаратами многие больные становятся инвалидами уже в первые 5 лет болезни. Заболевание находится на стадии изучения. Его причины толком не ясны. Насчет них на данном этапе развития науки существуют только предположения. Так, некоторые исследователи связывают развитие ревматоидного артрита с наличием в организме очагов хронической инфекции. Также отмечены случаи заболевания после вирусных инфекций. Но все эти положения еще не доказаны, и этиология болезни остается не совсем ясной. При ревматоидном артрите организм почему-то начинает продуцировать большое количество веществ, которые повреждают ткань сустава и постепенно разрушают ее. Этот механизм есть и в здоровом организме, но в этом случае он действует против микробов или ненужных, вредных для тела клеток, например клеток раковой опухоли. При ревматоидном артрите эти же вещества начинают губительно воздействовать на клетки совершенно здорового сустава. Почему это происходит, до сих пор не ясно. Это напоминает сбой в иммунной системе. Обычно поражаются мелкие суставы кисти, лучезапястный, коленный, локтевой суставы. Заболевание начинается сразу с нескольких суставов. Появляются их припухлость, местное повышение температуры, боли. Болезнь имеет хроническое течение и, единожды возникнув, со временем склонна к прогрессированию. Правильное лечение может лишь замедлить изменения суставов, снять воспалительные явления, уменьшить боль. Без лечения суставы постепенно меняют свою форму. В них возникают подвывихи, они деформируются. Больные замечают, что с утра в течение 1–2 ч., а иногда и больше в суставах есть некоторая скованность, которая препятствует активным движениям. Затем она проходит, и днем такого дискомфорта нет. Суставы обычно поражаются симметрично. Проблема ревматоидного артрита сложна еще и потому, что наряду с поражением суставов отмечается и поражение других органов: сердца, почек, кожи, нервной системы, глаз, желудочно-кишечного тракта, легких, мышц. На коже появляются небольшие узелки, которые обычно располагаются на разгибательных поверхностях предплечий. Сама кожа также меняется. Она становится сухой, тонкой. На ней часто возникают кровоизлияния. Ногти портятся, на них появляется исчерченность, они теряют гладкость. Больные ревматоидным артритом часто страдают гастритом, несварением желудка, может быть даже язва желудка или двенадцатиперстной кишки. Со стороны сердца часты перикардиты, бывают также миокардиты и эндокардиты, что, естественно, не улучшает состояния больного. Грозное осложнение ревматоидного артрита – амилоидоз почек. При этом заболевании почки поражаются очень часто, и вероятность тем выше, чем длительнее история болезни. Амилоидоз почек ведет к почечной недостаточности, которая не лечится. Такие больные вынуждены находиться на программном гемодиализе: 2 раза в неделю они должны подключаться к специальному аппарату, который очищает их кровь от продуктов обмена веществ. Единственная альтернатива этому процессу – пересадка почек, что достаточно сложно по причине нехватки доноров. Все это очень осложняет проблему ревматоидного артрита.

Обследование при ревматоидном артрите должно включать в себя следующие методы: рентгенографическое исследование суставов, ультразвуковое исследование, магнитно-резонансную томографию. В анализе крови желательны определить ревматоидный фактор, а также так называемые острофазовые показатели, которые указывают на величину воспаления, т. е. на

активность процесса. К ним относятся скорость оседания эритроцитов (СОЭ), С-реактивный белок. При активном процессе все эти показатели будут выше нормы.

Традиционная терапия ревматоидного артрита проводится следующими группами препаратов: нестероидными противовоспалительными средствами, аминохинолиновыми производными, ингибиторами ЦОГ-2, глюкокортикостероидами, цитостатиками, препаратами золота. Отметим, что последнюю группу препаратов не назначают, если есть поражения внутренних органов. Этот же фактор, а также активность процесса являются противопоказанием для санаторно-курортного лечения. Дополнительные методы лечения включают в себя облучение суставов лазером, криотерапию жидким азотом. Эти методы позволяют снять воспаления. Если изменения в суставе зашли очень далеко и это делает невозможным активную жизнь больных, превращает их в инвалидов, возможно хирургическое лечение. Возможна даже замена сустава протезом.

Глава 2. Фитотерапия

Не стоит скептически относиться к фитотерапии как к заведомо неэффективному способу лечения. Это совершенно не так! Ведь вся история традиционной медицины началась с древности, когда люди случайно замечали полезные свойства некоторых растений и использовали их для лечения болезней. Постепенно опыт применения растений в медицине увеличивался. Но раньше он был доступен только узкому кругу народных лекарей. В настоящее же время эти знания могут получить все. Лекарственные растения заслуживают внимания хотя бы потому, что целебные силы в них вложила сама природа и эффективность их применения доказана годами практики.

Почти все заболевания суставов в своей основе имеют воспалительную природу. Очень многие из них являются хроническими недугами, и больные вынуждены в течение длительного времени применять достаточно большое количество различных лекарств. Понятно, что это не может не отразиться негативно на других системах организма, в том числе и на пищеварительной системе. Травы же оказывают действенный эффект, но при этом не оказывают никакого отрицательного воздействия на другие органы. Поэтому мы рекомендуем в фитотерапии заболеваний суставов использовать растительные сборы, состоящие из трав, снимающих воспаление и оказывающих рассасывающий эффект.

Предлагаем вам следующие лекарственные сборы, которые вы уже знаете. Выберите сбор и принимайте его не менее 3 месяцев. Затем смените сбор на другой и принимайте его еще в течение 3 месяцев. Весь период фитотерапии должен длиться как минимум год. Не стоит бросать лечение при появлении первых результатов. Будьте упорны, и вы достигнете наилучшего результата!

Лечение подагры

Основной целью является снять воспаление, снизить концентрацию мочевой кислоты в крови и предупредить развитие последующих обострений.

1. *Требуется:* корневищ марены красильной, корня дягиля лекарственного по 1 ст. л., побегов хвоща полевого 2 ст. л., травы чистотела большого, корня лопуха большого по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

2. *Требуется:* травы репешка обыкновенного, травы горечавки желтой по 1 ст. л., листьев брусники, листьев черники обыкновенной по 2 ст. л., цветков бузины черной 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

3. *Требуется:* травы череды трехраздельной, шишек ольхи клейкой по 1 ст. л., травы багульника болотного 2 ст. л., листьев березы повислой, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

Применение: пить по 1/3 стакана натошак 4 раза в день.

4. *Требуется:* цветков лабазника вязолистного 1 ст. л., травы сабельника болотного, цветков ромашки аптечной по 2 ст. л., листьев березы повислой, травы шалфея лекарственного по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

5. *Требуется:* листьев земляники лесной, травы чистотела большого по 1 ст. л., травы репешка обыкновенного 2 ст. л., плодов черники обыкновенной, листьев брусники по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

6. *Требуется:* почек сосны обыкновенной, листьев винограда культурного по 1 ст. л., цветков фиалки трехцветной 2 ст. л., листьев прострела лугового по 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

7. *Требуется:* травы лапчатки прямостоячей, травы горечавки желтой по 1 ст. л., корней любистка лекарственного, травы петрушки огородной по 2 ст. л., корневищ пырея ползучего 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

8. *Требуется:* травы вереска обыкновенного, плодов каштана конского по 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, корня цикория дикого по 2 ст. л., травы чабреца 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

Применение: пить по 1/3 стакана натощак 4 раза в день.

9. *Требуется:* плодов шиповника коричневого, листьев брусники по 1 ст. л., цветков василька синего 2 ст. л., чеснока посевного 1 головка.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

10. *Требуется:* травы череды трехраздельной 1 ст. л., плодов черники обыкновенной, коры барбариса обыкновенного по 2 ст. л., 2 яблока.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

11. *Требуется:* цветков ромашки аптечной, травы лапчатки прямостоячей по 1 ст. л., корня девясила высокого 2 ст. л., листьев березы бородавчатой, корня лопуха большого по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

12. *Требуется:* цветков донника лекарственного 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, цветков пижмы обыкновенной по 2 ст. л., травы душицы обыкновенной 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

13. *Требуется:* шишек хмеля обыкновенного, травы сушеницы болотной по 1 ст. л., корня бадана толстолистного 2 ст. л., травы сабельника болотного, корня одуванчика лекарственного по 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

14. *Требуется:* листьев толокнянки обыкновенной, корня солодки голой по 1 ст. л., листьев брусники 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, травы багульника болотного по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

15. *Требуется:* цветков сирени майской, листьев земляники лесной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., травы череды трехраздельной, листьев плюща обыкновенного по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

16. *Требуется:* листьев вахты трехлистной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., коры барбариса обыкновенного 2 ст. л., шишек хмеля обыкновенного, корневищ пырея ползучего по 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

17. *Требуется:* корня любистка лекарственного, корня козельца приземистого по 1 ст. л., листьев брусники, плодов шиповника коричневого по 2 ст. л., семян льна посевного 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

18. *Требуется:* коры осины обыкновенной 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, цветков календулы лекарственной по 2 ст. л., листьев земляники лесной, побегов хвоща полевого по 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

Применение: пить по 1/3 стакана натошак 4 раза в день.

19. *Требуется:* цветков сирени обыкновенной, плодов можжевельника обыкновенного по 1 ст. л., корня девясила высокого 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, травы фиалки трехцветной по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

20. *Требуется:* корня цикория обыкновенного 1 ст. л., травы душицы обыкновенной, плодов рябины обыкновенной по 2 ст. л., травы полыни горькой, листа лаврового по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

Помимо приема лекарственных сборов внутрь, необходимо обеспечить воздействие целебных веществ непосредственно на пораженные суставы.

1. *Требуется:* листья крапивы двудомной 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, листьев земляники лесной по 2 ст. л., травы яснотки, травы полыни горькой по 3 ст. л., сливочного масла 4 ст. л., растительного масла 5 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить. Затем добавить в отвар сливочное и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

2. *Требуется:* листьев березы повислой, семян льна посевного по 1 ст. л., цветков бузины черной 2 ст. л., цветков лабазника вязолистного, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л., скипидара 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар и добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

3. *Требуется:* корня щавеля конского, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., почек сосны обыкновенной 2 ст. л., травы лапчатки прямостоячей, травы зверобоя продырявленного по 3 ст. л., свиного жира 3 ст. л., растительного масла 5 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить. Добавить в отвар свиной жир и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

4. *Требуется:* корня алтея лекарственного, листьев Melissa лекарственной по 1 ст. л., травы фиалки трехцветной 2 ст. л., травы чабреца, листьев мать-и-мачехи по 3 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. Добавить в настой сливочное и растительное масло.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

5. *Требуется:* корня алтея лекарственного 1 ст. л., листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного по 2 ст. л., корня горца змеиного, корня лопуха большого по 3 ст. л., скипидара 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить, добавить скипидар.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

6. *Требуется:* травы чистотела большого, корня лопуха большого по 1 ст. л., травы череды трехраздельной 2 ст. л., листьев эвкалипта шарикового, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л., свиного жира 2 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить. Добавить в отвар свиной жир и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

7. *Требуется:* травы полыни горькой 1 ст. л., корня щавеля конского, цветков ромашки аптечной по 2 ст. л., травы девясила высокого 3 ст. л., скипидара 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву, отвар процедить и добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

8. *Требуется:* семян льна посевного, травы чабреца по 1 ст. л., травы горечавки желтой 2 ст. л., корня гречника гладкого, листьев березы повислой по 3 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить. Добавить в отвар сливочное и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

9. *Требуется:* цветков бузины черной 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи, травы фиалки трехцветной по 2 ст. л., травы репешка обыкновенного 3 ст. л., моркови тертой 1 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. Добавить в настой сливочное и растительное масло.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

10. *Требуется:* листьев земляники, горечавки перекрестнолистной по 1 ст. л., цветков пижмы обыкновенной 2 ст. л., травы шалфея лекарственного, травы зверобоя продырявленного по 3 ст. л., скипидара 4 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить, добавить скипидар.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

11. *Требуется:* травы тысячелистника обыкновенного, травы сабельника болотного по 1 ст. л., цветков донника лекарственного 2 ст. л., листьев земляники лесной 3 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить. Добавить в отвар сливочное масло и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

12. *Требуется:* листьев малины обыкновенной 1 ст. л., цветков лабазника вязолистного, корня одуванчика лекарственного по 2 ст. л., корня аралии маньчжурской 3 ст. л., спирта крепостью 70 % 5 стаканов.

Приготовление: все растения измельчить и 5 ст. л. смеси залить спиртом. Настоять в темном прохладном месте неделю, затем процедить.

Применение: использовать для растираний больных суставов. После процедуры конечность необходимо укутать и отдохнуть в течение 4 ч.

13. *Требуется:* листьев крапивы двудомной 1 ст. л., цветков пижмы обыкновенной, хвои ели обыкновенной по 2 ст. л., листьев березы бородавчатой 3 ст. л., скипидара 4 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар, добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

14. *Требуется:* плодов каштана конского 1 ст. л., цветков черемухи обыкновенной, коры дуба черешчатого по 2 ст. л., травы череды трехраздельной, травы тимьяна ползучего по 3 ст. л., сливочного масла 3 ст. л., растительного масла 2 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. Добавить в настой сливочное и растительное масло.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

Лечение остеоартроза

Воспаление, способствующее развитию и прогрессированию заболевания, хорошо снимается такими сборами.

1. *Требуется:* травы багульника болотного, почек березы бородавчатой по 1 ст. л., побегов хвоща полевого 2 ст. л., цветков арники горной, травы репешка обыкновенного по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

2. *Требуется:* семян льна посевного 1 ст. л., побегов спаржи лекарственной, травы душицы обыкновенной по 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной по 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

3. *Требуется:* листьев эвкалипта шарикового 1 ст. л., листьев подорожника большого, корня лопуха большого по 2 ст. л., травы шалфея лекарственного 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

4. *Требуется:* цветков календулы лекарственной, коры крушины ломкой по 1 ст. л., листьев крапивы двудомной 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного, плодов укропа огородного по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

5. *Требуется:* травы череды трехраздельной 1 ст. л., травы чабреца, листьев мать-и-мачехи по 2 ст. л., травы донника лекарственного, плодов боярышника кроваво-красного по 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

6. *Требуется:* корня аира болотного, корня аралии маньчжурской по 1 ст. л., цветков бузины черной 2 ст. л., травы спорыша, листьев крапивы двудомной по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

7. *Требуется:* цветков липы сердцевидной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного по 2 ст. л., семян овса посевного 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

Применение: пить по 1/3 стакана натошак 4 раза в день.

8. *Требуется:* шишек ольхи клейкой 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи, корня девясила высокого по 2 ст. л., листьев земляники лесной 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

9. *Требуется:* травы багульника болотного, травы череды трехраздельной по 1 ст. л., травы сушеницы топяной, травы чистотела большого по 2 ст. л., травы грушанки круглолистной, цветков ромашки аптечной по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

10. *Требуется:* листьев смородины черной, листьев брусники по 1 ст. л., листьев Melissa лекарственной 2 ст. л., травы пастушьей сумки, травы тысячелистника обыкновенного по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

11. *Требуется:* травы лапчатки прямостоячей 1 ст. л., корня горца змеиного 2 ст. л., почек осины обыкновенной, корня одуванчика лекарственного по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

12. *Требуется:* корня алтея лекарственного 1 ст. л., цветков лабазника вязолистного, травы чистотела большого по 2 ст. л., корня пырея ползучего 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

13. *Требуется:* травы череды трехраздельной 1 ст. л., травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи по 2 ст. л., листьев земляники лесной 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

14. *Требуется:* плодов шиповника коричневого 1 ст. л., цветков бузины черной, травы чабреца по 2 ст. л., хвои можжевельника обыкновенного, семян льна посевного по 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

Применение: пить по 1/3 стакана натошак 4 раза в день.

15. *Требуется:* травы череды трехраздельной, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной 2 ст. л., побегов хвоща полевого, почек березы бородавчатой по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

16. *Требуется:* шишек хмеля, цветков календулы лекарственной по 1 ст. л., плодов шиповника коричневого, плодов калины обыкновенной по 2 ст. л., листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной по 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

17. *Требуется:* цветков донника лекарственного, травы фиалки трехцветной по 1 ст. л., листьев брусники, листьев смородины черной по 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 20 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар.

Применение: по 1/3 стакана натошак 4 раза в день.

18. *Требуется:* побегов багульника болотного, травы чистотела большого по 1 ст. л., корня лопуха большого 2 ст., травы зверобоя продырявленного, семян овса посевного по 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

19. *Требуется:* листьев подорожника большого, цветков ромашки аптечной по 1 ст. л., почек сосны обыкновенной, коры крушины ломкой по 2 ст. л., корня девясила лекарственного 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

20. *Требуется:* побегов спаржи лекарственной, плодов можжевельника обыкновенного по 1 ст. л., цветков календулы лекарственной 2 ст. л., семян льна посевного, плодов укропа огородного по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана теплого отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

21. *Требуется:* листьев березы бородавчатой, травы шалфея лекарственного по 1 ст. л., травы душицы обыкновенной, плодов фенхеля обыкновенного по 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

На больные суставы необходимо делать обертывания и компрессы по таким рецептам.

1. *Требуется:* семян овса посевного, корня грыжника гладкого по 1 ст. л., травы чистотела большого, травы чабреца по 2 ст. л., цветков ромашки аптечной 3 ст. л., скипидара 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар и добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

2. *Требуется:* корня лопуха большого 1 ст. л., листьев мальвы лесной, листьев черники обыкновенной по 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного 3 ст. л., свиного жира 3 ст. л., растительного масла 2 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин, затем отжать траву и процедить. Добавить в отвар свиной жир и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

3. *Требуется:* цветков черемухи обыкновенной, корня аралии маньчжурской по 1 ст. л., побегов хвоща полевого 2 ст. л., травы горечавки перекрестнолистной по 3 ст. л., скипидара 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар и добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

4. *Требуется:* цветков ромашки аптечной 1 ст. л., цветков медуницы лекарственной, травы зверобоя продырявленного по 2 ст. л., моркови тертой 3 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. Добавить в настой сливочное и растительное масло.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

5. *Требуется:* цветков календулы лекарственной 1 ст. л., листьев земляники лесной, листьев черники обыкновенной по 2 ст. л., травы чабреца, травы горечавки желтой по 3 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: все растения измельчить в кофемолке. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и поставить на водяную баню. Томить 15 мин, не доводя до кипения. Затем остудить, отжать траву и процедить. Затем добавить в отвар сливочное и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

6. *Требуется:* цветков борца ядовитого 1 ст. л., корня солодки голой, травы багульника болотного по 2 ст. л., корня дягиля лекарственного, цветков лабазника вязолистного по 3 ст. л., скипидара 3 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем траву отжать, процедить отвар и добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

7. *Требуется:* цветков пижмы обыкновенной, почек сосны обыкновенной по 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи 2 ст. л., травы тимьяна ползучего 3 ст. л., сливочного масла 2 ст. л., растительного масла 3 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. Добавить в настой сливочное и растительное масло.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

8. *Требуется:* цветков донника лекарственного 1 ст. л., листьев мать-и-мачехи, корня марены красильной по 2 ст. л., шишек хмеля 3 ст. л., вазелина 5 ст. л.

Приготовление: все компоненты сбора измельчить до состояния порошка. 5 ст. л. смеси перемешать с вазелином.

Применение: мазь применять для растираний пораженных суставов с последующим укутыванием.

9. *Требуется:* красного жгучего перца 3 стручка, цветков тысячелистника обыкновенного, цветков сирени по 2 ст. л., хвои можжевельника обыкновенного 3 ст. л., свиного жира 2 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить. 5 ст. л. смеси смешать со свиным жиром и растительным маслом. Настоять 4 дня, периодически взбалтывая.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

10. *Требуется:* цветков донника лекарственного 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного, цветков лабазника вязолистного по 2 ст. л., травы шалфея лекарственного 3 ст. л., сливочного масла 3 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отжать траву и процедить. Добавить в настой сливочное и растительное масло.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

11. *Требуется:* травы вероники лекарственной, цветков пижмы обыкновенной по 1 ст. л., травы багульника болотного 2 ст. л., корня лопуха большого, корневищ пырея ползучего по 3 ст. л., скипидара 5 ст. л.

Приготовление: растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на водяной бане 15 мин, но до кипения не доводить. Затем отжать траву и процедить отвар, добавить скипидар.

Применение: больные суставы натереть получившейся смесью и укутать. Процедуру проводить на ночь.

12. *Требуется:* цветков лабазника вязолистного 1 ст. л., корневищ хрена обыкновенного, цветков ромашки аптечной по 2 ст. л., цветков каштана конского 3 ст. л., спирта крепостью 70 % 4 стакана.

Приготовление: все растения измельчить и 5 ст. л. смеси залить спиртом. Настоять в темном прохладном месте неделю, затем процедить.

Применение: использовать для растираний больных суставов. После процедуры конечность необходимо укутать и отдохнуть в течение 3 ч.

13. *Требуется:* травы тимьяна ползучего, цветков пижмы обыкновенной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., побегов хвоща полевого, листьев земляники лесной по 3 ст. л., свиного жира 3 ст. л., растительного масла 4 ст. л.

Приготовление: компоненты сбора измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить 15 мин. Затем отжать траву и процедить. Добавить в отвар свиной жир и растительное масло.

Применение: пораженные суставы растереть смесью и укутать теплым одеялом.

14. *Требуется:* побегов сабельника болотного, листьев черники обыкновенной по 1 ст. л., травы шалфея лекарственного 2 ст. л., травы горечавки перекрестнолистной, листьев березы повислой по 3 ст. л., вазелина 4 ст. л.

Приготовление: все компоненты сбора измельчить до состояния порошка. 5 ст. л. смеси перемешать с вазелином.

Применение: мазь применять для растираний пораженных суставов с последующим укутыванием.

15. *Требуется:* плодов каштана конского, почек березы бородавчатой по 1 ст. л., травы золотой розги, листьев мальвы лесной по 2 ст. л., цветков липы сердцевидной 3 ст. л., спирта крепостью 70 % 4 стакана.

Приготовление: все растения измельчить и 5 ст. л. смеси залить спиртом. Настоять в темном прохладном месте неделю, затем процедить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.