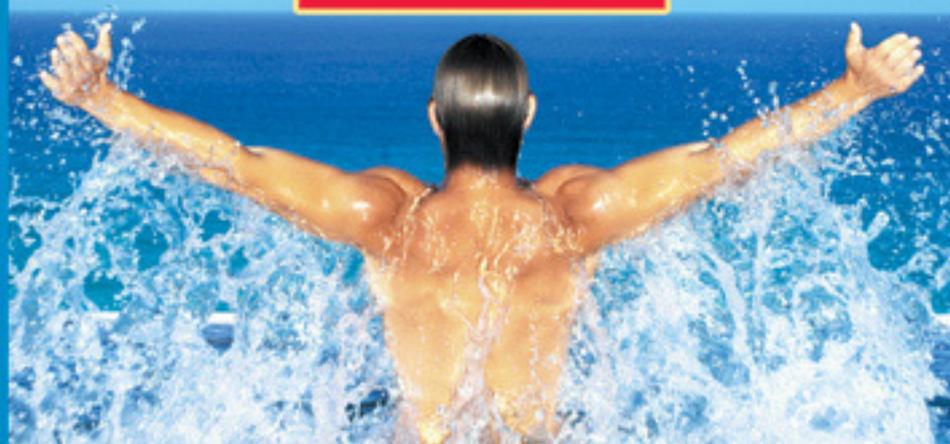


НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

Чтобы
СУСТАВЫ
БЫЛИ ЗДОРОВЫ

• Очищение натуральными методами •

• Возвращение молодости
и гибкости суставов •

• Здоровье всего организма •



«КРЫЛОВ»

Лидия Сергеевна Любимова
Чтобы суставы были здоровы
Серия «Народные методы лечения»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951840

Чтобы суставы были здоровы: Издательство «Крылов»; СПб.; 2009

ISBN 978-5-9717-0861-2

Аннотация

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

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

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Строение и функции суставов	6
Первые признаки болезни	7
Заболевания суставов	8
Артрит	8
Артроз	10
Остеохондроз	12
Отложение солей	13
Подагра	14
Радикулит	15
Глава 2	18
Очищение семенами льна	18
Очищение касторовым маслом	19
Очищение дегтем	20
Очищение медом	21
Очищение рисом	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лидия Сергеевна Любимова

Чтобы суставы были здоровы

Введение

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

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

Конечно, можно пойти по самому простому пути: заглянуть в аптеку, купить какое-нибудь из широко разрекламированных лекарств, съесть горсть таблеток и на некоторое время избавиться от боли. Однако тот вред, который вы нанесете этой «химической атакой» своему организму, сведет на нет кратковременный положительный эффект. Да, от боли вы на какое-то время перестанете страдать, но основная нагрузка по выведению синтетических веществ из организма ложится на печень, почки и слизистую желудка и позже вам придется лечить уже их. Гораздо разумнее обратиться к народным рецептам, проверенным временем и опытом других людей, успешно избавившихся от суставных недугов.

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

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

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

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

Эфирные масла оказывают противовоспалительный, отхаркивающий, мочегонный и противосудорожный эффект, а также тонизирующее действие на желудок, кишечник, печень и желчный пузырь. Лекарственное сырье с эфирным маслом можно применять против возбудителей брожения, болезнетворных бактерий и даже против вирусов.

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

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

Глава 1

Строение, функции и заболевания суставов

Строение и функции суставов

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

Суставы – один из видов соединения костей, иначе их еще называют синовиальными соединениями, от латинского слова *synovia* – «суставная жидкость». Они отличаются от других видов соединений и большей подвижностью, и разнообразием движений. Сустав – это целый комплекс, в который входят: суставные поверхности костей, покрытые хрящом; суставная капсула; суставная полость с небольшим количеством синовиальной жидкости. Некоторые суставы устроены еще сложнее. Они имеют дополнительные образования: суставные диски, мениски и суставные губы (например, в коленном суставе). Надо полагать, это мудрая природа, зная о довольно сложных движениях, длительных и тяжелых физических нагрузках, которые приходится на некоторые суставы, предусмотрела их более сложное строение. Не будем углубляться в анатомические дебри, но некоторые вещи постараемся все-таки усвоить. Что нужно знать о составляющих сустава?

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

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

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

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

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

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

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

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

Болевой чувствительностью обладают все ткани за исключением суставных хрящей.

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

Первые признаки болезни

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

Заболевания суставов

Все заболевания суставов и околоуставных тканей делятся на две большие группы – воспалительные и обменные.

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

Большинство подобных заболеваний называют аутоиммунными. Это значит, что иммунитет, призванный охранять человеческий организм от инфекций, опухолей и некоторых других заболеваний, ведет себя неадекватно – он «атакует» свой собственный организм (слово «аутоиммунный» можно расшифровать как иммунитет, направленный против себя).

Артрит

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

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

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

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

Кроме того, заболевание это сказывается и на общем состоянии организма: появляется слабость, повышается температура. Чаще всего артрит затрагивает суставную жидкость, и если его не лечить, переходит на хрящ, связки, сухожилия и кости.

Инфекционный артрит

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

1) при ревматизме одновременно с суставами поражается сердце, а при инфекционном артрите – нет;

2) при инфекционном полиартрите на рентгенограммах видны костно-хрящевые изменения, а при ревматизме они отсутствуют;

3) при ревматизме применяется салициловая терапия (аспирин, например), оказывает обычно благоприятное действие уже в ближайшие дни.

Инфекционный вид артрита чаще всего лечится антибиотиками. А ликвидация первичного очага инфекции при инфекционном полиартрите всегда положительно сказывается на эффекте его лечения. Не исключено и хирургическое вмешательство, но к нему прибегают только в крайних случаях. Для ревматизма характерен обильный кислопахнувший пот, появление которого не бывает связано с падением температуры. Температура при ревматизме скачущая. Каждое поражение нового сустава дает новое повышение температуры. Селезенка при ревматизме обыкновенно не увеличивается, а при инфекционных полиартритах она бывает увеличена и уплотнена. Характерные для сепсиса потрясающие ознобы отнюдь не свойственны суставному ревматизму. В любом случае – ревматического это происхождения артрит или инфекционного, не гадайте. Вам все равно нужен врач. И чем скорее вы к нему обратитесь, тем лучше для вас.

Остеоартрит

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

Подагрический артрит

Причинами этого заболевания являются нарушение обмена веществ и неправильное питание. В результате отложения солей мочевой кислоты в различных органах возникает острое воспаление суставов и образуются множественные узелки, которые с трудом рассасываются. Одна из самых распространенных причин подагры – неспособность почек выводить из организма необходимое количество мочевой кислоты. Отличительный признак подагрического артрита – поражение плюснефалангового сустава большого пальца стопы. Первый приступ болезни чаще всего начинается ночью, боль возникает именно в суставе этого пальца. Потом боль постепенно будет вас отпускать в течение одной-двух недель, а затем повторится. К суставу пальца могут присоединиться суставы ступни, голени, колена. Поскольку подагра – это артрит обменного происхождения, вы можете обнаружить у себя на ухе небольшие шишечки – это образования накопившейся и невыведенной мочевой кислоты. После обращения к врачу, проведения анализов крови и мочи диагноз станет точным. При лечении подагры чаще всего назначают антибиотики.

Как избежать артрита

Болезнь проще не допустить, чем потом лечить ее. Это утверждение известно многим. И если в вашей семье кто-то из родственников уже болеет артритом, то вероятность того, что вы можете заболеть, увеличивается. Но помимо неблагоприятной наследственности повышает шансы заболеть артритом и наш образ жизни. Ведь многочисленные стрессы, сидячий образ жизни, то, что мы практически перестали заниматься спортом, наша экология – все это приводит к тому, что людей, больных артритом, становится все больше. Поэтому, чтобы предупредить болезнь, вам нужно пересмотреть некоторые жизненные позиции. Постарайтесь на работе и дома в течение дня найти способ избежать бесчисленного множества повторяющихся движений. Делайте небольшие перерывы, если у вас сидячая работа, и выполняйте в это время несложные физические упражнения. Это позволит сохранить ваши мышцы сильными и гибкими. Нагрузка на мышцы растет, если вес человека велик, поэтому артриты чаще всего встречаются среди тучных людей. Многочисленные исследования, да и просто здравый смысл подсказывают, что чем ближе вес к норме, тем меньше лишних килограммов давит на тазобедренные и коленные суставы. И следовательно, уменьшается вероятность заболеть артритом.

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

Артроз

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

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

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

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

Артроз, как правило, развивается в следующих случаях:

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

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

Как проявляется?

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

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

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

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

Как лечить остеоартроз?

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

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

Профилактика артроза

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

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

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

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

Остеохондроз

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

Симптомы остеохондроза

Симптомы проявляются в зависимости от того, к каким именно органам подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Так, в начальной стадии заболевания могут отмечаться головокружение, головная боль, бессонница, напряженность в мышцах, плохое настроение, «прострелы», сильная боль в спине, отдающая в ногу, болевые ощущения в области седалищного нерва. Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас, синдром псевдостенокардии – все это проявления остеохондроза. Не редкость и боли в области печени, сердца, в подложечной области и кишечнике. Очень часто боль при остеохондрозе похожа на приступ стенокардии.

Почему возникает остеохондроз?

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

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

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

Лечение остеохондроза

Принципов лечения остеохондроза три:

- 1) постельный режим;
- 2) прием лекарственных средств;
- 3) проведение физиопроцедур.

Самыми распространенными в настоящее время являются препараты под названием «нестероидные противовоспалительные средства» (НПВС), то есть это медикаменты, не содержащие гормонов. Однако не следует применять эти средства без консультации врача – у них есть много противопоказаний (случаи, в которых применять эти лекарства нельзя).

Обратите внимание, что эти препараты нельзя принимать в виде таблеток и инъекций при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите и гастрите.

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

- 1) диклофенак (ортофен, вольтарен, диклобене, наклофен, бетарен);
- 2) индометацин (бурана, мотрин, реумафен, бруфен);
- 3) бутадиион (реопирин, пирабутол);
- 4) пироксикам (толдин, роксикам, пирокс, эразон);
- 5) кетопрофен (кетонал, остофене, профениде, кнавоне).

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

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

Отложение солей

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

Отложение солей со временем может вызвать различные заболевания:

- в суставах позвоночника – остеохондроз;
- в суставах пальцев ног – подагру;
- в нервных окончаниях – радикулит.

Почему происходит отложение солей?

1. Из-за продолжительного пребывания в одном положении.

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

2. При тяжелой работе или однообразных движениях.

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

Отложение солей происходит не только в преклонном и зрелом возрасте, но и в юности, например, в результате искривления позвоночника, которое часто развивается у школьников.

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

Подагра

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

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

Симптомы подагры

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

Заболевание сопровождается острыми приступами, которые происходят в основном в ночное время или под утро. Накануне приступов обычно наблюдается общее ухудшение самочувствия, а также увеличение объема мочи. Причем такие приступы происходят, как правило, после хорошего застолья – обилия мясной и рыбной, особенно жареной, пищи, яиц и алкоголя. Вдруг среди ночи после такого застолья больной просыпается от острой и нестерпимой боли в одном из пораженных суставов. Сустав краснеет и распухает. У больного повышается температура, начинается озноб, порой это сопровождается рвотой. Приступы могут продолжаться от трех часов до суток. Затем боль постепенно стихает, опухоль опадает, появляется зуд и начинает шелушиться кожа. В дальнейшем при отсутствии соответствующего лечения приступы становятся менее острыми, зато более частыми. Попутно развиваются различные поражения не только больных суставов, но и внутренних органов. Развивается, хотя и довольно медленно, деформация суставов. Иногда подагрические вздутия на них вскрываются, и на этих местах образуются язвы.

Как лечить подагру?

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

Радикулит

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

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

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

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

Симптомы радикулита

Радикулит, поражающий, как правило, пояснично-крестцовый отдел, может вызывать боли и в других частях тела. Эти боли связаны с рефлекторным спазмом мышц. Так реагируют мышцы в области плечевого и тазового поясов, подколенные мышцы, икроножные мышцы и мышцы бедра. Резкая боль в мышце возникает в моменты ее краткого напряжения – при потягивании, при поворотах и т. п. Одновременно с этим могут быть пережаты нервы и сосуды, боль в таком случае распространяется по всем разветвлениям пораженного нерва.

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

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

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

При радикулите нередко изменяется осанка, отчего могут возникнуть искривления позвоночника. В тяжелых случаях наблюдаются нарушения роста волос и ногтей, повышенная утомляемость и раздражительность.

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

Как лечить радикулит?

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

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

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

На начальном этапе заметное облегчение приносят болеутоляющие лекарства, особенно такие, как анальгин или аспирин. На ночь целесообразно принимать снотворное, поскольку общее мышечное расслабление не только снижает болевые ощущения, но еще и останавливает сам процесс развития болезни.

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

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

Как предупредить радикулит?

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

Что касается закаливания, то здесь подразумеваются не просто обливания или обтирание холодной водой, как это, может быть, многим представляется. Закаливание – это не только приучение организма к перепадам температур, но еще и приспособление его к возрастанию физических нагрузок. Лучший способ такого рода закаливания – систематические занятия спортом, регулярные обтирания холодной водой, купание, солнечные и воздушные ванны.

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

Глава 2

Очищение суставов природными средствами

Очищение семенами льна

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

Очищение касторовым маслом

Можно предложить и такой способ чистки организма от шлаков. Взять по 100 г касторового масла, выдержанного не менее пяти лет коньяка и кефира. Все тщательно перемешать и выпить как можно быстрее утром натощак. Процедуру повторять в течение 3 дней подряд. Если очистка прошла плохо, то есть только немного прослабило, то через неделю процедуры повторить. До повторной очистки из рациона вообще исключить мясо, питаться только овощами. После повторных процедур из организма выйдут все глисты, очистится кишечник и первая доля печени, из нее выйдут билирубиновые камни и одноклеточные паразиты – лямблии, из желчного пузыря уйдет старая застоявшаяся желчь, повысится тонус и улучшится самочувствие.

После чистки кишечника и суставам легче

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

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

Прасковья Федоровна Прокопенко

Очищение дегтем

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

Для наружного применения 1 л дегтя разбавить в 2,5 л кипяченой воды и 20 минут все тщательно перемешивать деревянной палочкой. Затем дать отстояться в течение 10 часов, после чего слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой бутылке. Обтирание этой жидкостью поможет очистить кожу и привести ее в норму при различных болезнях.

Очищение медом

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

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

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

Очищение рисом

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

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

Существуют различные степени обработки зерен риса, употребляемого в пищу:

- обработка с целой внешней оболочкой;
- бурый или коричневый, очищенный только от внешней оболочки;

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.