



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

Е. Андреева

**Как  
ИЗЛЕЧИТЬ  
боли в спине  
и болезни  
позвоночника**

**лучшие  
проверенные  
рецепты**

рипол классик

Екатерина Андреева

**Как излечить боли в спине  
и болезни позвоночника.  
Лучшие проверенные рецепты**

«РИПОЛ Классик»

2007

**Андреева Е. А.**

Как излечить боли в спине и болезни позвоночника. Лучшие проверенные рецепты / Е. А. Андреева — «РИПОЛ Классик», 2007

ISBN 978-5-425-01811-3

В данном издании содержится информация, которая будет интересна не только людям, страдающим заболеваниями спины и позвоночника, но и тем, кто хочет сохранить свое здоровье на долгие годы. В книге описываются лечение и профилактика наиболее распространенных заболеваний с помощью народной медицины. В ней можно найти советы по самомассажу, водным процедурам, лечебной физкультуре, фитотерапии и т. д.

ISBN 978-5-425-01811-3

© Андреева Е. А., 2007  
© РИПОЛ Классик, 2007

## Содержание

Введение	5
Лечение заболеваний	6
Амиотрофический боковой склероз	7
Рецепт 1	7
Рецепт 2	7
Анкилозирующий гиперостоз	8
Рецепт 1	8
Рецепт 2	8
Рецепт 3	8
Рецепт 4	8
Рецепт 5	8
Анкилозирующий спондилоартрит	9
Рецепт 1	9
Рецепт 2	9
Рецепт 3	9
Менингит	10
Рецепт 1	11
Рецепт 2	11
Рецепт 3	11
Рецепт 4	11
Миелит	12
Упражнения	12
Самомассаж	12
Рецепт	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Екатерина Алексеевна Андреева**

## **Как излечить боли в спине и болезни позвоночника.**

### **Лучшие проверенные рецепты**

#### **Введение**

Позвоночник выполняет множество важных функций: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Вообще, он представляет собой довольно гибкий стержень, который является своеобразной опорой для головы, органов брюшной и грудной полости, плечевого пояса и рук.

Также позвоночник, благодаря своей гибкости, при амортизационных толчках и сотрясениях защищает спинной мозг от механических повреждений, а межпозвоночные диски позволяют осуществлять различные движения.

С возрастом в строении позвоночника происходят различные изменения. На начальном этапе жизни он представляет собой хрящевое образование, которое с течением времени начинает окостеневать.

К среднему возрасту, то есть к 30–40 годам, меняется форма позвонков, высота их передних частей. По большей части это связано с распределением нагрузки.

При различных неблагоприятных изменениях, происходящих при малоподвижном образе жизни и долгом пребывании в одном положении, во всех частях позвоночника возникают деформации, которые рано или поздно приводят к появлению многочисленных заболеваний.

В качестве профилактики развития радикулита, остеохондроза и других болезней позвоночника рекомендуется вести активный образ жизни, заниматься разными видами спорта, соблюдать режим питания, включая в свой рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, а также проводить закаливающие процедуры для повышения общего тонуса организма и устойчивости к инфекционным заболеваниям.

## **Лечение заболеваний**

Для лечения заболеваний позвоночника применяются хирургические методы, лекарственная терапия и прочие процедуры. В качестве вспомогательного средства после консультации с лечащим врачом можно использовать препараты, созданные на основе растительных компонентов по рецептам народной медицины. Также могут быть использованы лечебная физкультура, водные процедуры, воздушные и солнечные ванны и т. д.

## Амиотрофический боковой склероз

Амиотрофическим боковым склерозом называется заболевание нервной системы, которое протекает в хронической форме и характеризуется нарушением функций гортани и плотки, а также параличом конечностей.

Чаще всего заболевание развивается у людей в возрасте от 40 до 50 лет. Болезнь прогрессирует в течение 2–10 лет.

Первыми симптомами считаются подергивания мышц рук, возникновение парезов и симметричных атрофий, которые распространяются на мышцы спины, плеч, грудной клетки и нижних конечностей. Впоследствии появляются расстройство артикуляции и процесса глотания, атрофия и подергивание мышц языка, мягкое нёбо свисает, возможны непроизвольные приступы смеха и плача.

Для того чтобы избежать появления и развития амиотрофического бокового склероза, необходимо регулярно проводить профилактические процедуры, которыми могут стать легкий массаж, водные процедуры и прием препаратов, повышающих иммунитет и тонус мышц. Также рекомендуется при возникновении первых симптомов заболевания обратиться к специалисту, который назначит грамотное лечение, позволяющее остановить развитие болезни.

### Рецепт 1

Тщательно перемешать 8 чайных ложек листьев березы повислой, собранных весной, 8 чайных ложек коры ивы козьей, 5 чайных ложек листьев лопуха, 5 чайных ложек корня петрушки огородной, 5 чайных ложек травы фиалки трехцветной, 4 чайные ложки травы горца птичьего, 4 чайные ложки травы зверобоя продырявленного, 4 чайные ложки листьев мяты перечной, 3 чайные ложки цветков бузины черной, 3 чайные ложки травы донника лекарственного, 3 чайные ложки корня одуванчика лекарственного, 2 чайные ложки листьев крапивы двудомной, 2 чайные ложки корня лопуха большого, 2 чайные ложки травы хвоща полевого, 2 чайные ложки листьев шалфея лекарственного, 1 чайную ложку травы золотарника даурского или золотарника обыкновенного, 1 чайную ложку корневища левзеи, 1 чайную ложку плодов можжевельника обыкновенного.

Компоненты поместить в термос и залить кипятком из расчета 2 столовые ложки смеси на 500 мл воды. Настаивать в течение 8 часов и процедить. Принимать в качестве вспомогательного препарата при основном лечении. Пить вместо чая.

### Рецепт 2

Листья агавы измельчить до кашицеобразного состояния, залить водкой из расчета 100 г листьев на 1 л водки, настаивать в течение 2 недель в темном месте при периодическом встряхивании и процедить. Полученное средство принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 20 капель, запивая большим количеством кипяченой или фильтрованной воды.

## **Анкилозирующий гиперостоз**

Анкилозирующий гиперостоз – болезнь Форестье – это длительно развивающееся заболевание, которое характеризуется окостенением связок позвоночника. При этом наблюдается ограничение его подвижности. При болезни Форестье не наблюдается осложнений со стороны внутренних органов и поражений суставов.

Основными симптомами данного заболевания являются затруднения при поворотах тела в боковые стороны и наклонах, возникновение болей в поясничном и грудном отделах позвоночника, ограничение его подвижности и атрофия мышц.

При появлении первых симптомов необходимо обратиться к врачу. Диагноз ставится на основании рентгенологических исследований. При этом отмечаются изменения в области костей позвоночника, а признаки воспаления крестцово-подвздошного сочленения отсутствуют.

Для лечения анкилозирующего гиперостоза рекомендуются ежедневная гимнастика продолжительностью не менее 30 минут, массаж, гирудотерапия (лечение пиявками) и прием ферментных препаратов.

### **Рецепт 1**

В качестве наружного обезболивающего средства при анкилозирующем гиперостозе можно применять спиртовую настойку из березовых почек. Она готовится в соотношении 1: 4, настаивается в течение недели в темном прохладном месте.

### **Рецепт 2**

Рекомендуется ежедневно пить по 1 стакану березового сока.

### **Рецепт 3**

Для улучшения обмена веществ и быстрого восстановления защитных сил организма желательно принимать следующее средство: 40 г сухого кваса развести в 400 мл березового сока, добавить 5 г дрожжей и 20 г очищенного и измельченного корня хрена, тщательно перемешать и оставить до тех пор, пока смесь не начнет пениться. После этого надо добавить 30 мл жидкого меда и перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **Рецепт 4**

В болезненные участки можно втирать средство, приготовленное по рецепту народной медицины. Для этого смешать растительное масло с растопленным салом лисицы в соотношении 1: 1. Втирать в течение 10 минут 3 раза в день.

### **Рецепт 5**

Ежедневно полезно съедать по 2 г прополиса. Также рекомендуется во время лечения соблюдать диету, при которой можно будет удалить из организма мочевую кислоту и избыток солей.

## **Анкилозирующий спондилоартрит**

Анкилозирующий спондилоартрит, более известный как болезнь Бехтерева, является заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением позвоночника и суставов. Данное заболевание может привести к сращиванию суставов и позвоночника и полному их обездвиживанию.

Чаще всего заболеванию подвержены мужчины в возрасте от 40 лет (по статистике, среди заболевших мужчин в 4 раза больше, чем женщин).

Причина возникновения анкилозирующего спондилоартрита неизвестна.

Первыми симптомами являются ощущение скованности в области позвоночника, появляющееся в утреннее время и исчезающее после некоторых физических упражнений, а также боль в пояснице, отдающая в заднюю поверхность бедер и ягодицы.

Заболевание может поразить грудную часть позвоночника. При этом наблюдается боль в грудной клетке, которая возникает при глубоком вдохе.

Также симптомами анкилозирующего спондилоартрита являются напряженность мышц спины при пальпации, боль в крестце, появляющаяся при постукивании, ограничение подвижности позвоночника и уменьшение глубины дыхания.

При отсутствии лечения развитие заболевания приводит к сращиванию позвонков. При этом спина распрямляется, становится похожа на доску, мышцы атрофируются.

### **Рецепт 1**

В качестве вспомогательного лечения рекомендуется проводить физические упражнения, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом. Комплекс упражнений описан в разделе «Остеохондроз».

### **Рецепт 2**

В болезненные участки рекомендуется втирать смесь из 1 столовой ложки сока хрена и такого же количества водки или спирта. После процедуры следует обернуть поясницу шерстяной тканью или платком и оставить на 30–50 минут.

### **Рецепт 3**

Свежие корни щавеля конского промыть, измельчить, залить 200 г 1 л водки, поставить в темное место на 2 недели и держать при периодическом встряхивании. По прошествии указанного времени средство процедить и принимать 2 раза в день до еды по 1 столовой ложке.

## Менингит

Менингитом называется заболевание, при котором наблюдается воспаление оболочек спинного и головного мозга. В зависимости от изменений в цереброспинальной жидкости и характера воспалений он делится на серозный и гнойный.

Серозный менингит характеризуется повышением уровня лимфоцитов в цереброспинальной жидкости. При гнойном повышается уровень нейтрофилов.

Гнойный менингит возникает из-за попадания в нервные оболочки возбудителей (пневмококка, палочки Пфейфера, менингококка). Это может произойти при открытой черепно-мозговой травме, а также при наличии инфекции в сосцевидном отростке, среднем ухе или придаточных пазухах носа.

Основными симптомами менингита являются раздражительность, головная боль, значительное повышение температуры тела, учащение дыхания, озноб, у младенцев – рвота, понос.

Больной не может приблизить подбородок к груди, разогнуть согнутую в тазобедренном и коленном суставах ногу. Также наблюдается непроизвольное сгибание ног в коленных суставах при сгибании головы. При неблагоприятном течении болезни может появиться сонливость, а сон перейти в кому.

При возникновении похожих симптомов надо как можно быстрее обратиться к больницу, где будет произведена поясничная пункция, при которой определится количество лимфоцитов и лейкоцитов, уровень белка и сахара, а также давление.

Если при менингите отсутствует своевременное лечение, то могут возникнуть осложнения в виде глухоты, паралича, эпилепсии, абсцесса мозга или сепсиса.

Менингит, вызванный менингококком, называется цереброспинальным, или эпидемическим. Он развивается при попадании возбудителя через носоглотку и слизистую зева, в основном весной или зимой. Симптомами данного вида заболевания являются резкое и значительное повышение температуры тела, лихорадка, головная боль, рвота, озноб, ухудшение слуха, появление на коже высыпаний геморрагического характера. При отсутствии лечения или тяжелом течении заболевания могут развиваться такие осложнения, как косоглазие или двоение в глазах.

Менингит, который вызывается палочкой Пфейфера, протекает тяжелее. Симптомами заболевания являются озноб, появление профузного пота, значительное повышение температуры тела. В большинстве случаев развивается кома.

Менингит, вызванный пневмококком, может являться осложнением перенесенной или тяжело протекающей пневмонии.

Серозный менингит может быть вызван вирусами или палочкой Коха. Основные симптомы заболевания – повышение температуры тела, головная боль, рвота, бледность носогубного треугольника, появление сыпи, развитие конъюнктивита.

Осложнением туберкулеза легких может стать туберкулезный менингит. Данное заболевание чаще всего встречается у детей и подростков. Симптомами являются быстрая утомляемость, слабость, головные боли, на фоне которых может возникнуть рвота, незначительное повышение температуры тела, потливость.

Лечение должно производиться только специалистами. Средства народной медицины могут быть использованы в качестве профилактических или вспомогательных.

## **Рецепт 1**

Листья люцерны посевной измельчить, 10 столовых ложек залить 1 л кипятка, накрыть крышкой, укутать теплым одеялом, настаивать в течение 2 часов и процедить. К полученному средству добавить 1,5 кг сахара, поставить на медленный огонь и варить при постоянном помешивании 1 час, после чего снова настаивать 2 часа.

Принимать на протяжении 10 дней 3 раза в день после еды по 50 мл.

Данное средство поможет быстро восстановить силы после болезни.

## **Рецепт 2**

5 столовых ложек измельченных листьев крапивы смешать с таким же количеством травы тысячелистника, залить растительное сырье 1 л доведенного до кипения красного сухого вина, накрыть крышкой, укутать и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить и добавить мед по вкусу.

Принимать на протяжении 1 недели каждые 3 часа по 50 мл.

Полученное средство рекомендуется хранить в холодильнике.

## **Рецепт 3**

В качестве вспомогательного средства после основного лечения менингита рекомендуется применять следующий препарат: 30 г чистого железа, растертого до порошкообразного состояния, залить 700 мл белого вина, настаивать в течение 8 дней при периодическом встряхивании и процедить через вату. Принимать, запивая большим количеством кипяченой или фильтрованной воды, 2 раза в день за 30 минут до еды по 15–50 мл.

## **Рецепт 4**

Свежую траву астрагала датского измельчить, 100 г сырья залить 1 л красного вина, настаивать в течение 1 недели при периодическом встряхивании и процедить.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 30 мл.

## Миелит

Миелитом называется заболевание, при котором наблюдается воспаление вещества спинного мозга. Данная болезнь, в зависимости от происхождения, делится на два вида – инфекционный и токсический.

Инфекционный миелит вызывают вирусы полиомиелита или герпеса. Также он может возникнуть в качестве осложнения после перенесенного гриппа, сифилиса, туберкулеза или пневмонии.

Токсический миелит возникает из-за отравления тяжелыми металлами.

Симптомами заболевания являются значительное повышение температуры тела, озноб, общее недомогание, боль в области спины и груди, ощущение покалывания в кончиках пальцев. При поражении поясничного отдела позвоночника через несколько дней после появления первых симптомов возникает недержание кала и мочи, пропадают сухожильные рефлексы и появляются параличи и парезы нижних конечностей. При поражении грудного отдела наблюдается задержка кала и мочи, а также развивается паралич нижних конечностей.

При поражении верхней части шейного отдела спинного мозга нарушается дыхание и наблюдается паралич всех конечностей.

При своевременном и грамотном лечении заболевание длится несколько недель. После этого в течение 1–2 лет длится восстановительный период. В это время рекомендуется заниматься лечебной гимнастикой и проводить профилактические мероприятия.

## Упражнения

Для восстановления функций позвоночника после основного лечения рекомендуется применять упражнения лечебной физкультуры, состоящие из плавных наклонов влево-вправо, вперед-назад, вращений туловищем по часовой стрелке и против нее, поворотов влево-вправо, доставания кончиками пальцев пола.

## Самомассаж

При этом заболевании полезен самомассаж с применением массажных кремов. Необходимо выполнять поглаживания и растирания до появления приятного тепла в массируемой зоне.

## Рецепт

Для того чтобы повысить тонус организма и его защитные силы, рекомендуется ежедневно принимать смеси на основе морковного сока:

- смесь соков моркови и шпината – 280: 170 г в день;
- смесь соков моркови, сельдерея, петрушки, редиса, шпината – 260: 100: 80: 150: 170 г в день;
- смесь соков моркови, свеклы, латука – 200: 80: 110 г в день;
- смесь соков моркови, свеклы и огурцов – 280: 80: 80 г в день;
- смесь соков моркови и сельдерея – 260: 200 г в день;
- смесь соков моркови и редиса – 300: 50 г в день;
- смесь соков сельдерея, моркови и петрушки – 150: 230: 80 г в день;
- смесь соков моркови, сельдерея, петрушки и шпината – 200: 100: 50: 20 г в день;

- смесь соков моркови, латука и шпината в соотношении 170: 150: 80 г в день;
- смесь соков моркови и петрушки – 340: 110 г в день;
- смесь соков моркови, свеклы, кокосового ореха – 300: 80: 60 г в день;
- смесь соков моркови и репы – 240: 110 г в день;
- смесь соков моркови, петрушки, сельдерея, цикория – 200: 50: 60: 60 г в день.

## **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.