

Людмила Рудницкая

Чистка суставов

Современные
и традиционные
методы



 ПИТЕР®

ББК 53.59
УДК 615.89
Р83

Людмила Рудницкая

Р83 Чистка суставов. Современные и традиционные методы. — СПб.: Питер, 2012. — 160 с.: ил.

ISBN 978-5-459-01273-6

Болят суставы? Мучают приступы радикулита? Врач поставил неутешительный диагноз «артрит» или «артроз»? Ваше тело взывает о помощи: просит, чтобы его почистили! Как и весь наш организм, суставы нуждаются в чистке. Только проводить ее надо разумно и грамотно.

- Показания и противопоказания для чистки.
- Очищение суставов от шлаков.
- Возвращение подвижности суставам.
- Упражнения для суставов.
- «Суставная» диета.

Об этом и о многом другом рассказывает книга. Читайте, выбирайте для себя подходящий режим чисток — и будьте здоровы!

ББК 53.59
УДК 615.89

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-459-01273-6

© ООО Издательство «Питер», 2012

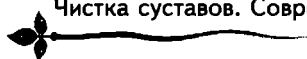
Оглавление

Введение.....	7
Часть 1. Суставные заболевания: причины, симптомы, диагностика	9
Глава 1. Строение сустава	9
Глава 2. Как развивается заболевание	13
Почему возникает болезнь.....	15
Глава 3. Виды заболеваний суставов.....	16
Глава 4. Факторы, способствующие развитию заболеваний суставов	28
Симптомы и диагностика болезней суставов.....	30
Часть 2. Современные и традиционные методы очищения суставов	34
Глава 1. Общее очищение организма	35
Кому показаны ударные очистительные процедуры.....	38
Противопоказания для ударных чисток и правила их проведения	40
Этапы очищения	42
Глава 2. Способы общего очищения организма.....	44
Очищение настоями лечебных трав	44
Очищение травяным чаем	46
Ферментное очищение организма	47

Глава 3. Методики ударных и щадящих чисток организма	51
Очищение кишечника по Н. Уокеру и Г. Малахову	51
Очищение кишечника по Е. Щадилову	53
Очищение кишечника по Л. и Г. Погожевым	54
Очищение печени по Е. Щадилову	55
Очищение печени по Л. и Г. Погожевым	58
Глава 4. Очищение суставов и соединительных тканей	59
Методики специальных очищений при артритах и артрозах	59
Особенности очищения при подагрическом артрите	60
Особенности очищения при артрозе	61
Особенности очищения при обменных полиартритах	62
Особенности очищения при ревматизме суставов	62
Особенности очищения при псориатическом артрите	63
Травяные очищающие ванны	64
Очищающие и обезболивающие мази при суставных заболеваниях	67



Глава 5. Авторские методики	
очищения суставов	70
«Дачная» чистка суставов	
по Е. Щадилову	70
Скипидарные ванны А. Залманова	72
Очищение чаем из корней подсолнуха	
по Б. Болотову	76
Очищение черной редькой	
по Г. Малахову	77
Очищение по Кородецкому: сабельник	
болотный и золотой ус	78
Глава 6. Альтернативные методы	
очищения суставов	81
Тибетские методики	81
Бишофит и шунгит.....	85
Очищение короткими голодовками	89
Очищение талой водой	91
Очищение суставов солью.....	95
Глава 7. Народные методы очищения	
суставов	101
Голубая глина	101
Очищение цитрусовыми.....	103
Лавровый лист чистит суставы	106
Глава 8. Другие народные методы	
чисток суставов	107



Глава 9. Травы для очищения суставов...	110
Для внутреннего применения	110
Для наружного применения	115
Глава 10. Физические упражнения для очищения суставов и профилактики суставных заболеваний	119
Метод ударного кровотока.....	119
Общая суставная гимнастика.....	120
Лечебный массаж при суставных заболеваниях.....	132
Глава 11. Питание при очищении и лечение суставных заболеваний	142
Продукты, уменьшающие воспаление	143
Общие принципы лечебного питания при суставных заболеваниях	144
Диетическое питание	148
Сезонные диеты	156

Введение

Очищение суставов — не просто профилактическая процедура, позволяющая предотвратить суставные заболевания или улучшить общее состояние человека, страдающего артритом, артрозом или другим болезнями костно-мышечной системы. Это основа лечения таких заболеваний. Ведь одними таблетками, пусть и самыми современными, делу не поможешь. В то время как очищение на травах, ферментах, с помощью ванн и компрессов позволит вам надолго забыть о боли и дискомфорте.

Проводить очищение суставов несложно. В этой книге приводится множество методик — современных, авторских, альтернативных, народных, — позволяющих выполнить очистительные процедуры легко и безболезненно. В то же время необходимо понимать, что чистка совсем не безобидна, как почему-то принято считать. Надо знать правила проведения очищения, помнить о противопоказаниях, следовать рекомендациям специалистов.

Многие авторы методик очищения советуют перед чисткой суставов провести очистительные процедуры для всего организма — почистить кишечник и почки, кровь, лимфу и печень. Ведь если каналы, по которым начнут выходить шлаки из суставов, будут закрыты, то произойдет самоотравление. В таком случае вы не только не поможете себе выздороветь, но «заработаете» еще и множество неприятных побочных эффектов.

При чистке сосудов важно правильно питаться, выполнять несложные физические упражнения, придерживаться здорового образа жизни (отказаться от алкоголя и курения). Только комплексный подход может привести к положительным результатам. О питании и тренировках при очищении суставов рассказано во второй части книги.

А первая часть посвящена теоретическим аспектам. Чтобы грамотно провести очищение, нужно знать строение сустава, симптомы и способы диагностики суставных заболеваний, причины развития болезней. Все эти сведения помогут вам сориентироваться в непростом вопросе — как почистить и оздоровить свои суставы.

После чистки у вас повысится работоспособность, появится ощущение легкости в теле. Вы почувствуете себя помолодевшим, к вам станут приходить хорошие, светлые идеи в жизни и работе, в общении с близкими, ваша творческая активность пойдет на подъем. Чтобы достичь таких результатов, следуйте рекомендациям, которые вы найдете на страницах этой книги, и получайте удовольствие от своего нового приятного состояния.



Суставные заболевания: причины, симптомы, диагностика

Глава 1. Строение сустава

У человека почти двести суставов. Они позволяют ему двигаться, стоять, сидеть и даже просто лежать. При этом одни работают шарнирами, другие амортизаторами, третьи — рычагами. Вне зависимости от того, какой это сустав — большой коленный или маленький сустав пальца ноги, — каждый из них представляет собой сложный узел, дающий возможность выполнять различные движения. Суставы удерживают кости достаточно близко друг от друга, что позволяет осуществлять скоординированные движения. В то же время они обеспечивают плавное скольжение костей, благодаря чему те не задевают друг друга.

Все суставы человеческого скелета подразделяются на три вида:

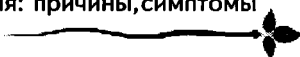
- фиксированные;
- частично подвижные;
- мобильные.

К *фиксированным* суставам относятся сочленения, которые соединяют костные пластины в черепе и удерживают кости таким образом, что они имеют минимальную подвижность. Важно, что такие неподвижные суставы (их также называются фиброзными сращениями) не подвержены артриту.

Малоподвижные суставы соединяют кости так, что они могут ограниченно двигаться относительно друг друга. В их числе крестцово-подвздошные сочленения, которые соединяют нижнюю часть позвоночного столба с тазом (то есть верхнюю и нижнюю части тела). Это так называемые плоские суставы, которые очень редко поражаются остеоартритом.

Другое дело *мобильные* (синовиальные) суставы. Они отличаются разнообразием форм. Например, локтевые суставы — блоковидные, напоминают дверной механизм, благодаря им мы можем касаться плеч кистями рук. Места сочленения бедренных костей с тазом являются шаровидными суставами. Диапазон движений в них гораздо шире, чем в блоковидных. Благодаря этому можно перемещать ноги вперед и назад, влево и вправо, а также по полуокружности. Имеются еще седловидные суставы, которые соединяют кости в основании больших пальцев, и плоские суставы, расположенные в области запястий и других частей тела. Мобильные суставы удерживают кости на минимальном расстоянии и в то же время позволяют им плавно двигаться относительно друг друга. Рассмотрим строение мобильных суставов. Итак, в каждом из них имеются:

- *суставная капсула* — плотная оболочка, или «мешок», который окружает сустав и соединяет одну кость с другой, прочно фиксируя их;



- *синовиальная оболочка* — внутренняя выстилка суставной капсулы, которая выделяет синовиальную жидкость, необходимую для смазки и питания хряща;
- *хрящ*, который закрывает концы костей, смягчает толчки и в то же время образует настолько гладкую поверхность, что при движении концы костей могут легко скользить относительно друг друга;
- *связки*, соединяющие кости между собой и обеспечивающие их правильное положение;
- *сухожилия*, соединяющие мышцы с костями, позволяющие им двигаться и действующие как вторичные стабилизаторы сустава;
- *мышцы*, при сокращении которых возникает движущая сила; при нанесении удара в область сустава мышцы страдают в наибольшей степени;
- *бурсы* — маленькие, заполненные жидкостью мешочки, расположенные в «стратегически важных» точках и играющие роль своеобразной «мягкой подкладки», защищающей связки и сухожилия от стирания и износа.

А теперь чуть подробнее остановимся на суставном хряще. Он представляет собой эластичную гелеобразную ткань, которая находится на костных окончаниях и содержит от 65 до 80% воды. Эта жидкость уменьшает трение при соприкосновении костей друг с другом и смягчает постоянные травмирующие воздействия, которым подвергаются кости в повседневной жизни.

Здоровый хрящ похож на губку, проложенную между твердыми костными окончаниями. Когда сустав находится в состоянии покоя, эта губчатая субстан-

дия впитывает жидкость (особенно синовиальную жидкость), но когда на сустав оказывается давление, жидкость выделяется вновь. Например, всякий раз, когда вы делаете шаг и на ногу приходится вес вашего тела, хрящ в коленном суставе сжимается и из него вытесняется синовиальная жидкость. Но когда вы поднимаете ногу, чтобы сделать следующий шаг, жидкость вновь поступает в хрящ. При воздействии на сустав постоянно меняющейся нагрузки жидкость вытесняется из хряща и вновь им поглощается.

Помимо воды в хряще имеются также коллаген и протеогликаны — вещества, которые придают ему значительную упругость и чрезвычайно высокую способность смягчать толчки. Вода, коллаген и протеогликаны образуют хрящевую основу.

Коллаген — это универсальный белок; он присутствует во многих частях организма в различных формах, что позволяет ему выполнять разнообразные функции. Так, женщины знают, что основная причина старения кожи — потеря коллагена, и процесс этот, увы, не в силах остановить самые высокооплачиваемые косметологи. Вместе с тем коллаген — неотъемлемая составляющая хряща, придает ему эластичность и способность смягчать толчки. Коллаген также образует каркас, на котором находятся протеогликаны. В некотором смысле это «клей», скрепляющий хрящевую основу.

Протеогликаны — большие молекулы, состоящие из белка и углеводов. Они пронизывают волокна коллагена и переплетаются с ними, образуя внутри хряща плотную сетку, придавая хрящевой ткани упругость, благодаря которой хрящ сжимается и разжимается, восстанавливая первоначальную форму.



Кроме того, хрящ содержит специальные клетки, называемые *хондроцитами*. Это миниатюрные фабрики, которые производят новые молекулы коллагена и протеогликанов, обеспечивая постоянное наличие этих жизненно важных веществ.

Глава 2. Как развивается заболевание

Мы не зря так подробно рассматривали строение суставного хряща. Дело в том, что это главный очаг заболевания. Например, при артрите нарушается структура хряща и возникают изменения в прилежащих к суставу областях. Ими являются подхрящевые участки кости (концы кости, с которыми соединяется хрящ); капсулы, которые окружают суставы; смежные с суставом мышцы.

Со временем происходит высушивание хряща, износ этого защитного буфера, который находится между костями. По мере развития болезни хрящ размягчается и трескается. При прогрессировании заболевания могут образовываться костные выросты (остеофиты), патологические уплотнения кости (остеосклероз) и полости в кости, заполненные жидкостью (подхрящевые кисты).

Чем больше изношен хрящ, тем больше кости трутся одна о другую, что вызывает боль, деформацию и в конечном счете воспаление. В тяжелых случаях хрящ может вообще исчезнуть, и концы костей останутся полностью открытыми.

Глядя на рентгеновский снимок сустава, пораженного артритом, легко заметить его изменение. Сустав деформирован, суставная щель неравномерно сужена. Поверхность поврежденного хряща выгля-

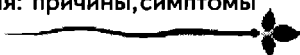


дит рваной и шероховатой, с трещинами и затвердевшими участками. В результате полного износа в ней появляются отверстия, и она становится похожей на свитер, изъеденный молью.

В хряще также могут образоваться трещины. Организм обычно реагирует на это тем, что, пытаясь «заделать пробоины», образует новую хрящевую ткань. Однако такая рубцовая ткань зачастую хуже прежней: при ударных воздействиях она не способна защитить концы костей. В результате они деформируются и под воздействием нагрузки частично утрачивают свою способность поворачиваться и амортизировать толчки. Пытаясь исправить положение, организм может образовать на концах костей избыточное количество костной ткани. В результате поверхности сустава перестают быть ровными и гладкими, становятся бугристыми, образуются костно-хрящевые эрозии, и в итоге безболезненное движение становится невозможным.

При разрушении сустава его выстилка (синовиальная оболочка) иногда воспаляется. В синовиальной оболочке имеется множество нервных окончаний и болевых рецепторов, и воспаление вызывает боль, подчас невыносимую. В ответ оболочка вырабатывает все больше синовиальной жидкости — водянистого вещества, которое смазывает и предохраняет хрящ. Все было бы хорошо, но жидкость заполняет суставное пространство, что вызывает распирание сустава и причиняет еще бóльшую боль. Сама синовиальная оболочка может опухнуть и начать выделять жидкость, похожую на гной.

Больной сустав распухает, его движение затрудняется.



Почему возникает болезнь

Ученые называют несколько причин, так сказать, на выбор, но, как это часто бывает, ни одна из них не может считаться несомненной. Все же я перечислю их, ведь некоторые практические выводы возможны и при таком подходе к делу.

- В хряще произошли деструктивные изменения. Значит, что-то разладилось в связях хондроцитов, протеогликанов, коллагена и воды. Организм, правда, пытается помочь суставу. Он образует дополнительные хондроциты, а те, в свою очередь, начинают лихорадочно производить коллаген и протеогликаны. Однако тут же увеличивается и количество жидкости и она смывает новые слои молекул.
- Хрящ разрушают ферменты. Организм вновь приходит ему на выручку и поставляет дополнительные хондроциты. Они, конечно, вырабатывают материал для создания новой поверхности хряща, но, кроме того, выделяют ферменты, которые выступают в роли мусорщиков. Они предназначены для разрушения состарившихся молекул коллагена и протеогликана. Когда хондроцитов становится больше нормы, ферменты-мусорщики начинают сметать все подряд. Теперь разрушение хряща идет быстрее, чем восстановление. Хрящ трескается и изнашивается еще скорее.
- Травма кости под хрящом тоже может способствовать его разрушению.
- Заболевания кости могут вызвать внешние причины. В частности, ухудшение местного кровоснабжения ослабляет кость и часто приводит к мелким переломам и отмиранию костной тка-

ни (остеонекрозу). Внешними причинами могут быть хронический алкоголизм, инфекция, острая травма.

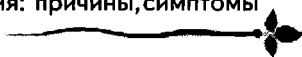
- Печень, как известно, поставщик многих гормонов и веществ, участвующих в образовании хрящевой и костной ткани. Их недостаток или избыток может вызвать разрушение хряща и другие неприятности вроде разрастания костей.

Глава 3. Виды заболеваний суставов

Артрит, артроз, остеохондроз, спондилоартрит, полиартрит... Прочитайте эти слова внимательно и увидите разницу в структуре названий: одни имеют окончание *-оз*, другие *-ит*. В медицинской практике разница окончаний имеет большое значение. Все названия болезней, заканчивающиеся на *-ит*, означают заболевания, связанные с воспалением. Причины возникновения — аутоиммунные, инфекционные и аллергические, а также связанные с нарушением обмена веществ. Названия, имеющие окончание *-оз*, указывают на то, что природа заболевания — дистрофическая, связанная с патологическим изменением тканей сустава. Обычно такая болезнь является наследственной. Чаще всего поражаются суставы кистей рук, позвоночника, тазобедренные, коленные, голеностопные.

Рассмотрим некоторые заболевания суставов.

Остеоартрит проявляется в двух различных формах — первичной и вторичной. Первичный артрит (более распространенная форма) является медленно прогрессирующим заболеванием, которое обычно развивается после 45 лет. Он поражает в основном



суставы, испытывающие значительную нагрузку, такие как коленные и тазобедренные, а также суставы шеи, пальцев, пояснично-крестцового отдела позвоночника. Все это чаще всего является результатом чрезмерной нагрузки, воздействующей на сустав (хрящ и подхрящевые участки костей). Вторичный остеоартрит существенно отличается от первичного. Зачастую он возникает в возрасте до 40 лет и имеет определенные причины: травму или повреждение, разболтанность сустава (например, слабый или «болтающийся» коленный сустав), инфицирование, нарушения обмена веществ (например, при подагре, отложении солей кальция или постоянном применении некоторых медикаментов), операции на суставе.

Травма, особенно у молодых людей, является основной причиной деформирующего артрита. Она может быть острой (например, внезапное серьезное повреждение) или хронической (повторно возникающей через какое-то время). Отдельные микротравмы не опасны, но их совокупное действие в течение длительного времени может вызвать повреждение тканей сустава. Довольно часто наблюдается хроническая травма сустава, который неустойчив из-за того, что когда-то была порвана удерживающая связка. Причиной другой формы хронической травмы являются повторяющиеся ударные нагрузки. Они периодически вызывают смещения, которые травмируют сустав.

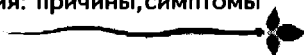
Бейсболист, выбивающий мяч сотни тысяч раз, человек, работающий с отбойным молотком и годами воспринимающий плечами вибрации этого инструмента, балерина, которая часто танцует на пуан-

тах, — все они страдают от повторяющихся ударных нагрузок. Со временем те могут повредить хрящ и подхрящевые участки костей и вызвать вторичный остеоартрит. Повторяющиеся ударные нагрузки являются главной причиной возникновения вторичного остеоартрита, особенно в суставах, которые испытывают чрезмерные нагрузки или уже патологически изменены.

Кроме того, артрит может быть вызван искривлением костей и неправильным формированием суставов.

Остеоартроз также является хроническим заболеванием суставов и связан с их дегенерацией, он подразделяется на первичный и вторичный. При первичном причина кроется в нарушении работы систем, поддерживающих хрящ в работоспособном состоянии. При вторичном процесс заходит дальше, когда вслед за нарушением биохимического баланса происходит деформация кости и, как результат, — нагрузка перераспределяется, усугубляя повреждение сустава.

Болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит) чаще встречается у молодых людей. Для этого заболевания характерен изгиб или сращивание спинных позвонков. На ранних стадиях на проявления болезни порой не обращают внимания, потому что боли в спине похожи на те, что возникают при подъеме тяжестей. Но что же происходит на самом деле? Связки и сухожилия, участвующие в работе позвоночника, воспаляются. Позвонки реагируют на это воспаление увеличением выработки костной ткани. Казалось бы, эта ответная реакция организма направлена на то, чтобы справиться с воспалением, однако результат оказывается негативным: позвонки начинают врастать друг в друга. В конечном счете



позвоночник становится похож на бамбуковый шест и спина под тяжестью головы наклоняется вперед.

Воспаление обычно начинается в нижней части позвоночника и почти всегда переходит на тазовый отдел. На поздних стадиях болезнь поражает среднюю и верхнюю части позвоночника. Заболевание может распространяться вниз к бедрам и ягодицам или вверх к груди, что вызывает боль при глубоком вдохе. Также недуг может затронуть плечевые, коленные и голеностопные суставы. Но чаще всего болезнь локализуется в нижней части позвоночника, причем имеет относительно спокойное течение.

В наибольшей степени заболеванию подвержены молодые люди в возрасте от 16 до 35 лет. В возрасте до 40 лет от этой болезни страдает примерно 1 из 1000 человек. По статистическим данным, у мужчин это заболевание встречается в 3 раза чаще, чем у женщин, однако следует иметь в виду, что у последних проявления менее выражены и не всегда могут быть вовремя обнаружены.

Многие виды бактерий, вирусов и патогенных грибов способны вызвать **инфекционный артрит** (иначе называемый септическим или пиогенным), который характеризуется нарушением функции одного или нескольких суставов, их воспалением, высокой температурой и (иногда) ознобом. Наиболее часто при инфекционном артрите поражаются коленные суставы, а также тазобедренные, плечевые, запястные и голеностопные. При своевременном обнаружении инфекционный артрит полностью излечивается.

Фактически любая инфекция может стать причиной развития данной формы артрита. Существует

много путей, по которым инфекция проникает в организм. Факторами риска являются травма, хирургическое вмешательство, наличие абсцесса или инфицированной кости вблизи сустава, укусы животных или насекомых (синдром Лайма) и любые другие повреждения. Инфекция может поступить в сустав из легких, мочевых путей, кожи и т. п. В ответ организм мобилизует все силы, но в этом случае он превышает меру необходимой самообороны. Повышается температура, появляются боль, озноб, покраснение и отек одного или нескольких суставов, а также потеря их подвижности. Организм выделяет ферменты, которые, стремясь уничтожить бактерии, разрушают саму хрящевую ткань. По этой причине сустав воспаляется и начинает болеть. Риск заболевания инфекционным артритом особенно высок у хронических алкоголиков и наркоманов, а также у тех, кто страдает от диабета, серповидноклеточной анемии, болезней почек и некоторых форм рака.

При лечении инфекционного артрита требуется прежде всего устранить источник инфекции и лишь затем начинать воздействовать на сам воспаленный сустав.

Острый воспалительный артрит вызывается гнойной микробной флорой, часто стафилококками. Обычно поражается один сустав: тазобедренный, коленный, плечевой, локтевой, лучезапястный, голеностопный. Повышается температура, сустав опухает, краснеет. Постепенно заболевание принимает другую форму, переходя в остеоартрит.

Признаками **юношеского (ювенильного) артрита** являются резкие колебания температуры тела, озноб, кожная сыпь, отечность суставов пальцев ног,

а также коленных, голеностопных, локтевых, плечевых суставов, боли в этих областях.

Как можно судить из названия, такой болезнью страдают дети до 16 лет. Существуют три формы юношеского артрита: *системный, многосуставной и поражающий несколько суставов*. При этих заболеваниях воспаление суставов имеет общие признаки (тугоподвижность, отечность, боль, повышение температуры и покраснение).

Системный юношеский артрит начинается с подъема температуры до 39,5 °С и выше. Она снижается через несколько часов, но на следующий день вновь поднимается. Это может сопровождаться сильным ознобом, увеличением лимфатических узлов, кожными высыпаниями специфического розового цвета. Такие проявления могут наблюдаться на протяжении нескольких недель или даже месяцев. Болезнь способна поражать несколько суставов, а также затрагивать кровь, сердце и легкие. Кроме того, возможны боли в желудке и выраженная анемия.

При многосуставном юношеском артрите поражаются несколько суставов (пять или более). Обычно страдают симметрично расположенные (например, оба коленных). В некоторых случаях у пациентов могут отмечаться небольшое повышение температуры и воспаление глаз. Девушки более подвержены этому заболеванию. Со временем оно может перейти в ревматоидный артрит. При юношеском артрите, поражающем несколько суставов, чаще всего оказываются затронутыми крупные суставы, такие как коленный, голеностопный или локтевой. Это могут быть суставы, которые расположены несимметрично.

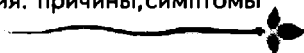
Псориатический артрит является наследственным заболеванием. Псориаз характеризуется появлением красных чешуйчатых бляшек, которые часто покрывают шею, колени и локти, а также оставляют следы на ногтях. Часто поражаются суставы рук или ног; при этом пальцы порой настолько сильно распухают, что становятся похожими на сосиски. Кожа над ними имеет синюшный или багрово-синюшный цвет.

Это заболевание чаще всего затрагивает суставы конечностей. Диагноз можно поставить лишь в том случае, когда у пациента имеются характерные для псориаза поражения кожи и ногтей. Хотя болезнь является хронической, большинство людей, страдающих от псориатического артрита, чувствует себя в целом удовлетворительно, если не принимать во внимание боль в суставах. У больных не отмечается ослабления костей, а также отсутствует быстрая утомляемость.

Обычно псориатический артрит встречается у людей в возрасте от 20 до 30 лет, хотя его симптомы могут появиться в любом возрасте. От этого заболевания страдают от 13 до 47% больных псориазом, мужчины и женщины болеют им одинаково часто.

Иногда возникает **артрит при язвенном колите** — на фоне обострения или в случае особо сложных форм болезни, когда поражаются крупные суставы. В отличие от других видов заболеваний суставов такой недуг может быть полностью вылечен.

Ревматоидный артрит является аутоиммунным заболеванием, возникающим при самопроизвольном включении иммунной системы, которая начинает



атаковать собственные ткани организма, словно они являются чужеродными. Мягкие формы болезни характеризуются неприятными ощущениями в суставах; в серьезных случаях возможны их болезненные деформации и повреждения внутренних органов.

Воспаление суставной выстилки, которая примыкает непосредственно к хрящу, приводит к тому, что она отекает и разрастается. Такая разросшаяся выстилка может со временем начать внедряться в хрящ, в другие ткани, прилежащие к суставу, и даже в кости, что ослабляет структуру всего сустава. В конечном счете он начинает болеть и перестает нормально функционировать. При воздействии нагрузки в суставе может произойти смещение, которое способно вызвать его деформацию.

Обычно заболевание поражает симметрично расположенные суставы (суставы обеих рук, например). Они распухают, воспаляются, начинают болеть, становятся тугоподвижными. Возможны повышение температуры, потеря веса, а также общее недомогание. Если затронуты слезные и слюнные железы, появляются сухость во рту и в глазах. Кроме того, могут поражаться и другие ткани (например, околосуставные — связки и мышцы), органы и системы организма, поэтому ревматоидный артрит относят к системным заболеваниям.

От ревматоидного артрита страдают многие миллионы человек, при этом женщины болеют в три раза чаще, чем мужчины. Обычно болезнь начинается в возрасте 20–40 лет, хотя иногда заболевают и дети, а также люди старшего возраста. Примерно у 10% больных это заболевание лишь один раз проявлялось в острой форме, а затем наступал период дли-



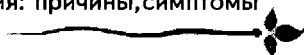
тельного, но временного улучшения — ремиссии. У остальных 90% воспаление суставов носит хронический характер, однако заболевание протекает спокойно, внезапные обострения отмечаются редко. Со временем болезнь может прогрессировать.

Хроническое воспаление сустава приводит к разрушению суставного хряща, деформации сустава. Затем нарушается его функция (он становится тугоподвижен), возникают боли.

Бурсит и тендинит можно лишь с натяжкой включить в число суставных болезней, потому что в основном поражаются мягкие ткани. Однако причиной их возникновения является, как и в случае артрита, перегрузка сустава. Именно плечевые, локтевые, запястные, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, а также суставы ступней и пальцев рук часто страдают от чрезмерных физических нагрузок.

Чаще всего бурсит и тендинит возникают у тех любителей спорта, которые тренируются нерегулярно. Заболевания характеризуются повышенной чувствительностью и болью в области плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных суставов. Боль распространяется на соответствующие конечности и порой сопровождается повышением температуры.

Бурсы — это маленькие мешочки, заполненные жидкостью и расположенные в различных частях сустава. В каждом коленном суставе не менее восьми бурс, а во всем организме их насчитывается несколько десятков. Бурсы играют роль амортизирующих прокладок между мягкой тканью и выступающей частью кости. Если к суставу прикладывается слишком большое давление, бурсы могут воспалить-



ся. Наиболее часто это происходит при чрезмерных нагрузках, в условиях повторяющихся отрицательных воздействий или в результате травмы, которую, к примеру, можно получить при падении на колено или локоть. Бурса заполняется большим количеством жидкости, и это причиняет боль.

Бурситу часто сопутствует тендинит. Последний характеризуется раздражением или воспалением сухожилий. Сухожилия находятся между мышцами и костями и обеспечивают их совместное функционирование. Сокращение мышц автоматически вызывает и движение сухожилий. При разрывах сухожилий риск развития тендинита увеличивается. Особенно часто такие разрывы происходят во время занятий игровыми видами спорта, для которых характерны быстрые толчки или прыжки.

Тендинит, как правило, появляется внезапно. Обычно он ограничен одной областью и может беспокоить человека на протяжении многих дней и недель. Наиболее распространенными участками тела, подвергающимися нагрузкам, являются внешняя и внутренняя части локтя («локоть теннисиста»), сухожилия, которые приводят в движение кисть руки («кисть компьютерщика»).

Подагрический артрит (подагра) является метаболическим нарушением обмена веществ. Правильно подобранная диета — ключ к выздоровлению (или по крайней мере к стойкому улучшению состояния больного), тогда как неверно выбранная диета способна серьезно ухудшить состояние больного.

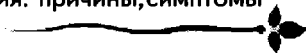
При подагре мочевая кислота или образуется в избыточном количестве, или чрезмерно выделяется,

а иногда происходит и то и другое одновременно. Когда в организме слишком много мочевой кислоты, она начинает откладываться в виде кристаллов в суставах. Представьте себе, что произойдет с деталями хорошо пригнанного и отлично смазанного механизма, если между ними появятся острые твердые осколки.

Эти «осколки» чаще всего откладываются в суставе большого пальца стопы, хотя подагра также может поражать и другие суставы стопы, а также суставы пальцев рук, запястные, локтевые, коленные и голеностопные. Больной сустав внезапно сильно распухает, становится горячим и тугоподвижным; иногда это сопровождается высокой температурой и ознобом. Кожа над суставом делается ярко-красной или фиолетовой. При остром приступе подагры больной может сильно страдать. В некоторых случаях сустав становится настолько чувствительным, что даже легкое прикосновение простыни вызывает мучительную боль.

Факторами риска развития этого заболевания являются наследственная предрасположенность, употребление алкоголя, высокое давление, прием некоторых медикаментов, наличие избыточного веса. Оставленная без внимания, подагра представляет большую опасность, так как кристаллы мочевой кислоты могут откладываться и в других органах, например в почках, хрящах и сухожилиях.

Скажу несколько слов о псевдоподагре. Механизмы данного заболевания сходны с процессами, происходящими при подагре. Основное различие состоит в том, что при псевдоподагре в суставах откладываются кристаллы не мочевой кислоты, а кальция.



При этом заболевании часто поражаются коленные, запястные и голеностопные суставы.

Болезнь начинается внезапно. Для нее характерны боль, отек суставов, а также разрушение хрящевой ткани. Приступ может длиться в течение нескольких дней или недель, при этом продолжительность острой стадии составляет от 12 до 36 часов. Иногда заболевание может поразить одновременно несколько суставов. Случается, что боль усиливается в результате какой-либо деятельности.

Соли кальция могут также откладываться в хряще, что приводит к состоянию, которое называется хондрокальциноз (что в переводе с латыни означает «кальций в хряще»).

Обычно псевдоподагра не атакует людей в возрасте до 65 лет, но затем не разбирает пола: мужчины и женщины страдают от нее одинаково часто. Это заболевание может явиться следствием хирургического вмешательства, травмы, стресса, однако диета не оказывает на него воздействия. Несмотря на то что кристаллы, повреждающие суставы, содержат кальций, употребление пищи, богатой соединениями кальция, например молока, не влияет на ход болезни.

Болезнь Рейтера является заболеванием, которое поражает суставы, глаза, кожу и мочевые пути. Такой диагноз ставится при наличии симптомов артрита и по крайней мере двух признаков из числа нижеперечисленных:

- уретрит (воспаление уретры);
- простатит (воспаление простаты);
- стоматит (язвочки во рту);



- конъюнктивит (острый эпидемический конъюнктивит);
- дерматит (чешуйчатые высыпания на коже, в том числе на половом члене).

Причина синдрома Рейтера неизвестна. Известно лишь, что стимулировать развитие болезни могут различные инфекции, в том числе передаваемые половым путем или через желудочно-кишечный тракт.

Синдрому Рейтера в наибольшей степени подвержены мужчины в возрасте от 20 до 40 лет.

Глава 4. Факторы, способствующие развитию заболеваний суставов

Согласно статистическим данным, можно утверждать, что в целом артритом болеет каждый сотый человек. Если детализировать статистику с учетом возраста заболевших, то получится, что приблизительно 2% лиц в возрасте до 45 лет, 30% в возрасте между 45 и 64 годами и от 63 до 85% людей в возрасте старше 65 лет страдают от остеоартрита. Надо подчеркнуть, что истинные показатели должны быть выше, так как у многих людей, страдающих остеоартритом, отсутствуют отчетливые проявления этого заболевания.

Если проследить за статистикой с учетом пола, то можно заметить, что в возрасте до 45 лет мужчины в большей степени подвержены остеоартриту, чем женщины. Причина, возможно, кроется в том, что они испытывают большие физические нагрузки. Однако уже в возрасте от 45 до 55 лет мужчины и женщины имеют равные шансы заболеть, а после 55 лет



женщины — более вероятные жертвы заболевания, нежели мужчины. После 55 лет у женщин болезни суставов не только встречается чаще, но и носят более серьезный характер.

Таким образом, возраст и принадлежность к женскому полу совершенно явно оказываются факторами риска.

Существуют и приобретенные факторы: вредные привычки (курение и чрезмерное употребление спиртных напитков), избыточный вес, аллергические заболевания, травмы суставов, профессиональные и спортивные нагрузки.

Заболевания могут вызвать и внешние причины. В частности, ухудшение местного кровоснабжения ослабляет кость и часто приводит к мелким переломам и отмиранию костной ткани (остеонекрозу).

Печень, как известно, поставщик многих гормонов и веществ, участвующих в образовании хрящевой и костной ткани. Их недостаток или избыток может вызвать разрушение хряща и другие неприятности, вроде разрастания костей.

Нельзя сбрасывать со счетов и такие осложнения, как врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата: риск возникновения артрозов и артритов у тех, кто страдает такими дефектами, почти в 8 раз выше, чем у обычного человека.

Как ни печально, но операции на суставах, например лечение перелома с использованием металлических конструкций, также повышают вероятность развития артрита, поскольку оказывают неблагоприятное механическое воздействие на сустав.

Симптомы и диагностика болезней суставов

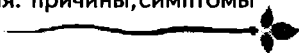
Что вы чувствуете утром, встав с постели? Утреннюю бодрость? Или боль и скованность в суставах?

Боль может быть слабой, умеренной или глубокой и пульсирующей. Беда в том, что болезнь подкрадывается незаметно, начинается с незначительной боли, которая возникает только при нагрузке. Часто после отдыха она проходит — и тогда нам кажется, что это была простая усталость. Поэтому больному очень трудно ответить на закономерный вопрос врача о том, когда же появились первые симптомы. Однако по мере развития заболевания острая боль может возникать сразу же после непродолжительной работы или при незначительном движении. В конце концов, сустав начинает болеть без нагрузки и в состоянии покоя. И даже ночью боль преследует человека, становясь невыносимой (такая боль вызвана венозным застоем в околосуставном отделе).

Иногда боль возникает лишь в вечерние часы после работы и проходит после ночного отдыха.

Существуют так называемые стартовые боли при возобновлении движения после покоя. Причина — оседание хряща и трение суставов друг о друга. Через некоторое время боль стихает, так как хрящевая ткань благодаря движению возвращается на свое место.

Очень сильной, как бы заклинивающей, болью сопровождается отлом небольшой части кости или хряща, если она попадает между трущимися поверхностями. Боль не допускает движения в пострадавшем суставе, поэтому говорят о блокаде сустава или о застывшем суставе.



Другим симптомом является скованность или, как говорят врачи, тугоподвижность сустава. Суставы может «заклинивать» после длительного периода покоя, например при езде в автомобиле или при просмотре фильма в кинотеатре. На начальной стадии заболевания тугоподвижность носит кратковременный характер, и сустав можно легко разработать. Но по мере развития болезни уменьшается амплитуда движений, причем не помогают даже разогревающие упражнения и непрерывное движение.

На ранних стадиях остеоартрита больной сустав (или суставы) может издавать хруст и скрип, которые принято называть крепитацией (чаще всего хруст исходит от коленного и реже от тазобедренного сустава). Крепитация связана с трением суставных поверхностей, которое возникает при обычной работе сустава или при воздействии на сустав во время медицинского обследования.

При разрушении хряща и повреждении костей, а также при сбое в работе регуляторных механизмов пораженный сустав может деформироваться. Костные выросты способны изменить форму сустава и затруднить движение костей. Узелки Гебердена уродуют суставы, которые расположены у самых кончиков пальцев. Эти узелки представляют собой симметричные, узловатые наросты размером с горошину. Узелки Бушара могут вызвать увеличение и деформацию средних суставов пальцев.

Возможно также образование костных кист, возникновение гиперостоза. Проблемой может стать накопление жидкости в суставной полости. В некоторых случаях из одного сустава, пораженного

остеоартритом, врачу приходится удалять не менее 100 мл жидкости.

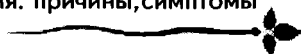
Уточнить характер воспалительного процесса помогают лабораторные исследования синовиальной жидкости (вязкость, клеточный состав, содержание белка, ферментов, микроорганизмов), а в ряде случаев — гистологическое изучение биоптатов синовиальной оболочки.

Основной метод диагностики при артрите — рентгенография пораженного сустава в двух стандартных проекциях. По показаниям проводят исследование в дополнительных проекциях, артрографию, томографию, электрорентгенографию и артроскопию. При оценке состояний мелких суставов используют рентгенографию с прямым увеличением изображения.

Рентгенологическая симптоматика артритов многообразна и включает следующие признаки:

- околосуставной остеопороз, который является первым и наиболее постоянным рентгенологическим симптомом;
- сужение суставной щели в связи с деструктивными изменениями суставного хряща;
- краевые костные дефекты (узур) на суставных поверхностях как следствие деструктивных процессов;
- наличие очагов деструкции (чаще в виде кист) в околосуставных участках костей.

Дополнительную информацию дает термография, с помощью которой устанавливают изменения местного теплообмена, характерные для артрита. С помощью ультразвукового сканирования определяют



выпот в области сустава, особенно при небольшом его количестве, а также изменения в параартикулярных тканях. Радионуклеидное исследование позволяет оценить реакцию костной ткани и активность воспалительного процесса.

Для выявления нарушения функции суставов используют клинические методы — изменения амплитуды движений в суставе и другие. Широкое распространение получил метод ультразвуковой диагностики заболеваний и повреждений суставов.

Для дифференциальной диагностики и уточнения этиологического фактора — непосредственной причины развития заболевания суставов — повсеместно применяется лабораторная диагностика с исследованием клинических и биохимических показателей крови, мочи и синовиальной жидкости.

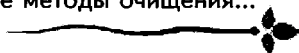


Современные и традиционные методы очищения суставов

Различные мероприятия по общему очищению организма являются первым шагом в исцелении или по крайней мере компенсации суставных заболеваний. Отмечу главное правило: если вы возьметесь за чистку суставов и соединительных тканей, не приведя в нормальное состояние каналы, по которым шлаки и яды выводятся наружу, толку от процедуры будет мало. Ведь если пути для эвакуации шлаков закрыты, то возникнет опасность самоотравления. То же самое касается и внутренних органов, ответственных за очищение организма: если не привести их в состояние боевой готовности, то они не смогут справиться с тем потоком шлаков, которые начнут поступать из больных суставов.

Любая серьезная система очищения суставов предполагает первоначальную чистку выделительной системы организма (кишечник, печень, почки) и транспортной системы (кровь, лимфа, межтканевая жидкость).

Чистки организма разделяют по степени интенсивности на общие, ударные (экспресс-чистки) и щадящие (мягкие), а также специальные (по специали-



зации более узкого лечебного процесса). Они отличаются друг от друга методами проведения очищения и по количеству времени, необходимому для достижения положительного результата. И общие, и ударные, и специальные чистки помогут вам снизить приток ядов в организм, замедлить накопление в нем шлаков и ускорить их выведение.

Очень важным является выбор методики очищения организма. Будет оно щадящим или ударным? Сколько времени его проводить? Какие противопоказания к проведению очистительных процедур существуют при конкретном состоянии больного? Только после ответа на эти вопросы можно подходить к непосредственному очищению суставов. Конечно, локальное очищение необходимо делать, учитывая заболевание, которое привело к поражению суставов. Я постараюсь по возможности дать ответы на эти вопросы.

Глава 1. Общее очищение организма

Общие процедуры, которые можно и нужно проводить, чтобы полностью очиститься от шлаков, подобраны таким образом, чтобы они были эффективны для чистки как организма в целом, так и для суставов в частности. Главное преимущество предлагаемых методик заключается в их простоте и эффективности воздействия.

Общее очищение рассчитано на людей, страдающих хроническими заболеваниями. Такие чистки продолжаются от нескольких дней до месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая не меньше восьми месяцев, что производит комплексное

очищение организма. К общим чисткам можно также отнести некоторые системы питания и голодание.

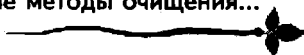
Человеческий организм имеет мощную систему обезвреживания и выведения ядов. Кишечник, печень, почки — три самых важных канала очищения. У человека здорового освобождение даже от большого количества токсинов происходит незаметно.

Но сегодня в нашей жизни в организм поступает настолько много вредных веществ, что он не может быстро с ними справиться. И даже если у вас не возникает тревожных симптомов, все равно каждый из нас, тем более страдающий хроническими заболеваниями, — отравлен.

Простуды и прочие легкие недуги — результат слабости загрязненного организма. Кроме того, после каждой болезни в теле остаются токсины. И они добавляются к тем, что остались от предыдущего недомогания.

У всех нас организм перегружен ядами. Порог отравления еще не перейден, но у всех он близок. Вывод из этого, наверное, всем ясен. Необходимо постоянное очищение. Именно в этом заключается цель общей чистки — запустить естественные механизмы самоочищения.

Время, которое потратите на выполнение этого шага, подсчитать сложно, поскольку многое из того, чему вы научитесь, вам пригодится на всю жизнь. Основной цикл очищения рассчитан на 2 месяца. В дальнейшем делается 2–3-месячный перерыв и цикл повторяется, но не в столь активном режиме, как первый раз. Таких повторений необходимо провести три-четыре.



Противопоказаний к общему очищению организма и суставов практически нет. Единственное, о чем нельзя забывать, что всякое растение или сбор — это лекарство. Если вы никогда его не принимали, то первые 3–4 дня употребляйте в меньших объемах, чем это указано в рецептах. Если же через несколько дней вы не почувствуете ухудшения самочувствия, не обнаружите аллергической реакции на данный сбор, то постепенно увеличивайте дозу до необходимой. Ну а в случае негативной реакции организма на фитосбор или определенное растение немедленно прекратите его прием.

Существует ряд правил, которые следует соблюдать при составлении и лечебном применении сборов из растительного сырья.

- Нужно знать показатели артериального давления и преобладающую тенденцию к его изменению.
- Необходимо учитывать состояние кишечной моторики, склонность к запорам или поносам. Если возникает опасность, что основные компоненты сбора могут содействовать возникновению запоров, то дополнительно в него включают растения, обладающие послабляющими свойствами.
- Беременность является относительным противопоказанием для фитотерапии; при необходимости ее проведения подбирают компоненты, не представляющие опасности для матери и плода.
- При возникновении аллергической реакции сбор следует отменить. Впоследствии необходимо начинать с микросбора (2–3 компонента) и затем осторожно, через 5–7 дней, добавлять по одному растительному компоненту.



Хранить заготовленные или купленные в аптеке травы лучше всего в полотняных мешочках, но можно и в стеклянных банках. Не забудьте указать год сбора, это касается всех трав и смесей.

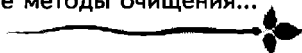
Кому показаны ударные очистительные процедуры

Ударные чистки продолжаются от нескольких часов до суток. В течение этого времени проводится концентрированный комплекс процедур. При экспресс-чистках неизбежна резкая и мощная встряска организма.

Но, к сожалению, ударные чистки, как и все сильные средства, вещь небезопасная. При хронических заболеваниях (я уж не говорю про острые состояния) печени, почек и желчного пузыря они могут нанести организму серьезный вред. Известны случаи, когда после некоторых чисток, даже проводимых профессионалами с медицинским образованием, пациентов увозили на «скорой».

Если вы решили заняться самолечением, в которое включены «сильные» процедуры, надо обязательно проконсультироваться с врачом. Пусть он отнесется к вашим увлечениям с иронией, но показания и противопоказания к тем или иным лечебным процедурам дать обязан.

По моему мнению, ударные чистки организма сродни хирургическому вмешательству. Когда оно необходимо, то без него не обойтись, но если его можно избежать, то все же лучше терапевтическое мягкое очищение.



Псковские ученые Л. и Г. Погожевы разработали оригинальную методику, которая помогает определить, насколько необходимо проведение ударных чисток. Для этого нужно заполнить специальный тест, в котором приводится список наиболее характерных симптомов зашлакованности организма. Всего этих признаков тринадцать.

Внимательно прочтите их, отметьте те, которые наблюдаются у вас. Если таких пунктов будет пять и более, то рекомендую проводить очищение ударным методом, а затем переходить к общей или мягкой чистке. Если вы отследили три или четыре пункта, вам стоит ограничиться мягким очищением. Если же только один или два пункта, вам больше подходит общее очищение организма.

Тест на необходимость проведения ударных чисток

1. Повышенная утомляемость, раздражительность, нервозность.
2. Периодические головные боли.
3. Слабость, потливость, зябкость.
4. Нарушение сна.
5. Повышенное газообразование в кишечнике, запоры или поносы, часто сопровождающиеся выделениями слизи.
6. Неприятный, часто зловонный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, налет на зубах.
7. Частые стоматиты, кровоточивость десен, заболевания голосовых связок и придаточных пазух носа.

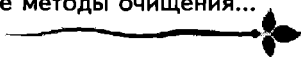


8. Образование желчных и почечных камней, воспаления желчных протоков и мочевыводящих путей.
9. Слизь, выделяющаяся из легких через носоглотку, вызывающая кашель, часто с мокротой, выделения из влагалища, ведущие к эрозии шейки матки и влагалища, выделения из грудных желез у женщин.
10. Кожные нарушения: сыпь, угри, прыщи, фурункулы, экзематозные высыпания, висячие родинки на шее и под мышками. Изменение цвета кожи лица, появление морщин, сухости или жирности, ведущие к ее увяданию. Часто кожа трескается, особенно на руках и ногах.
11. Аллергические реакции, зуд, образование жировиков и др.
12. Сложность в нормализации артериального давления и венозного кровообращения. Это приводит к гипертонической или гипотонической болезни, варикозному расширению вен, тромбофлебитам.
13. Неприятный запах тела.

Я уверена, что многим понадобятся именно интенсивные чистки. Слишком давно копились в организме залежи шлаков. Но еще раз хочу повторить: это дело серьезное, к нему надо хорошо подготовиться.

Противопоказания для ударных чисток и правила их проведения

Рассмотрим противопоказания для ударных чисток. Если вы отметите хотя бы один пункт, то от экспресс-очищения вам придется отказаться.



Тест на противопоказания к ударным чисткам

1. Обострение хронических заболеваний, сердечная и почечная недостаточность.
2. Гипертоническая болезнь третьей степени.
3. Перенесенный в недавнем времени инфаркт миокарда или инсульт.
4. Крупные камни в почках.
5. Опухолевые заболевания.

В некоторых случаях может сложиться ситуация, когда с ударными чистками необходимо повременить. Во-первых, то, что касается женщин: в период беременности и кормления грудью интенсивное очищение запрещено. Необходимо учесть, что начинать чистки необходимо по прошествии двух дней после начала менструации и заканчивать за два дня до начала следующей. Во-вторых, и мужчинам, и женщинам необходимо повременить с очищением, если у них проходит послеоперационный период, если они больны инфекционными заболеваниями, у них повышена температура. Ну и конечно, ударные чистки не предназначены для детей и подростков.

Далее я привожу пять главных правил проведения чисток.

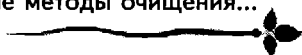
1. Не надо подходить к чистке как к каторжному труду. Ведь в таком случае ваш организм помимо вашей воли начнет защищаться. В страхе, как ребенок в темной комнате, он сожмется в комок, гладкие мышцы (стенки сосудов, протоков, кишечника) словно скует судорогой, отсюда — затрудненный вывод шлаков.



2. Необходимо настроиться на получение положительного результата. Причем надо сразу осознать, что отсутствие результата — тоже результат. Занимаясь очищением, мы становимся исследователями. Когда человеку интересен результат, у него нет страха, а есть интерес: что же со мной будет? И в этом случае даже неудача вызовет не разочарование, а вопрос: что же я сделал неправильно?
3. К чистке надо должным образом подготовиться. Перед ударной процедурой обязательна вегетарианская диета (информация о питании приводится в соответствующей главе), понятно, что о спиртном и курении речи быть не может. Вход в щадящую чистку проще и легче. Чем точнее вы исполните все рекомендации, тем существеннее будет результат.
4. Чистку надо правильно завершить, то есть выйти из нее. Это чуть ли не самый важный момент: организм избавился от шлаков и уже не всегда может (по крайней мере в первое время) воспринимать ту пищу, которая была привычна раньше. Поэтому после чистки важно соблюдать ту же диету, что и перед ней. Если в качестве инструмента очищения выбрано голодание сроком больше одного дня, соблюдайте правило: сколько дней длится голодание, столько же дней — выход из него.
5. Чистить организм необходимо в строго определенной последовательности. Начинать следует с кишечника, далее — печень, почки, суставы.

Этапы очищения

Первым этапом является чистка кишечника и печени.



Второй этап — чистки почек, крови, лимфы и межтканевой жидкости, так как в процессе очищения почечные камни, холестериновые бляшки, тромбы и другие внутрисосудистые образования распадаются на мелкие плотные частицы или полностью растворяются.

С чего начать второй этап очищения — с чистки крови, лимфы и межтканевой жидкости или же вначале провести очищение почек? Предлагаю исходить из следующих соображений:

- Каково состояние (загрязненность) крови, лимфы и тканевой жидкости?
- Каково состояние (загрязненность) почек и всей мочевыделительной системы?
- Каким способом будут выводиться шлаки?

Решение о том, что чистить в первую очередь, следует принимать из соображений наибольшей загрязненности. Последовательность выведения шлаков из организма должна быть такой, чтобы в первую очередь выходили те, которые можно удалить целиком, не нарушая их целостности и физико-химического состояния.

Наиболее полно удовлетворяет приведенным требованиям такая последовательность проведения очистительных мероприятий:

- чистка толстого и тонкого кишечника;
- чистка печени и желчного пузыря;
- чистка дыхательной системы;
- чистка крови, лимфы, тканевой жидкости и сосудов;
- чистка почек;
- чистка кожи;
- чистка суставов и соединительной ткани.

Глава 2. Способы общего очищения организма

Далее я приведу несколько рецептов общего очищения организма.

Очищение настоями лечебных трав

Общее очищение организма настоем корней подсолнуха

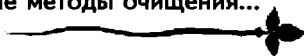
1 стакан мелко нарезанных высушенных корней подсолнуха заливают 3 л кипяченой воды. Ставят на медленный огонь, доводят до кипения, дают покипеть 5 минут. Отвар остужают, процеживают, помещают в холодильник. Корни подсолнуха откладывают, не выбрасывая. За день выпивают по 1 л отвара. После того как он выпит, заливают отложенные корни 3 л воды и кипятят уже 10 минут. Таким же образом нужно выпивать 1 л в день. На третий раз повторяют все то же самое, только кипятят отвар уже 20 минут. Для полного очищения организма его пьют в течение 2 месяцев.

Общее очищение настоем крапивы

Корни и листья крапивы двудомной принимают для общего очищения организма и суставов. Настой: 2 ст. ложки сырья настаивают 1–2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем лопуха

Корень лопуха большого в виде настоя принимают внутрь при заболеваниях обмена веществ (атеросклероз, артрит, подагра, радикулит и других). Настой:



3 ст. ложки корня настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу.

Общее очищение при артритах настоем цветков бузины

Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь при артрите, подагрическом артрите и других заболеваниях. Настой: 3 ст. ложки цветков настаивают 1–2 часа в 1 л кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1 стакану теплого настоя 3–4 раза в день, лучше до еды.

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем вербены

Траву вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь как средство для общего очищения организма. Настой: 1 ст. ложку травы настаивают час в 1 стакане кипятка и принимают по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды.

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем осоки

Корневища осоки песчаной (осоки мохнатой) в виде настоя принимают внутрь при кожных сыпях, фурункулах и других заболеваниях, связанных со шлаками в крови. Настой: 2 ст. ложки корневищ настаивают 3–4 часа или ночь в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана (можно с медом по вкусу) 3–5 раз в день до еды.

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем подмаренника настоящего

Траву подмаренника настоящего (цепкого) в виде настоя принимают внутрь в качестве средства для

общего очищения организма при нарушениях обмена веществ. Настой: 2–3 ст. ложки травы настаивают 1–2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по половине стакана 3–5 раз в день до еды.

Общее очищение прополисом при артритах и артрозах

Чистый прополис либо в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как сильное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противоинфекционным действием. Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов (холестерин, триглицериды, насыщенные жирные и другие кислоты). Употребляют чистый прополис по 3–5 г 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить. Настойка: 30%-ная на 70–96%-ном спирту, принимают по 1 ч. ложке в 1/2 стакана теплого молока 3–4 раза в день за час до еды. 10–15%-ное прополисное масло (на сливочном масле) едят с хлебом по 20–30 г 3–4 раза в день, лучше до еды.

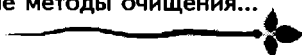
Очищение травяным чаем

Очищающий чай из клевера и кипрея

В равных частях берут траву клевера и кипрея (вместе со стеблями), заваривают как чай, процеживают и добавляют 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пьют в течение дня. Это средство поможет еще и при плохом сне.

Очищающий чай из листьев подорожника

Заливают 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка, настаивают 10 минут, выпивают за час небольшими глотками (суточная норма).



Очищающий чай из семян подорожника

Берут 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, заливают стаканом кипятка. Настаивают в термосе ночь. Пьют по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день (то есть нужна 1 ст. ложка семян на 1 день). Курс продолжается месяц, затем месячный перерыв и следующий курс очищения подорожником (до выздоровления).

Ферментное очищение организма

Ферментные препараты на основе молочной сыворотки активно популяризирует известный украинский целитель Борис Болотов. Далее я расскажу о сути этой очистительной системы.

Для приготовления ферментных препаратов используются молочнокислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых (ферменты) становятся особо целебными благодаря присутствию лекарственных растений. Они гораздо полезнее, чем отвары или настои из трав, так как многие ядовитые вещества в результате молочнокислого брожения превращаются в полезные, легко усваиваемые человеком компоненты. Целебная энергия растений теряется при кипячении в процессе изготовления настоев или отваров.

Ферменты — прекрасное средство для очищения организма, поскольку они активно воздействуют на обменные процессы. С их помощью возможно усиленное «промывание» организма, очищающее все ткани и органы от токсических продуктов и шлаков.

Самым эффективным очищающим квасом является ферментный квас из корней сабельника. Его пьют перед едой за 10–20 минут по 1/2 стакана 2 раза

в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв и лечение квасом возобновляется. Каждый раз выпитое количество кваса восполняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Ферментный препарат из корней сабельника

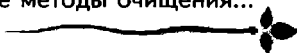
На 3 л воды берут 1 стакан измельченных корневищ сабельника. Траву помещают в марлевый мешочек и с помощью грузика (камушка) погружают ее на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закрывают тремя слоями марли.

Пьют очищающий фермент не дольше одного месяца. После этого рекомендуется перейти на фермент на плодах каштана обыкновенного.

Фермент на плодах каштана

Для приготовления общеукрепляющего кваса наливают в банку 3 л воды, кладут 30–40 разрезанных пополам плодов настоящего (съедобного) каштана (не обязательно очищенных от кожуры), 1 стакан сахарного песка, добавляют 1/2 стакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25–35 °С), затем отливают из нее 2–3 стакана кваса, сразу же доливают столько же воды и кладут 1–2 ст. ложки сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Этот напиток пьют по одному стакану за 20–30 минут до завтрака. Ежедневная порция фермента на плодах каштана обыкновенного поможет вам не



только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Употребление этого напитка до завтрака усиливает эндокринную систему, увеличивает в организме количество кальция, меди и йода.

Понятно, что плодов каштана в количествах, пригодных для круглогодичного приготовления кваса, найти в районах северных широт не так просто, поэтому можно готовить общеукрепляющий квас из кожуры бананов или апельсиновых корок.

Фермент из фруктовых шкурок

Для приготовления кваса берут 3 л воды и 2–3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок или апельсиновых корок. В воду добавляют 1 ч. ложку сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закрывают тремя слоями марли.

Не забудьте дополнить банку с квасом водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Сегодня всем известно об уникальных возможностях золотого уса как универсального средства для полного очищения организма. Поэтому я не могу не привести в этой книге рецепт приготовления фермента на основе этого растения.

Очищающий фермент из золотого уса

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса берут 1 стакан измельченного растительного сырья (можно использовать усы, листья, стебли), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Измельченное растение помещают в марлевый мешочек и погружают на дно

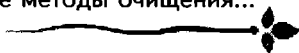
трехлитровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), заливают по плечики банки водой. В воду добавляют сахар и сметану, тщательно перемешивают, накрывают тройным слоем марли и ставят в теплое место. Квас должен быть готов через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Фермент не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его следует в холодильнике или погребе. Полученный напиток пьют за 10–20 минут перед едой по полстакана 1–2 раза в день в течение месяца, затем делают перерыв на месяц и продолжают прием. Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавляют в нее равное количество воды и сахар из расчета 1 ч. ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова готов к употреблению. Такой квас можно принимать не только в качестве профилактического средства, но и для лечения различных заболеваний.

По мнению многих специалистов альтернативных методов лечения универсальным очищающим средством является фермент из конского каштана. Кроме того, он укрепляет иммунную систему организма. Псковскими учеными-практиками Л. и Г. Погожевymi разработана другая рецептура универсального лечебного ферментного препарата. Преимущество его заключается в том, что составные части средства достать в средней полосе России куда легче, чем плоды каштана.

Универсальный фермент

Берут 5 ст. ложек сосновых иголок, по 1 ст. ложке шиповника и луковой шелухи. Кладут в 1 л воды и



доводят до кипения. Смесь держат на огне 5 минут. После чего добавляют еще 2 л воды, стакан сахара, 1/2 л молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Квас выдерживают в теплом помещении 3 дня. Пьют на протяжении всего курса лечения по 1 стакану утром.

Кроме того, специалистами рекомендуется несколько растений, действие которых направлено в основном на повышение защитных сил организма и поэтому подходящих для лечебных ферментных препаратов при любых суставных заболеваниях. К таким универсальным лечебным средствам относятся плоды рябины обыкновенной и шиповника, ягоды земляники и черной смородины.

Глава 3. Методики ударных и щадящих чисток организма

Как я уже отмечала выше, нельзя начинать чистки суставов, не проведя очистительных процедур других органов. Методики комплексного очищения организма давно разработаны и хорошо известны. Ознакомиться с ними вы можете в посвященных данной теме книгах. Здесь же я коротко расскажу о том, как следует выполнять ударные чистки организма.

Очищение кишечника по Н. Уокеру и Г. Малахову

Известные целители, все свои творческие силы отдавшие разработке различных методик чистки организма, единодушны в том, что начинать надо с толстого кишечника, а продолжать чисткой пече-



ни и желчного пузыря. Начнем разговор о чистках с методики американского натуропата Норберта Уокера — основоположника метода.

Итак, самое простое, но действенное приспособление, которым вам надо запастись перед процедурой очищения кишечника, — это клизма.

Приведу ниже рецепт очистительной клизмы.

К 2 л теплой кипяченой воды добавляют 1 ст. ложку лимонного сока (сок половины лимона как раз будет соответствовать 1 ст. ложке). Если нет лимона, то можно заменить его 4–6%-ным яблочным уксусом. Заливают все это в кружку Эсмарха. Вешают на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снимают, окунают в растительное масло. Затем принимают коленно-локтевое положение, таз находится выше плеч. Трубку надо постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже, на 25–50 см. Но, как правило, вначале и 5–10 см вполне достаточно. Дышат ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

1-я неделя — ежедневно;

2-я неделя — через день;

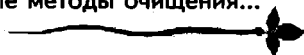
3-я неделя — через 2 дня;

4-я неделя — через 3 дня;

5-я неделя — раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года нужно провести 4 раза. В дальнейшем его желательно применять раз в год.

Такова базовая методика, разработанная Н. Уокером и адаптированная Г. П. Малаховым. Она лучше всего подходит тем, у кого нет серьезных проблем со



здоровьем. Однако людям ослабленным, имеющим в своем «активе» заболевание суставов, возможно, понадобятся другие, более щадящие методики, и я расскажу о них ниже.

Закономерен вопрос, когда же лучше начинать чистку. Конечно, это не хирургическое вмешательство, но все равно может стать серьезным потрясением для организма. Значит, стоит заняться этим тогда, когда вы чувствуете себя лучше всего — например, летом. Вы зарядились солнечной энергией и энергией витаминов, которыми изобилуют свежие овощи и фрукты, полны веры в свои силы. Думается, это наиболее благоприятное время. Однако если на дворе зима, но вы чувствуете настоящее желание заняться наконец своим здоровьем — не откладывайте процедуру до лета. Ваше стремление поддержит вас и компенсирует ту физическую слабость, которую люди обычно ощущают в разгар зимы.

Однако сразу хочу предупредить ярых «борцов за чистоту»: не следует проводить чистку кишечника чаще чем раз в год. Избегайте и частого использования клизмы, иначе кишечник обленится и станет требовать помощи каждый раз, когда будет полон.

Очищение кишечника по Е. Щадилову

Теперь поговорим о щадящих методах очищения кишечника. Они разработаны петербургским целителем Е. В. Щадиловым. Евгений Владимирович предлагает методику мягкого, постепенного вхождения в процесс очищения, чтобы избавить организм от перегрузки и стресса.



Интервал между 1-й и 2-й клизмами составит 5 дней, между 2-й и 3-й — 4 дня, между 3-й и 4-й — 3 дня, между 4-й и 5-й — 2 дня, между 5-й и 6-й — 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней.

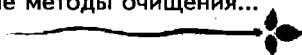
Таким образом, за время чистки толстого кишечника будет поставлено 11 клизм. Не надо рассчитывать на большой очистительный эффект в первой части этой программы. Как правило, по-настоящему очищение толстого кишечника начинается после 6-й клизмы, но тем не менее первые клизмы очень важны для постепенного безболезненного (щадящего) вхождения организма в очистительную программу. За это время происходит приучение толстого кишечника к очистительной процедуре.

Внезапно прекращать процедуры тоже опасно. Щадилов предлагает в недельный период после последней клизмы по возможности больше двигаться, питаться растительной пищей, богатой клетчаткой, — для того чтобы кишечник легче возобновил свою работу в обычном режиме. Если же стула нет 2–3 дня, рекомендуется принять легкое слабительное.

Очищение кишечника по Л. и Г. Погожевым

Приведу и другую методику чистки, с которой я познакомилась благодаря работам супругов Погожевых. Естественно, основополагающий принцип очищения в корне не меняется, но, возможно, вам понравятся нюансы той или иной методики и вы возьмете на вооружение одну, отказавшись по каким-то причинам от другой.

Л. и Г. Погожевы советуют ставить клизму два раза в неделю и удерживать воду в кишечнике как можно дольше, лежа на полу и выполняя при этом легкие упражнения, например «велосипед», или при-



поднимать таз над полом, не слишком напрягаясь, на несколько сантиметров.

Дополнить клизмы можно приемом естественных слабительных средств: сырых овощей и фруктов. Лучше всего для этой цели подойдут плоды с семенами, поскольку переваривание и выведение таких продуктов требует от кишечника более интенсивной работы. Кроме того, непереваренные семена будут служить естественным механическим очистителем, а также массажным средством для стенок кишечника.

Важны и продукты, содержащие клетчатку, они также стимулируют перистальтику кишечника и, по словам Глеба Погожева, работают, «как мощный поршень, который счищает со стенок всю гадость и вместе с собой выносит из тела».

Очищение печени по Е. Щадилову

Если вы занимались кишечником летом, то очищение печени нужно проводить в конце сентября — начале октября. Если же вы действовали по собственному плану и графику, прибавьте к дате окончания предыдущей чистки месяц-полтора, чтобы организм отдохнул, и начинайте новый этап. Естественно, нельзя проводить чистку в период обострения суставных заболеваний, в случае инфекционного или простудного недуга. И вообще, если вы чувствуете какой-то дискомфорт, нежелание заниматься собой — отложите чистку до тех пор, пока не будете полностью, и физически и морально, готовы к этому.

Е. В. Щадилов предлагает проводить 3–4 чистки. Интервал между 1-й и 2-й чистками — 3 недели, между 2-й и 3-й — 2 недели, между 3-й и 4-й — 1 не-

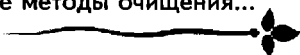
деля. Он рекомендует заняться очищением (тюбажом) в один из выходных дней, лучше в субботу.

Вам понадобятся:

- цитрусовый сок (какой именно — выбирайте сами. Кроме того, вы можете приготовить сок самостоятельно или купить, выбрав наиболее чистый, без примесей и консервантов);
- оливковое масло;
- 2 грелки;
- полотенце;
- термометр для определения температуры масла (не тот, которым мы измеряем температуру тела, а технический или для воды);
- емкость для сока;
- часы, обязательно с секундной стрелкой.

И еще несколько важных замечаний по поводу выбора сока. Цитрусовый обладает высокой кислотностью, поэтому подбирать его концентрацию нужно с учетом ваших индивидуальных особенностей, а именно уровня кислотности желудочного сока. Тем, у кого кислотность повышена, нужно использовать разбавленный сок. Чем выше кислотность желудочного сока — тем сильнее надо разбавлять цитрусовый сок (вплоть до пропорции 1 : 1). Сока потребуется немного, около 100 мл. При нулевой кислотности используйте 350 мл неразведенного лимонного сока. При пониженной, но не нулевой кислотности разводить сок также не нужно. Достаточно будет 300 мл сока. Тем же, у кого кислотность нормальная, можно использовать 150–200 мл любого сока. А разводить следует только лимонный, и то немного.

Объем используемого оливкового масла не должен превышать 400 мл. Однако если ваш вес не более



50 кг, возьмите только половину нормы масла — 200 мл.

Важное замечание относительно грелок! При некоторых заболеваниях, например при болях в животе, аппендиците, холецистите, панкреатите, внутренних кровотечениях, грелку использовать категорически запрещено!

Теперь переходим к проведению тюбажа. Сначала нужно хорошенько прогреть печень, привязав грелки полотенцем в районе печени спереди и сзади и оставив их на 40–60 минут.

Процедура займет у вас примерно 2 часа, поэтому подготовьте себе удобное место на диване, где вы будете лежать. Вам пригодится столик или стул, на котором можно будет разместить все необходимое. Примерно через полчаса после начала прогревания печени начинайте пить сок мелкими глотками. Выпейте примерно треть всего объема. Еще через 20 минут начните подготовку масла — его нужно прогреть до 40-градусной температуры. Температура масла — важный фактор, поэтому используйте термометр, а также перемешивайте масло, чтобы не произошло неравномерного прогрева.

Оливковое масло нужно выпить все сразу, а задача это непростая. Если масло очень плохо пьется — запивайте его понемногу соком, только совсем чуть-чуть.

Наконец это неприятное мероприятие позади. Теперь вам надо поменять воду в грелках и продолжить прогревание, лежа на правом боку. Ноги согнуты, подтянуты к животу.

Через 15 минут выпейте еще немного (15 мл) сока.

Наконец можно отвязать грелки. Но на этом процедура не закончена. Е. В. Щадилов советует приготовить и съесть салат, который поможет вымести всю грязь, удаленную из печени и перемещенную в кишечник. Для его приготовления нужно взять капусту (3 части), морковь и свеклу (по 1 части), нашинковать-натереть, заправить лимонным соком. Салат следует съесть через 20 минут после окончания тюбажа, поэтому есть смысл приготовить его заранее, еще перед началом процедуры.

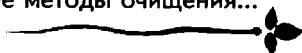
И в завершение надо принять легкое слабительное. Реакция не заставит себя ждать.

Очищение печени по Л. и Г. Погожевым

Рассмотрим вариант чистки печени по Л. и Г. Погожевым. Она проводится в течение 10 дней. Для курса вам потребуется 200 г оливкового масла и столько же лимонного сока. Схема мероприятия следующая:

- 1-й день — с утра сделать клизму и в течение дня питаться лишь свежим яблочным соком;
- 2-й день — повторение первого;
- 3-й день — практически то же, но яблочный сок пить лишь до 19 часов.

Вечер 3-го дня нужно провести следующим образом: лечь в постель, положить грелку к области печени и через каждые 15 минут принимать по 3 ст. ложки оливкового масла и сразу же вслед за этим 3 ст. ложки лимонного сока, пока не будут выпиты 200 г масла и столько же сока. Грелку снять через 2 часа. После этого должен происходить выброс шлаков: сначала через 4–5 часов, затем через 7–8 часов и, наконец, через 9–10 часов с момента начала процедуры. Через 2 часа после третьего выброса следует сделать клизму. Через 12 часов — еще одну клизму.



В течение недели должна соблюдаться вегетарианская диета. Кишечник еще какой-то период будет выбрасывать шлаки. Кал в это время станет светлым.

Глава 4. Очищение суставов и соединительных тканей

Очищение суставов и соединительной ткани занимает достаточно долгое время. Но если предварительно было грамотно проведено полное очищение организма, то процесс освобождения суставов от шлаков и ядов значительно сократится. Важно запомнить, что в этот период прием растительных препаратов не проводится (кроме тех, которые входят в состав очищающих чаев).

Методики специальных очищений при артритах и артрозах

Очищающее обезболивание

Больного кладут на полок, на слой свежих ольховых листьев, накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть.

Кстати, этот метод очищающего прогревания весьма полезен и для больных со слабым сердцем. Такую процедуру вполне можно проводить дома. После ее окончания, если вас мучают артритические боли, разотритесь 3%-ным уксусом.

Очищающий чай

Чай заваривают из свежих листьев сабельника болотного. Листья собирают во время цветения растения. Заливают кипятком, как обычно, на 15–

20 минут. На заварочный чайник (1 стакан) берут 2–3 ст. ложки измельченного сырья.

Лечение глиной

Компресс из глины накладывают прямо на больное место, затем обвязывают бинтом и покрывают шерстяной тканью. Снимают через 2–3 часа. Если же до истечения этого срока глина станет сухой и горячей, не поленитесь ее заменить. За день процедуру повторяют 2–3 раза.

Очищающие ванны

Ванны не только очищают, вытягивают шлаки, но и успокаивают боль. Она уходит вследствие уменьшения напряжения, тело отдыхает, мышцы расслабляются, а это, в свою очередь, стимулирует высвобождение эндорфинов, естественных болеутоляющих веществ. Хорошо примешать к воде масло, например эвкалиптовое. Рецепты очищающих ванн приводятся в конце этой главы.

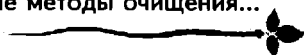
Расписание курса

Курс очищения рассчитан на 7 дней. После чего проводится очищение по методу ударного кровотока (см. главу 8).

Особенности очищения при подагрическом артрите

Обезболивающий компресс

В случаях сильных болей при артритах делайте компресс из глины, смешанный с 3 ст. ложками касторового масла. Глину и масло вымешивают до пастообразного состояния. Кладут пасту на больное



место и держат до полного высыхания. Для того чтобы усилить лечебный эффект, обязательно после глиняного компресса прикладывают к больному месту нагретый мягкий капустный лист. Он поможет окончательно вытянуть токсические вещества.

Очищающие ванны

Ванны при подагре очень эффективны. Их рецептура и правила приема приводятся в конце этой главы.

Очищающий, солерастворяющий чай

Установлено, что употребление в течение 1–2 месяцев чая из корней сабельника болотного помогает вывести из организма большое количество солей. Корни растения можно собирать ранней весной или поздней осенью. Перед употреблением корни режут на мелкие кусочки длиной в 3–4 см и готовят чай. На 3 л воды кладут примерно 1 стакан мелконарезанных корней, кипятят 1–2 минуты. Пьют по 1 стакану на прием, за 2–3 дня следует выпить 3 л приготовленного чая. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды и таким образом выпивают за 2 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и также выпивают за 2 дня.

Расписание курса

Курс очищения рассчитан на 7 дней. После чего проводится очищение по методу ударного кровотока.

Особенности очищения при артрозе

Очищающие ванны

Рецепты очищающих ванн приводятся в конце этой главы.



Расписание курса

Курс очищения рассчитан на 7 дней. После чего проводится очищение по методу ударного кровотока.

Особенности очищения при обменных полиартритах

Очищающий чай

Чай заваривается из свежих листьев сабельника болотного (рецепт приведен выше, см. методики специальных очищений при артритах и артрозах).

Очищающие ванны

Рецепты очищающих ванн приводятся в конце этой главы.

Расписание курса

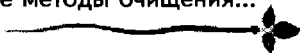
Курс очищения рассчитан на 7 дней. После чего проводится очищение по методу ударного кровотока.

Особенности очищения при ревматизме суставов

Очищающее обертывание

Льняное полотенце смачивают в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды — 1 ст. ложка 6%-ного уксуса), слегка отжимают и оборачивают им больное место. Затем укутывают шерстяным платком. Держат от 1,5 до 8 часов.

Такое обертывание вызывает обильный пот, выводит из организма лишнюю жидкость и в отличие от многих других обертываний не отбирает у человека энергию. Прежде всего нужна кровать с двумя одея-



лами и горячая грелка, чтобы дать толчок потоотделению. Заранее должен быть готов горячий лимонный напиток или какой-нибудь из отваров: мятный, шалфейный, малиновый. Непременно опорожняют мочевой пузырь. Принимают горячую ванну, причем на голове должен быть холодный компресс. Заворачиваются в одеяло, по бокам и в ноги кладут горячие грелки. Когда начнется обильное потоотделение, помещают на голову холодный компресс. Через полчаса обтирают тело губкой с холодной водой и ложатся в постель. Процедура проводится 1 раз в неделю.

Очищающие ванны

Рецепты очищающих ванн приводятся в конце этой главы. Очень эффективны полные или частичные глиняные ванны с соцветиями ромашки пахучей (вам понадобятся 20 г соцветий на 1 л воды).

Особенности очищения при псориатическом артрите

Очищение глиной

Рекомендуется пить глиняную воду (1 ч. ложка глины на стакан воды), а также принимать местные и полные глиняные ванны.

Очищающие мази

Черда трехраздельная. Сначала готовят экстракт. Для этого траву череды и 70% -ный спирт смешивают в равных частях и выпаривают на водяной бане до густоты экстракта, который процеживают или сливают. 3 г экстракта тщательно смешивают с 50 г вазелина и 50 г ланолина. Готовой мазью один раз в день смазывают пораженные места.



Чеснок. Измельчают 2–3 дольки чеснока средней величины, добавляют измельченное перо этого растения, заливают 200 мл кипятка. Настаивают 8–10 часов, процеживают. Используют для примочек.

Мыльнянка лекарственная. Мелконарезанные корни замачивают на 5–6 часов в теплой воде. Несколько раз собирают и удаляют пену, затем корни высушивают. Берут 1 ч. ложку с верхом сухих корней (6 г), заливают 200 мл кипятка. Варят 15 минут, настаивают 12 часов. Применяют в виде примочек.

Очищающие ванны для лечения псориаза

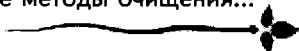
Рецепты общих очищающих ванн приводятся в конце главы.

Травяные очищающие ванны

Травяные очищающие ванны — великолепное природное средство очищения. Кроме того, они укрепляют здоровье, повышают защитные силы организма. Ну и конечно, очень важно, что многие из этих ванн еще и помогут в лечении ваших заболеваний.

Ванну необходимо наполнить чистой водой и влить в нее заранее приготовленный настой трав. Как правило, температура такой очищающей ванны составляет 36 °С, но возможны ее изменения в ту или другую сторону в зависимости от вашего желания и состояния здоровья. Лежать в настое нужно 10–15 минут. После такой ванны не следует обливаться чистой водой. Активные вещества трав должны остаться на коже — тогда их лечебное действие продлится. Такие ванны принимают 2–3 раза в неделю.

Чтобы приготовить отвар растения для большой ванны, берут 700 г, а на более низкую ванну — 500 г



высушенных и измельченных трав либо по 2,5–3 кг измельченных свежих растений. Кладут их в большое ведро, заливают водой и доводят до кипения. После этого настаивают 40–60 минут. Затем, закрыв ведро марлей, отфильтровывают настой, сливая его в ванну. Для детей концентрация настоя в ванночке должна быть вдвое меньше, чем для взрослых.

Вот перечень болезней, с которыми нельзя осуществлять эти процедуры. Это любое острое заболевание, а также повышенное спинномозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардит, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени и трофические язвы.

Нельзя принимать лечебные ванны сразу после еды (можно спустя час-полтора). Лучше делать их рано утром или вечером. Если вы принимаете ванну перед сном, то необходимо применять снимающие напряжение, успокаивающие травы.

Ванна из соломы овса

Это прекрасное успокаивающее средство при суставных болях. Насыпьте в ведро измельченной соломы (около 1/3 ведра) и залейте ее почти доверху водой. Поставьте на огонь и кипятите 30 минут. Затем 1 час настаивайте и вылейте в теплую воду. В ванне следует находиться до тех пор, пока вы хорошенько не распарите свои суставы. Можно завершить ее холодным обтиранием губкой и энергичным растиранием полотенцем. После этих процедур наденьте теплое шерстяное белье — и в постель.

Ванна из овсяной соломы противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов.



Ванна с отваром из ягод можжевельника

Для ванны понадобится 200 г плодов можжевельника, которые заливают 1 л кипятка, дают немного настояться — и можно принимать ванну.

Ванна из душицы обыкновенной

При различных суставных болях, ревматических опухолях и подагре прекрасно поможет ванна с настоем душицы. 200 г сухой травы и цветков душицы заливают 4 л кипятка, настаивают 2–3 ч, процеживают и выливают в ванну с приготовленной водой.

Ванна с солью

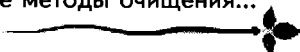
Без этой ванны лечение артрита-артроза трудно себе представить. Для полной ванны потребуется 2 кг соли. Ее растворяют в теплой воде и принимают ванну как обычно.

Ароматическая ванна для ног

Ноги на 5 минут опускают в таз с горячей водой, содержащей по 6 капель эвкалиптового и розового масла. Держат до тех пор, когда не почувствуют полного расслабления. Затем омывают ноги прохладной водой. Потом ставят их под контрастные струи. Если нет эфирных масел, делают крепкий отвар из мяты перечной, вливают в таз с горячей водой и держат ноги в нем 5–10 минут. Затем ополаскивают их попеременно холодной и горячей водой.

Лечебная ванна из спорыша

Заливают 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и выливают смесь в ванну с водой. Принимают через день по 15–20 минут. Курс лечения — 3–4 ванны (вместо спорыша можно взять ромашку аптечную).



Лечебная ванна с сосновыми иголками

Делают ванну из настоя сосновых иголок. Для ванны, наполненной до краев, потребуется 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Эта ванна удобна тем, что сырье для нее можно спокойно собрать и зимой. Далее все просто: складывают заготовленный материал в большую эмалированную кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения и кипятят 30 минут. После чего кастрюлю хорошенько закрывают и оставляют настаиваться 12 ч. Воды наливают к объему соснового сбора 1 : 2. Можно взять чуть больше или меньше — это не слишком важно, главное, чтобы экстракт получился темно-коричневого цвета.

Лечебная ванна с ветками ели

Небольшие свежесрезанные ветки ели заливают кипятком. Настаивают, пока температура настоя не снизится до 37–38 °С. В настой погружают ноги или руки на 30 минут. Затем укутывают их и ложатся в постель на час. Лечение повторяют через 2 дня. Курс лечения — 3–4 ванны.

Очищающие и обезболивающие мази при суставных заболеваниях

Поскольку при суставных заболеваниях особенно сильно мучают боли в суставах, я привожу здесь наиболее действенные рецепты мазей и других средств, которые помогут их уменьшить.

Мазь из шишек хмеля и вазелина

Толкут несколько шишек хмеля и смешивают с вазелином в пропорции 1 : 4. Натирают больные суставы.



Мазь из трех трав и вазелина

Смешивают по 10 г донника, хмеля и зверобоя. Затем измельчают их в порошок и вносят в основу — 50 г вазелина. Полученную мазь тщательно перемешивают и втирают в больные суставы.

Камфорная мазь

50 г камфоры растворяют в 100 мл спирта, после чего аккуратно засыпают в эту жидкость 50 г горчичного порошка, разбалтывают. Отдельно взбивают 100 г яичного белка, добавляют его в приготовленную спиртовую смесь, все перемешивают. Мазь готова.

Компресс из овсяных хлопьев

Отсыпают из пачки горсть овсяных хлопьев в кастрюльку, заливают их 2 стаканами воды и ставят на огонь. Доводят до кипения и дают покипеть 10 минут. Накладывают теплый компресс на больной сустав на час.

Припарка из льняного семени

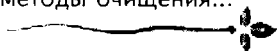
Семя как следует отваривают, затем перекладывают в кухонное полотенце, сложенное в несколько раз, и кладывают на больной сустав на час.

Настойка черемухи (растирание)

Настаивают в течение 2 недель 50 г коры черемухи в 250 мл водки, конечно, в закрытом сосуде. Втирают это средство в больные суставы 2 раза в день.

Мазь из сырого яйца при хроническом полиартрите

Сырое яйцо растворяют в 200 мл 70%-ной уксусной эссенции, добавляют 200 г размягченного сливочного



масла и выдерживают эту смесь 5 дней при комнатной температуре. Перед использованием обязательно перемешивают. Смазывают этой мазью больные суставы. Когда мазь попадет на здоровый участок, вы почувствуете легкое жжение, больное место не чувствует ничего. Время лечения — по самочувствию. Мазь хранят в плотно закрытой посуде в холодильнике.

Горчично-пшеничная мазь

Смешивают 1 ст. ложку сухой горчицы с 4–5 ст. ложками пшеничной муки. Если нужен сильный горчичник, муки и горчицы берут поровну. Смесь разводят теплой водой до состояния густой сметаны. Получившуюся массу намазывают на длинное бумажное полотенце и складывают его плоским пакетом. Этот пакет закрывают сложенным втрое льняным полотенцем и согревают грелкой.

Чувствительную кожу рекомендуют смазать растительным маслом, накрывают смазанное место чистой тряпицей, сверху кладут горчичник и укрыть все одеялом. Когда кожа покраснеет, горчичник можно переместить на другой участок. Каждое местное прогревание должно длиться от 2 до 10 минут, а на всю процедуру хватит полчаса.

Хвойный компресс

Берут 10 г хвои любого хвойного дерева, заливают 1/2 стакана воды, кипятят 20–30 минут. Сливают воду и накладывают на больной сустав.

Компресс из травы полыни

Заливают 1 ст. ложку сухой травы полыни стаканом кипятка, настаивают 2–3 часа. Воду сливают и накладывают на больной сустав.

Глава 5. Авторские методики очищения суставов

«Дачная» чистка суставов по Е. Щадилову

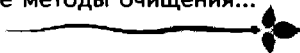
Вечером, накануне процедуры чистки суставов, необходимо сделать клизму, а затем лечь спать. Встав в 8.30 утра, нужно выпить натошак крупными глотками стакан воды комнатной температуры. Если вы встаете в другое время, то вносите соответствующую поправку во все последующие этапы, чтобы интервалы между ними остались одинаковыми.

Через 10–15 минут нужно сделать 5–10 глубоких приседаний, для того чтобы активизировать позывы на стул. Вода способствует усилению перистальтики кишечника. Если дефекация не произойдет, значит, вы либо хорошо очистили кишечник прошлым вечером, либо это случится позже.

Затем нужно съесть без соли и хлеба приготовленный заранее пучок зелени массой 10–15 г (петрушки и укропа в соотношении 1 : 1). Пережевывать следует медленно и тщательно. Запить мелкими глотками цитрусового сока (200 мл = 1 стакан).

Соотношение воды и цитрусового сока выбирайте в зависимости от кислотности желудочного сока по следующей схеме:

- при нулевой кислотности – 1 : 1 (100 мл воды на 100 мл сока);
- при пониженной кислотности – 2 : 1 (140 мл воды на 70 мл сока);
- при нормальной кислотности – 3 : 1 (150 мл воды на 50 мл сока);



- при повышенной кислотности – 4 : 1 (160 мл воды на 40 мл сока).

Далее очищение проводится по следующей схеме:

10.00. Съесть 150–200 г отварного риса, хорошо его разжевывая. Рис следует запивать каким-либо свежеприготовленным ошелачивающим соком (кабачковым, огуречным, тыквенным) в объеме 200 мл.

11.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

12.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

13.00. Съесть пучок зелени (10–15 г) и запить цитрусовым соком.

14.00. Есть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до ощущения сытости.

15.00. Выпить 200 мл воды с соком.

16.00. Выпить 200 мл воды с соком.

17.00. Съесть 150–200 г отварного риса.

18.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

19.00. Съесть пучок зелени (10–15 г) и запить цитрусовым соком.

20.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

21.00. Наестся сырых овощей и фруктов досыта.

22.00. Выпить 200 мл воды с соком.

23.00. Выпить маленькими глотками 200 мл чистой воды.

После этого можно лечь спать. На следующий день при нормальном самочувствии чистку следует продолжить, повторяя все в той же последовательности.

В зависимости от состояния здоровья очищение суставов продолжают 6–7 дней подряд и выполняют каждый месяц в течение лета и первой половины осени.

В процессе проведения «дачной» чистки суставов рекомендуется выполнять массаж и лечебную гимнастику, посещать сауну. А вот от фитопрепаратов для внутреннего употребления во время очистительных процедур следует отказаться.

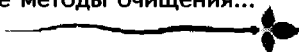
Эффективность проведенного очищения можно оценить по следующим объективным показателям:

- стихание или прекращение болей;
- увеличение объема движений в суставе;
- уменьшение отечности пораженного сустава;
- снижение утомляемости и повышение работоспособности больного сустава;
- улучшение общего самочувствия.

Скипидарные ванны А. Залманова

Выдающийся врач А. С. Залмановым в начале прошлого века создал поистине новую медицину. И на сегодняшний день она остается «медициной будущего», несмотря на прошедшее столетие. Современные ученые нашли практическое применение идеям ученого. О них сейчас и поговорим.

Залманов установил, что в борьбе с причинами болезней суставов прекрасно помогают скипидарные ванны в сочетании с правильным образом жизни, здоровым питанием и естественным комплексным



лечением: улучшением циркуляции не только крови, но и всех жидкостей организма. С помощью этого метода восстанавливалось содержание кальция в костной ткани (излечивался остеопороз), рассасывались костные наросты и отложения солей.

По мнению Залманова, суставная болезнь всегда является целым комплексом расстройств жидких сред всего организма: крови, лимфы, тканевых жидкостей.

Количество ванн зависит от состояния больного и варьируется от 20 (в легких случаях) до 70 (в особо тяжелых).

С помощью ванн Залманов излечивал даже запущенный ревматоидный артрит!

Я кратко расскажу о том, как применяются скипидарные ванны, но посоветую все же для более глубокого изучения вопроса или приобрести книги доктора О. А. Мазура (он является последователем Залманова и имеет большой практический опыт работы с пациентами, страдающими артритами), или обратиться в его клинику, где можно пройти обследование, получить консультацию, а также купить необходимое количество скипидарной эмульсии для приготовления ванн в домашних условиях.

Обычно используются несколько видов эмульсии. Так, белая скипидарная эмульсия готовится из дистиллированной воды, детского мыла, салициловой кислоты, камфарного спирта и живичного скипидара.

В желтый скипидарный раствор добавляются также касторовое масло, олеиновая кислота и едкий натр.



В лечении применяются эти два раствора, а также смешанная скипидарная эмульсия.

Я умышленно не привожу здесь точной дозировки и способа приготовления данных смесей, потому что твердо уверена, что в данном случае лучше воспользоваться опытом профессионалов, чем экспериментировать на себе. Тем более что эмульсии эти можно купить, стоят они недорого (их можно заказать в клинике доктора Мазура).

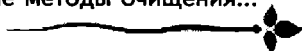
Результаты лечения напрямую зависят от того, насколько точно пациент следует методике лечения.

Итак, вам понадобится ванна (хорошо вымытая). Наличие холодной и горячей воды также обязательно. Приготовьте термометр для измерения температуры воды (можно купить в аптеке в отделе товаров для новорожденных), аппарат для измерения артериального давления, зеркало и, конечно, готовые скипидарные эмульсии.

Дозировку эмульсии и продолжительность приема ванны вы тоже не сможете определить самостоятельно, без помощи врача. Однако, в любом, случае начинать надо с небольшого количества эмульсии (20 мл) и дальше увеличивать дозу, ориентируясь на индивидуальные реакции организма.

Температура воды должна соответствовать 36–37 °С. Пусть градусник плавает в ванне — вы сможете контролировать температуру постоянно и добавлять горячую воду в случае необходимости.

Сколько воды наливать? Столько, чтобы после вашего погружения она не начала выливаться через край и еще оставался некоторый запас свободного



места. Тело в воду должно быть погружено полностью, иначе не будет никакого результата.

Налейте эмульсию в эмалированную емкость, разведите в полулитре горячей воды, затем размешайте хорошенько до полного растворения, вылейте в ванну и опять перемешайте.

За время, пока вы будете находиться в ванне, вам постепенно, с помощью тонкой струйки горячей воды, нужно повышать температуру воды, доводя ее до 39–40 °С.

Вы будете находиться в ванне от 10 до 20 минут. Тщательно следите за своим состоянием: процедура должна быть приятной. Появление пота и испарины — сигнал к тому, что процесс пошел! Если ни один из названных симптомов не появился, длительность принятия ванны можно увеличить. Если же и то и другое появилось до срока, а вы чувствуете учащенное сердцебиение — из ванны пора выходить. В противном случае может подняться давление и вместо пользы процедура нанесет вред.

Не волнуйтесь, если при приеме ванны вы ощущаете кожей покалывание или жжение. Однако если жжение становится слишком сильным — не нужно терпеть через силу. Возможно, вам необходимо уменьшить количество скипидарной эмульсии или сократить время пребывания в ванне.

Окончание приема ванны не означает окончания процедуры. Промокните тело полотенцем (не нужно растираться досуха) и ложитесь в постель.

Укутавшись одеялом, выпив чая с потогонными травами (малиной, липой), потейте (в течение примерно



1,5 часов). С потом выйдут всевозможные шлаки и токсины, и вы почувствуете себя заново родившимся.

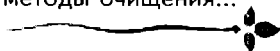
Очищение чаем из корней подсолнуха по Б. Болотову

Академик Б. Болотов предлагает использовать для чистки суставов чай из корней подсолнуха, который растворяет в организме соли. Для очистительные процедуры с осени запасают толстые части корней, срезая и выбрасывая волосатые верхушки. Корни обмывают и сушат, а перед употреблением дробят на мелкие кусочки размером с фасолину. Для приготовления отвара берут 2 кг корней подсолнуха, заливают их 3 л воды и кипятят в эмалированной посуде 1–2 минуты. Выпивают в течение 2–3 дней.

Использованные корни, помещенные после отваривания в холодильник, вновь заливают тем же количеством воды и кипятят, но уже 5 минут, и чай снова выпивают за 2–3 дня. После этого берут новую порцию корней (стакан) и повторяют процедуру в течение 3 дней; продолжительность лечения — месяц и более.

Соли при использовании этого метода начинают выводиться только после 2 недель лечения и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода. Если собирать путем отстаивания мочи все соли, то, как утверждает Б. В. Болотов, у взрослого человека их набирается порой до 2–3 кг.

При очистке корнями подсолнечника нельзя есть острые и очень соленые блюда, а также употреблять уксус. Пища должна быть преимущественно растительной.



Очищение черной редькой по Г. Малахову

Многие целители предлагают использовать для очищения суставов сок черной редьки. Для этого ее моют и, не очищая кожуры, опускают в дезинфицирующий раствор марганца или йодинола на 15–20 минут. Затем ополаскивают в проточной воде, нарезают, отжимают сок. Хранят его в плотно закрытой емкости и обязательно в холодильнике.

Принимают сок черной редьки в удобное время независимо от режима питания 3 раза в день по 30 г. Постепенно выпивают сок, приготовленный из 10 кг редьки.

В этот период важно придерживаться режима питания. Нужно исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмал, яйца, использовать в пищу только натуральные продукты.

В начале чистки могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Не пугайтесь, не хватайтесь за лекарства, не бросайте начатое дело. Это нормальное течение процесса очищения.

Далее я приведу методику очищения суставов соком черной редьки по Г. П. Малахову. Берут 10 кг клубней черной редьки, тщательно моют и, не очищая кожуры, выжимают сок. Получается около 3 л. Сок хранят в холодильнике. Жмыхи перемешивают с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда (500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Хранят в тепле, в банке под прессом, чтобы не плесневели.

Сок начинают пить по 1 ч. ложке через 1 час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до 2 ст. ложек и в конце концов до 100 мл.



Надо иметь в виду, что сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен — отсюда и боль. Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжают до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен.

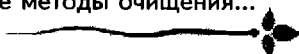
Процедуры следует проводить 1–2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегая острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут, по 1–3 ст. ложки во время еды.

Очищение по Кородецкому: сабельник болотный и золотой ус

Я уже упоминала рецепты очищающих средств с сабельником. Но об этом чудо-растении следует рассказать более подробно — оно того заслуживает.

Сабельник болотный, или декоп, — одна из самых ценных лекарственных трав для очищения суставов и лечения суставных заболеваний. Ученые установили, что его корневища содержат биологически активные компоненты, оказывающие противовоспалительное, антиоксидантное, спазмолитическое, диуретическое действие.

Специалисты всерьез заинтересовались этим растением и провели масштабные исследования в нескольких московских клиниках. Они разделили 60 больных остеоартрозом в возрасте 50–75 лет на



две группы по 30 человек и в одной проводили базовое лечение диклофенаком, а в другой — комплексное лечение с использованием диклофенака и настойки сабельника (1 ч. ложку настойки разводили в 1/3 стакана воды и давали пациентам 2 раза в день до еды). Эксперимент длился 2 месяца. Каковы же результаты исследования?

В основной группе пациентов, принимавших настойку сабельника, наблюдалась положительная динамика, заметно уменьшилась болезненность суставов, а также утренняя скованность. Таким образом, препарат сабельника доказал свою эффективность. Кроме того, при комплексной терапии благодаря декопу сократилось число побочных явлений, обычно возникающих при приеме диклофенака (в основном это касается желудочно-кишечного тракта).

Надеюсь, после этого впечатляющего эксперимента вы с большим вниманием прислушаетесь к словам Александра Кородецкого, признанного специалиста по лечению суставов с помощью сабельника болотного. Итак, слово Александру.

Как заготовить сабельник

Если вы решили заготовить растение сами, то надо собирать его либо ранней весной, либо осенью. Корень выдерните, очистите от земли и мелких придаточных корней, мха. Дома отрежьте стебли от корней. Теперь у вас появилось два вида лечебного сырья. Корни и стебли промойте и чуть подвяльте, если это возможно, на солнце. Сушите в теплом проветриваемом помещении.

Я заготавливаю декоп на Карельском перешейке, в так называемых местах силы, где растения приоб-

ретают особенно сильные лечебные свойства. Тем же больным, кто не может собирать корни декопа сам, я высылаю их при оплате пересылки. Писать мне надо по адресу: Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.

Настойка Кородецкого

Настойку принимают на протяжении определенных курсов, один из них рассчитан на 30–40 дней ежедневного приема.

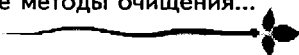
Готовят средство на измельченных высушенных корнях сабельника (объем примерно $\frac{2}{3}$ стакана). Их кладут в пол-литровую банку, заливают водкой, плотно закрывают крышкой и настаивают в темном месте 2–3 недели, периодически взбалтывая (раз в 1–2 дня). Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения составляет 1–1,5 месяца. Через месяц курс повторяют. При наружном использовании больное место растирают настойкой 2–3 раза в день и укутывают шерстяной тканью.

А теперь несколько слов о еще одном знаменитом целителе — золотом усе.

Настойка золотого уса по Кородецкому

Нужно нарезать 40 междоузлий (колен) золотого уса и залить $\frac{1}{2}$ л водки. Настаивать 20 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Наружно настойка применяется для растираний и компрессов, внутрь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

А вот рецепт средства для растираний, изготовленного из сока листьев и стеблей золотого уса, от Владимира Огаркова.



Масло для растираний

Из свежих листьев и стеблей растения отожмите сок, оставшийся жмых высушите, измельчите, залейте оливковым маслом и настаивайте в течение 3 недель. Процедите через марлю. Готовое лекарство храните в темной стеклянной посуде в прохладном месте.

Усы растения измельчите, положите в огнеупорную стеклянную посуду, залейте растительным маслом, поставьте в разогретую до 40 °С духовку и потомите 8 часов. Процедите и перелейте в темную стеклянную емкость. Храните в прохладном месте. Вместо масла можно использовать вазелин или детский крем.

Глава 6. Альтернативные методы очищения суставов

Тибетские методики

Тибетские целители считают, что причиной артроза является нарушение обменных процессов и накопление в организме «жара» или «холода» (обычно по причине неправильного питания или непосредственного влияния холода на суставы). Они выделяют несколько типов людей с их реакцией на те или иные внешние факторы.

Люди крупного телосложения, склонные к избыточной полноте, бледные, обычно зябнущие и любящие погреться у огня, предпочитают употреблять в пищу молочные продукты, а также сырые овощи и фрукты. Это по-настоящему роковая ошибка! Именно из-за этого у них нередко возникают проблемы с обменом веществ, в крупных суставах — плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных — накапливается слизь.

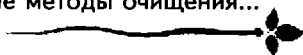
Обострения артрозов у них случаются также из-за переохлаждения почек и поясницы: достаточно застудиться на рыбалке, охоте, полежать на холодной земле, постоять на сквозняке — и кровообращение в почках и суставах замедлится, после чего начинают проявляться боли в суставах, сигнализирующие о начале серьезного заболевания.

Плотные люди с красноватой кожей, красными прожилками на лице, желтоватым оттенком белков глаз, склонные к гипертонии, могут испытывать проблемы с суставами из-за избытка желчи, которая разносится по всему организму. У них чаще болят мелкие суставы пальцев рук и ног.

У коренастых мужчин с красноватым оттенком кожи в возрасте после 45 лет нередко развивается подагра — особенно у тех, кто чревоугодничает, не ограничивая себя в соленом, остром, жареном, в алкоголе. Первый орган, страдающий от подобного образа жизни, — печень, которая борется с негативными обстоятельствами, выбрасывая избыток желчи. В результате теряется эластичность суставов. Обычно подагра начинается с острых болей в суставе большого пальца ноги. Женщин подагра настигает реже.

Главное в борьбе с болезнями суставов, по мнению тибетских целителей, — не переохлаждаться, беречь поясницу, не есть холодную пищу, не пить охлажденных напитков, тем более газированных. Как ни жаль расставаться с сырыми овощами и фруктами, придется удалить их из своего рациона питания. Кулинарная обработка овощей и фруктов убережет вас от неприятностей.

Чтобы согреться, пейте чай с добавлением имбиря, тертого или молотого. Используйте в пищу согрева-



ющие растительные масла — кунжутное, оливковое, кокосовое или кукурузное.

Откажитесь от закаливающих процедур, берегите внутреннее тепло — так советуют тибетские врачи.

В завершение — несколько рецептов тибетской медицины для очищения и оздоровления суставов.

Согревающая мазь № 1

Берут 200 г растительного масла, 1 ст. ложку березовых почек, столько же имбиря (лучше свеженатертого, но можно и молотого), щепотку черного или красного перца, дольку чеснока, натертую на терке, и 1 ч. ложку соли. Все это перемешивают и кипятят 5–10 минут на водяной бане.

Каждый раз перед нанесением мази на сустав ее следует подогреть до 37 °С. Теплой мазью натирают все суставы, которые беспокоят. Подержав компресс 15–20 минут, снимают и затем обматывают суставы мягкой тканью для согревания.

Согревающая мазь № 2

Берут по 1 ч. ложке чабреца, череды, крапивы, сабельника, корня барбариса и натертого корня имбиря или молотого имбиря. Все это перемешивают, кипятят 5–10 минут на водяной бане. Смазывают суставы.

Настой скорлупы грецких орехов

Заполняют бутылку скорлупой наполовину, заливают доверху водкой и настаивают 2 недели в темноте, каждый день встряхивая. Этим настоем можно натирать беспокоящие суставы в течение 2–3 недель при простудах, склерозах.



Растирания и компрессы с маслом

Для растирания больных суставов и компрессов на ночь подходят камфорное масло и все настойки с камфарой. Можно sprыскивать маслом или настоянками шерстяные наколенники и налокотники и привязывать их на ночь к суставам.

Каменный компресс

Нагретые до 50–60 °С гальку или гравий прикладывают к суставам через тряпку и сверху обматывают теплым платком.

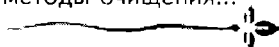
Чтобы мази, компрессы и растирания были более эффективны, сопровождайте их самомассажем больного места. Это еще больше усилит приток крови к нему, улучшит кровообращение и повысит шансы на выздоровление. Кроме того, можно использовать деревянную палочку с закругленным концом или деревянный молоточек. Ими надо осторожно массировать больные места и постукивать по ним. Муравьиный спирт также хорош для растирания больных суставов.

Настойка цветов подснежника, одуванчика, сирени

Бутылку на треть заполняют цветками (в смеси или по отдельности), заливают доверху водкой, ставят в темное место, ежедневно встряхивают. Через 2 недели настойка готова. Ею растирают больной сустав, предварительно нагрев средство до температуры тела. Можно принимать настойку и внутрь — по 8–10 капель 3 раза в день перед едой.

Желчегонные отвары

Отвары овса, полевого хвоща, медвежьих ушек, раторопши, бессмертника, кукурузных рылец, пижмы



в смеси или отдельно следует пить хотя бы в течение месяца, поскольку именно застой желчи приводит суставы в плачевное состояние.

Очищение рисом

Свойством «вытягивать» из суставов отложившиеся на них соли обладает вареный рис, при этом чем дольше его замачивают в воде, тем более эффективно воздействие. В пол-литровую банку засыпают 2 ст. ложки риса, заливают водой и оставляют на сутки. На следующий день промывают рис в этой банке (первой), засыпают 2 ложки во вторую банку и заливают ее водой. Так в течение 5 дней доводят количество до 5 банок, не забывая обновлять в них воду. На шестой день берут первую банку для использования, а к четырем оставшимся добавляют пятую банку с новой порцией риса. Из вымоченного риса варят кашу и съедают ее без соли и хлеба. В течение четырех часов после этого другой еды и питья не принимают, чтобы дать возможность рису «вытянуть» шлаки. Такое лечение длится 40 дней.

Бишофит и шунгит

А теперь поговорим о двух целебных веществах — бишофите и шунгите.

Не так давно были открыты удивительные свойства бишофита — естественного минерала, кристаллизованных испарений Древнего моря, которые в виде твердых солей и сверхкрепких рассолов распространены в ряде регионов нашей страны. Залегают этот минерал на глубине 1000–1700 м, добывается методом подземного растворения (выщелачивания) в артезианской воде и перекачивания при соблюдении санитарных условий.

Бишофит получил свое название в честь немецкого химика и геолога Г. Бишофа, который впервые открыл его в соленосных месторождениях Германии. В нашей стране наиболее известно Волгоградское месторождение бишофита. Там на протяжении многих лет рабочие буровых скважин замечали, что суставы рук меньше болели, если они мыли руки рассолом, добывавшимся при бурении артезианских скважин. Неизвестно, каким образом эти удивительные наблюдения стали известны Минздраву, но еще во времена СССР прошли успешные испытания этого сверхкрепкого рассола бромидов и хлоридов магния, обогащенного природными микроэлементами, и было получено разрешение на его применение в лечебных целях.

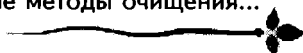
Бишофит показан при лечении болезней опорно-двигательного аппарата (артритов, артрозов, болезни Бехтерева и других). Обычно он используется для ванн и компрессов.

Так, под влиянием ванн у больных улучшаются общее состояние, настроение, ночной сон, исчезают депрессия и усталость, возрастает подвижность позвоночника, суставов конечностей, нормализуется артериальное давление, улучшается коронарный кровоток.

Для приготовления ванны объемом 100 л при температуре 36–37 °С требуется 2 л рассола бишофита или 1 кг сухого бишофита, помещенного в марлевый мешок. Продолжительность приема ванн от 10 до 20 минут, делать их надо через день. Курс состоит из 10–12 процедур.

Компресс с бишофитом

Больной участок тела согревают синей лампой или грелкой в течение 3–5 минут. На блюдце наливают



20–30 г бишофита, подогретого до 38–40 °С, и, смачивая пальцы рассолом, слегка втирают в больное место, как бы массируя, в течение 3–5 минут. Затем оставшимся рассолом пропитывают марлю, накладывают на сустав или болезненную область, накрывают вощеной бумагой и укутывают, делая согревающий компресс. Процедуру обычно проводят на ночь, оставляя компресс на 8–10 часов. Утром остатки бишофита смывают теплой (обязательно теплой) водой.

При появлении признаков раздражения кожи лечение прекращают, после его исчезновения продолжают. Одновременно воздействие можно проводить не более чем на 2–3 крупных сустава. Как только уменьшаются болевые ощущения, следует увеличить объем движений в суставах. Курс лечения составляет 12–14 процедур, их проводят ежедневно. Повторный курс лечения возможен через 2–3 месяца.

Бишофит хранится в стеклянной посуде в темном месте. Срок хранения не ограничен. Со временем может появиться осадок, но лечебных свойств лекарство не теряет.

Если вам удастся достать бишофит в виде соли, то разводить его следует так: наполните пол-литровую банку до половины бишофитом и залейте доверху теплой кипяченой водой, пусть постоит 5–6 дней. После этого лекарство можно использовать.

А вот еще одна методика применения бишофита.

1. Согревающие компрессы (10 процедур, проводят через день). С вечера прогреть суставы с помощью лампы, развести бишофит теплой водой (можно добавить спирт или водку) в пропорции 1 : 1, про-



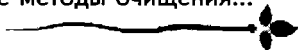
- питать раствором марлю и накладывать на больное место. Сверху прикрыть пленкой и укутать шерстяной тканью. Компресс оставить до утра.
2. После окончания процедур с компрессами — ежедневные втирания бишофита в кисти, стопы и колени с последующим теплым укутыванием их до утра.
 3. Через день — местные ванночки для стоп и кистей (развести 100 мл бишофита в 1 л теплой воды).

Шунгит — природный минерал черного цвета, «родственник» углерода. Особая, единственная в своем роде молекулярная форма этого минерала придает ему целый ряд удивительных физических и химических свойств.

Самая распространенная область применения шунгита — очищение воды. Эта его способность была отмечена еще во времена Петра I. В походах каждому солдату было велено иметь при себе «волшебный камень» и класть его в котелок с водой, потому что войско, страдающее дизентерией, теряло свою боеспособность. Позже были открыты многие другие целебные свойства минерала.

Например, выяснилось, что он обладает противовоспалительным и болеутоляющим эффектом. На основе камня был создан крем-бальзам «Шунгит». Он состоит из воды, обогащенной ионами серебра, эмульсионного воска, глицерина, стеарата ДЭГ, шунгита, мумие, масла кедрового, масла зародышей пшеницы, масляных экстрактов алоэ, женьшеня, зверобоя, полыни, гидролизата коллагена, витанола.

Крем-бальзам «Шунгит» используется при лечении остеохондроза, радикулита, артритов и артрозов



различного происхождения в сочетании с традиционными методами лечения в качестве вспомогательного средства. Его нужно втирать в болезненные участки тела и суставы 2–3 раза в день в течение 3–5 недель. После нанесения крема болезненное место надо обернуть шерстяной тканью.

Очищение короткими голодовками

Короткие голодовки (1–3 дня) способствуют не только похуданию, выздоровлению после хирургических операций, желудочно-кишечных и респираторных инфекционных заболеваний (особенно сопровождаемых высокой температурой), но и очищению суставов.

Однодневные голодания рекомендуются всем, и женщинам, и мужчинам, причем в любом возрасте. Проводить один день в неделю без еды, на одной только кипяченой, очищенной, талой или структурированной иным образом воде, у многих часто становится самой насущной потребностью.

- Голодание в течение 1–3 дней помогают очистить желудочно-кишечный тракт, улучшить состояние кожного покрова.
- 3–5-дневное голодание является единственным средством при зашлакованности организма, выражаемой в вялости, апатии, головных болях, падении физического и интеллектуального потенциала.
- Голодание до 10 дней оздоравливает за счет переработки жиров и старых больных клеток, нормализует обменные процессы. Отсюда результат: уменьшаются в объеме жировые слои, улучшается кожа и заживают язвы, очищаются суставы и позвоночник.

В любом случае, кратковременное голодание включает систему самоочистки, и по истечении этого испытания человек как будто молодеет. Удивительно, но голодание часто помогает худым людям набрать вес, потому что у них нормализуется обмен веществ, по окончании голодовки у худышки заметно улучшаются пищеварение и усвоение питательных веществ.

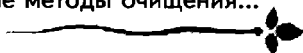
Очищение голоданием с питьем структурированной воды для очищения суставов

Накануне голодания ешьте немного, а вечером — только фруктовый салат. Пить можно столько, сколько хотите.

В 1-й день съешьте яблоко или другой сладкий фрукт, тщательно его пережевывая. Во время следующего приема пищи можно съесть тарелку супа из свежих овощей (без соли и специй) или овощное пюре. В этот день следует выпить обычное для вас количество воды. И еще одно важное замечание: мясо нельзя есть столько дней, сколько вы голодали.

Утром в 1-й день голодания выпейте небольшими глотками стакан теплой воды с несколькими каплями лимонного сока. Затем каждые 2 часа медленно выпивайте стакан горячей или холодной воды с несколькими каплями лимонного сока. За день нужно выпить не меньше 2–4 л воды.

На 2-й день пейте столько же воды. А в 17:00–18:00 3-го дня, несмотря на отсутствие аппетита, съешьте протертое свежее или печеное яблоко или тарелку жидкого овощного отвара. Ешьте очень медленно, тщательно прожевывая пищу.



Очищение талой водой

Талая вода за счет своей чрезвычайно высокой биологической активности способствует росту растений на весенних проталинах, поскольку она ускоряет все биологические процессы в живых организмах. Такая вода рождается при таянии льда и сохраняет температуру 0 °С, пока он не растает. Затем ее температура поднимается, и поэтому начинают меняться свойства: биологическая активность падает приблизительно за 12–16 часов, вода постепенно «забывает» о том, что еще недавно была льдом.

По мнению Геннадия Малахова, талую воду нужно пить в течение 2–3 часов после ее таяния. Тогда она сохраняет структуру, содержит особую энергетику.

Сколько талой воды нужно выпивать в день? По моему мнению, для профилактики заболеваний, улучшения самочувствия и постоянного мягкого очищения организма достаточно пить 2–3 стакана. И первый лучше всего натощак, залпом. Конечно, к ледяной воде себя нужно предварительно приучить, а не то бронхам худо придется. Холод для бронхов — первый враг. Можно поступить иначе: пить ледяную воду глотками, только в этом случае ее нужно как следует погонять во рту. От этого она нагреется, но в то же время не изменит своей структуры, а значит, сохранит все свои замечательные свойства.

Суставное очищение талой водой

Для очищения суставов применяются структурированные ванны с талой водой. Принимать их надо вечером. Температура воды 36–38 °С, длительность приема 20–30 минут. Курс 10–12 ванн, которые лучше проводить через день. При поражении мелких су-



ставов для их очищения можно применить и местные ванночки из талой воды. Температура воды 36–38 °С, длительность приема 15–20 минут. Курс 5–10 ванночек, которые лучше принимать каждый день.

Технология приготовления талой воды

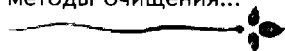
Конечно, природная талая вода из льда или снега предпочтительнее воды, полученной искусственно. Она несет в себе энергию жизни, а естественная солнечная подзарядка дает ей частицу космической энергии.

Но, к сожалению, экология у нас сейчас такая, что употреблять талую воду безбоязненно можно только в отдаленных горных районах. Даже в сельской местности лучше не рисковать. Зато если приготовить талую воду в домашних условиях, ее чистоту можно гарантировать. Дело в том, что при замерзании воды все вредные примеси в ней собираются вместе и их хорошо видно. Значит, потом, когда вода станет льдом, от них можно избавиться без труда.

Способы приготовления талой воды похожи друг на друга, но все же немного различаются. Наиболее предпочтительный — способ, в котором моделируются все фазы круговорота воды в природе: испарение, охлаждение, замораживание и оттаивание. Еще несколько методов приготовления талой воды я представлю в разделе «Упрощенные способы приготовления талой воды». Они просты и могут использоваться начинающими, сама же талая вода получается вполне приемлемой для очищения организма.

Круговоротная схема получения талой воды

1. Нагревают воду до 94–96 °С, когда она еще не кипит, но уже струйками поднимаются пузырьки,



то есть доводят ее до эффекта «белого ключа». Затем воду снимают и резко охлаждают под струей холодной воды. Происходит дегазация воды с выделением некоторого количества тяжелого кислорода.

2. Затем воду ставят в морозильник и держат там до тех пор, пока от общего ее объема не образуется 30–40% льда. Дейтерий превращается в лед при более высокой температуре, то есть начинает замерзать раньше; образовавшийся лед содержит именно дейтерий, поэтому его удаляют и выбрасывают.
3. Оставшуюся воду переливают в другой сосуд и замораживают до 100%-ного образования льда. Вода начинает замерзать с краев и со стенок, а в центр отжимается «рассол» — все те примеси, которые содержатся в водопроводной воде.
4. Теперь осталось отделить чистый прозрачный лед вымыванием его струей воды, направляемой в центр емкости, от непрозрачного концентрата примесей (в объеме не менее 40% от всего образовавшегося льда).
5. Полученный прозрачный лед — продукт, из которого получается облегченная структурированная талая вода, пригодная для употребления. Лед необходимо медленно растопить, а полученную воду употреблять в течение 12–16 часов.

В зависимости от объема морозильника, используемой посуды и времени, которым вы располагаете, подберите наиболее приемлемый для вас режим приготовления талой воды. Воду нужно замораживать в эмалированной или пластмассовой посуде; в морозильнике надо ставить ее на фанерку, закры-



вать крышкой и заливать так, чтобы до краев осталось не менее 3–4 см.

Вот что еще рекомендуют знатоки приготовления талой воды Лариса и Глеб Погожевы. В том случае, когда нет возможности выполнить пункты 1 и 2 общей схемы, надо поставить в морозильник остывшую воду (без осадка), заморозить ее на 100%, а затем произвести вымывание непрозрачного льда струей теплой воды. При этом необходимо проследить, чтобы вымывание произошло и по внешнему контуру. Объем льда надо довести до 50–40% от исходного. Полученный лед медленно растопить.

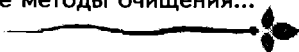
В этом случае возможен осадок, а степень очистки воды будет меньше, чем при выполнении всех пунктов общей схемы. Но все же такая талая вода более предпочтительна для организма, чем вода, полученная при помощи любых других способов очистки.

Упрощенные способы приготовления талой воды

Талую воду можно приготовить из отфильтрованной воды в обычном холодильнике — налить кастрюлю или миску и поставить на лист фанеры или картона в морозилку. После замерзания вытащить и оставить таять при комнатной температуре.

Вода сохраняет приобретенную структуру 12–16 часов, правда, теряет ее при нагревании. Наибольшей биологической силой обладает только что оттаявшая вода, когда в посуде еще плавают последние льдинки.

Часто воду замораживают в виде обычных кубиков. Такие кубики добавляют в чай и даже в суп, едят (или пьют), не дожидаясь, пока они растают. Хотя и нагреваемая, талая вода успевает оказать свое бла-



готворное действие за счет короткого промежутка между таянием и употреблением.

Еще один простой метод приготовления талой воды. В кастрюлю наливают чистую воду и ставят в морозилку. Держат воду до тех пор, пока в ней не образуются длинные тонкие ледяные пластины. Их нужно сразу выбросить, а воду слить. Эту слитую воду продолжают замораживать. Но и она еще неоднородна: вторичная вода разделится на чистый прозрачный лед и мутный «рассол». Концентрированные соли как раз и содержатся в этом рассоле, а поэтому его выливают без снисхождения. А лед превратится в ту самую чистейшую талую воду, которая кроме прочих своих достоинств по своей структуре очень близка к воде, содержащейся в нашем организме.

Очищение суставов солью

Для очищения суставов подходит не только талая вода, но и соль. Далее я расскажу, как с помощью наружного применения соли можно добиться не только очищения суставов, но и стойкого улучшения здоровья и резкого повышения защитных сил организма.

Солевые аппликации, компрессы и повязки

Горячие солевые аппликации позволяют глубоко прогреть ткани, с помощью ионов соли стимулировать через биоактивные точки кожного покрова энергетические каналы организма.

Горячие солевые компрессы

Раствор для такого солевого компресса готовится из расчета 2 ст. ложки соли на 1 л кипятка. Процедуру проводят так: махровое полотенце смачивают в го-

рячем солевом растворе, прикладывают его к подбородку, шее, щекам, локтю или колену.

Солевые припарки используют для уменьшения болей при ревматизме, подагре. При хронических суставных болезнях, когда требуется вызвать размягчение, рассасывание и выведение наружу всякого рода затвердений, описанная процедура проводится 2 раза в день.

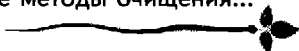
Паровые солевые компрессы

Для приготовления этого компресса используют мешочек с прогретой до 50–70 °С солью. Если жар терпеть трудно, то под мешочек подкладывают махровое полотенце. На ту часть тела, которую нужно хорошо прогреть, поверх мешочка накладывают вощеную бумагу (или медицинскую клеенку, или кожу), делая своеобразную местную сауну для этой части тела. Компресс в зависимости от назначения держат до 30–40 минут (лечебное прогревание воспаленного участка или места, где ощущается боль).

Солевые повязки накладывают на пораженное место — при ожогах, ушибах, нарывах, ревматизме, радикулите для очищения (вытягивания) гноя и лимфы, что уменьшает воспалительные процессы в организме. Кроме того, эту же повязку я советую накладывать на лоб и затылок при насморке и головной боли, а на лоб, затылок, шею и спину — при гриппе.

Солевая повязка

Это разновидность согревающего компресса. Повязку накладывают на очаг боли или вблизи него. Ее делают из стерильной льняной или хлопчатобумажной ткани, сложенной в несколько раз, либо марли,



сложенной в восемь раз. Чтобы стерилизовать ткань в домашних условиях, достаточно опустить ее в крутой кипяток или прогладить очень горячим утюгом. Готовую повязку опускают в предварительно прокипяченную воду с солью (10 : 1), вынимают, остужают, слегка отжимая. Место наложения предварительно обтирают влажной тканью, чтобы контакт с телом был плотнее, затем накладывают повязку и прибинтовывают ее.

В деревнях знахари используют солевые процедуры, которые называют варежками и рубашкой. Они хорошо очищают организм от накопившейся в организме «грязи» в виде шлаков, токсинов, отмерших клеток. Причем считается, что с больного человека на рубашку переходят его болезни.

«Квашеные» варежки

В теплом или горячем растворе соли (1 ст. ложка соли на 200 мл воды) замачивают различные шерстяные вещи: варежки, носки, шарф или просто кусок шерстяной ткани. В мокром или высушенном виде их используют для компрессов на больные места при артрите или радикулите.

«Солевая» рубашка

Для проведения процедуры наденьте на больного хорошо отжатую, смоченную в воде с сильной концентрацией соли (5–7 ст. ложек на 1 л воды) рубашку. Уложите больного в постель, хорошо закутайте. Так он должен лежать и не снимать рубашку до тех пор, пока она полностью не высохнет. Процедуру следует делать на ночь, перед сном. Утром тело нужно обтереть сухим полотенцем, чтобы соль осыпалась, переодеться в чистое белье.

А теперь рассмотрим очищающие солевые смеси.

Песочной смесью делают глубокие прогревания для активизации кровотока и снятия боли. Такая смесь оказывает на воспаленный участок рефлексотерапевтическое и подпитывающее (микро- и макроэлементами, ионами соли) действия.

Песочно-солевая смесь

Поваренную соль смешивают с песком в пропорции 1 : 1, подогревают.

Смесь соли и муки

Смесь муки и соли в деревне часто используют в качестве аппликации на больное место (при подагрическом суставе, растяжении связок и т. п.). Она быстро снимает острую боль.

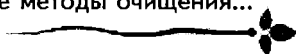
Смешивают простую поваренную соль с мукой в пропорции 1 : 1, добавляют немного воды, замешивают очень крутое тесто.

Холодный солевой компресс

Для приготовления этого вида компресса соль помещают в ситцевый или хлопчатобумажный мешочек или просто заворачивают в холщовую ткань и помещают на несколько минут в морозильную камеру.

Замечено, что животное, потев, теряет соль, но она кристаллизуется под его шерстью и вытягивает шлаки лимфы через кожу в спокойном состоянии. Заимствуя подобный механизм вытягивания солей, народные целители изобрели овощные солевые компрессы, помогающие бороться с болями и неподвижностью в суставах.

Действие таких компрессов двойное: с одной стороны, соль вытягивает из больных клеток шлаки,



обезвоживает болезнетворные микроорганизмы, а с другой — соки овощных жмыхов подпитывают клетки тела органическими веществами. Такой компресс ставят на больной сустав ежедневно на 5 часов. Обычно проводят несколько курсов лечения по 7–10 дней с недельным перерывом. При обострениях и для профилактики возможны дополнительные курсы лечения. Более продолжительный компресс способствует рассасыванию гематом, выведению шлаков из соединительной ткани как в суставе, так и в других местах, болью сигнализирующих о закупорке капилляров.

Овощные солевые компрессы

Такие компрессы готовят из овощных жмыхов (капусты, свеклы, моркови) и поваренной соли.

Солевые ванны

Несколько слов я хочу сказать о солевых ваннах. При всей кажущейся простоте ванна с солью — действенная оздоровительная процедура. Дело в том, что солевая ванна — это водяной «электролит». В качестве источников энергии организм использует электроны с большим количеством кинетической энергии.

В обычной воде электронов много, но еще больше их в соленой токопроводящей воде. Организм получает электроны через акупунктурные точки на коже, разгоняет в акупунктурных каналах и так пополняет свои энергетические ресурсы. Кроме того, в такой ванне нормализуется и усредняется общий заряд организма, что снимает разного рода напряжения.

- Солевые ванны очень низкой концентрации (100–300 г на 200 л воды) очень эффективны для

очищения суставов и лечения артрита, ревматизма, опуханий конечностей, ознобов.

- Ванны средней концентрации (2–4 кг соли на 200 л воды) показаны при заболеваниях суставов, позвоночника, при ожирении.

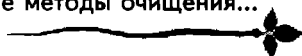
Соляные ванны обычно готовят из расчета 500–600 г (иногда 1,5–2 кг) натрия хлорида на ванну (200 л). Такие ванны способствуют усилению кровообращения и улучшению обмена веществ, обладают легким обезболивающим действием, успокаивают нервную систему, очищают кожу и улучшают ее внешний вид, придают ей тонус и эластичность. С помощью этой процедуры лечатся простудные заболевания.

Особенно полезны эти ванны зимой, когда нельзя купаться в море или открытом водоеме. Регулярный прием домашних солевых ванн ускоряет процесс регенерации клеток, обеспечивает быстрое усвоение жизненно важных минеральных элементов организмом.

Процесс приготовления искусственных хлоридных ванн следующий.

Искусственная хлоридная ванна

Соль насыпают в холщовый мешок, а еще лучше — в специальное сито, которое помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну доливают холодную воду до необходимой температуры (35–38 °С). Для хлоридных натриевых ванн используют либо обычную каменную (морскую, озерную) соль, либо «Средство для лечебных ванн». Последний препарат кроме хлорида натрия содержит соли калия (в повышенных количествах) и магния, а также сульфат кальция. Его мелкокри-



сталлическая структура позволяет быстро растворить его в воде принимаемой ванны при температуре 25–38 °С.

Ванны принимают в течение 10–20 минут через день или 2 дня подряд с перерывом на третий день. Всего рекомендуется проводить 12–15 ванн.

Глава 7. Народные методы очищения суставов

Голубая глина

Ранее я уже приводила рецепты очищения суставов с помощью глины. Теперь настало время разобраться в свойствах этого уникального целителя.

Голубая глина давно нашла своих приверженцев и доказала, что обладает многочисленными полезными свойствами. При лечении болезней суставов ее используют в виде примочек, растираний. Целители также рекомендуют принимать внутрь воду, настоянную на глине.

Глиняные компрессы

Сначала больное место протирают мокрой салфеткой. После этого раскладывают на столе хлопчатобумажную или шерстяную ткань, рукой или деревянной лопаткой достают разведенную до консистенции густой сметаны и нагретую глину, намазывают ее гладким слоем толщиной 2–3 см на больное место. Если примочку ставят на волосистую часть тела, то этот участок кожи предварительно покрывают широкой салфеткой — так компресс будет легче снять.



Примочку накладывают на больное место и следят за тем, чтобы она плотно прилегала. Во избежание смещения закрепляют ее бинтом, не затягивая туго, сверху накрывают шерстяной материей. Обычно примочку из глины оставляют на больном месте на 2–3 часа. Если она служит для того, чтобы оттянуть токсины и вредные жидкости, ее нужно держать плотно прилегающей к больному месту 1,5 часа.

Когда примочка становится сухой и горячей, ее заменяют новой.

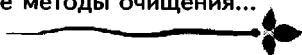
После окончания процедуры надо промыть больное место теплой водой. Использованную глину повторно применять не рекомендуется. Материю, которой покрывали больное место, нужно вымыть в воде и высушить.

Для излечения необходимо делать 4–5 примочек в день подряд и одновременно через каждый час в течение дня пить по несколько ложек глиняной воды (об этом рассказано ниже).

Количество примочек и продолжительность лечения (от нескольких дней до нескольких месяцев) зависят от состояния больного. После полного выздоровления примочки нужно прикладывать еще некоторое время.

Растирания глиной

Растирания делают с помощью глиняной воды. Для этого моют руки, напивывают раствором большой ватный тампон и растирают им больное место. При лечении артрита для усиления действия растираний к глиняной воде добавляют 2–3 растертые дольки чеснока.



Аппликации из глины

Потребуется 10 кг глины. В ведре глину размешивают с теплой соленой (а еще лучше — морской) водой до консистенции жидкой сметаны, опускают больную ногу на 2 часа.

Глиняная вода

Чистую, без примесей, глину толкут в порошок, просеивают через сито, прогревают-просушивают на солнце. Затем разводят в 150 мл теплой воды 20 г глины и принимают за 15–20 минут до еды. Обычно курс лечения длится 1–2 недели, потом делают перерыв на 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют.

Глиняная ванна

Делать такую ванну очень просто: глину растворяют, чтобы вода стала мутной. Температура воды — 37–39 °С. Принимают ванну в течение полчаса.

Очищение цитрусовыми

Чистка лимонным соком

Прекрасно чистит суставы лимон, поскольку его сок позволяет вывести из организма мочевую кислоту. Лимонный сок пьют в чистом виде без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было улучшающих вкус средств. Принимать его лучше всего за полчаса до еды.

Обычно при запущенных и хронических болезнях необходимо около 200 лимонов и ни в коем случае не меньше. Начинают с 5 лимонов и затем с каждым днем количество увеличивают, пока оно не достиг-



нет 20–25 лимонов в день. Несколько дней держатся на этой дозе, а потом постепенно уменьшают ее до первоначального количества, то есть до 5 лимонов, на чем и заканчивается лечение.

Описание курса

1-й день: 5 лимонов — 1 стакан сока;

2-й день: 10 лимонов — 2 стакана;

3-й день: 15 лимонов — 3 стакана;

4-й день: 20 лимонов — 4 стакана;

5-й день: 25 лимонов — 5 стаканов;

6-й день: 25 лимонов — 5 стаканов;

7-й день: 25 лимонов — 5 стаканов;

8-й день: 25 лимонов — 5 стаканов;

9-й день: 20 лимонов — 4 стакана;

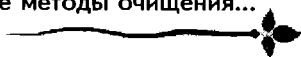
10-й день: 15 лимонов — 3 стакана;

11-й день: 10 лимонов — 2 стакана;

12-й день: 5 лимонов — 1 стакан.

Большинство людей легко проходит курс очищения, и только немногие испытывают дискомфорт. Если вы заметили какие-то проблемы в работе кишечника, прекратите очищение на время, чтобы дать пищеварительной системе возможность привыкнуть к лимонному соку.

Описанный способ очищения несколько видоизменяется в зависимости от болезни и ее запущенности. Так, при подагре и ревматизме чистка проводится в два этапа: первый — очищение во время приступа болезни, где процедура направлена на снятие болез-



ненных симптомов, и второй — восстановление нормального состава крови.

Во время обострения болезни следует применять смягчающие кризис меры. Необходим полный покой, показано обертывание пораженных мест влажной шерстяной или хлопчатобумажной тканью, важно обеспечение равномерной температуры в помещении. Когда приступ пройдет, можно приступить к очищению лимонным соком.

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большее количество сока, нежели толстокожие. При этом надо помнить, что лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света, поэтому необходимо для каждого отдельного приема выжимать свежий. Лимонами запасаются заранее, так как для курса чистки нужно много плодов.

Для выжимания сока из лимонов лучше всего применять электросоковыжималку.

У некоторых людей лимонный сок набивает оскоми-ну, поэтому можно тянуть его через соломинку, что совершенно устраняет неприятные явления.

Такая чистка противопоказана людям с повышенной кислотностью.

Практика показала, что лимонный сок благотворно действует на пищеварительный тракт и никогда не провоцирует заболеваний желудка.

Чистка мандаринами

Для чистки суставов можно использовать не только лимоны, но и мандарины.

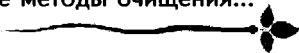
Перед тем, как почистить фрукт, его тщательно моют. Кожуру сушат в темном и теплом месте. Как только кожура высохнет, ее измельчают. Лучше всего это сделать вручную или с использованием ступки, не стоит применять разные механические приборы.

Из заготовленной кожуры заваривают чай. Этот целебный напиток готовят таким образом: смешивают по 1 ч. ложке измельченной кожуры мандарина и листьев смородины. Получившуюся смесь заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. После чего свежесваренный чай процеживают и выпивают за 30 минут до еды. Его употребляют 3 раза в день, для каждого питья готовят свежий напиток.

Процесс очищения суставов продолжается 1–3 месяца. Но помните, что при появлении первых признаков улучшения прерывать чистку нельзя.

Лавровый лист чистит суставы

Для очищения суставов в народной медицине используется лавровый лист. Берут 5 г лавра благородного, измельчают и заливают кипящей водой (300 мл), кипятят 5 минут на слабом огне при открытой крышке, чтобы улетучились эфирные масла. Затем воду вместе с листьями выливают в термос (прямо с огня), настаивают 4 часа. Раствор процеживают и пьют маленькими глотками, распределяя все количество на 12 часов (сразу пить нельзя — так можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторяют 3 дня. По возможности принимают ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния.



В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно ставят клизмы, чтобы выходящие шлаки не вызвали аллергические явления, а также делают контрастные водные и воздушные ванны.

После 3 дней нужно сделать перерыв на неделю, а затем повторить процедуру еще в течение 3 дней. Но ванны и естественное питание продолжать без перерыва. В случае запора клизмы надо ставить и в период перерыва в лечении.

В первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее — 1 раз в год.

Глава 8. Другие народные методы чисток суставов

Чай с брусничным листом

1 ч. ложку измельченных в порошок листьев брусники заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают 30 минут и выпивают.

Представители северных народов благодаря традиции пить чай с брусничным листом мало страдают от отложения солей. Правда, есть мнение, что брусничный лист негативно влияет на мужскую потенцию.

Картофельная вода

Можно эффективно почистить суставы с помощью картофельной воды. Это вода, оставшаяся после варки картофеля в кожуре (в «мундире»). Она помогает выводить из организма шлаки, «выглаживает» кишечник, освобождая его стенки от слизи и «накипи».

При артрите нужно пить картофельную воду утром (натощак), по крайней мере один раз днем и непосредственно перед сном.

При полиартрите хорошо очищает суставы картофельный отвар: 1 кг неочищенного картофеля нарезают мелкими кусочками, отваривают 1 час 20 минут в 3 л воды. Процеживают, немного отжимают. Пьют отвар по желанию.

Чистотел

Для чистки суставов можно использовать чистотел. Свежую траву измельчают в мясорубке, отжимают сок через 2–3 слоя марли и на 450 г сока добавляют 70 г медицинского спирта. Содержимое ставят на холод. Принимают чистотел по схеме:

- перед завтраком — 1 каплю;
- перед обедом — 2 капли;
- перед ужином — 3 капли.

Дозировку доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли. Эта процедура благотворно воздействует также на гипертоников, на людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, псориазом, иными болезнями кожи, геморроем, остеохондрозом.

Топинамбур

Берут 2 кг топинамбура (листья и стебли), нарезают на дольки 3–5 см, кладут в 5–8-литровую кастрюлю, кипятят 25 минут. Отвар процеживают в ванну, разбавляют горячей водой (37–40 °С) в соотношении 1 : 7 и лежат в ней 10–15 минут. Такой же раствор можно приготовить из 1 кг сырых клубней, из 200 г сушеных стеблей и листьев или из 400 г сушеных



клубней топинамбура. После каждой ежедневной ванны нужно отдыхать 1–2 часа в постели, а после 20 ванн необходимо на 15–20 дней сделать перерыв.

Грецкий орех

Берут 1 стакан перегородок грецких орехов, настаивают в 0,5 л водки 18 дней. Принимать 2–3 раза в день в течение месяца.

Яблочный уксус

Берут по 2 ч. ложки яблочного уксуса и меда, разводят в одном стакане воды. Принимают 3 раза в день за 30 минут до еды.

Куриное яйцо

Куриное яйцо (не инкубаторное) моют, кладут в майонезную баночку, так, чтобы оно не разбилось, заливают до краев 5–9%-ным столовым уксусом. Банку закрывают крышкой и оставляют в темном холодном месте на две недели. По истечении этого времени вы увидите, что скорлупа растворилась, осталось только яйцо в пленке. Эту пленку прокалывают, все содержимое тщательно взбалтывают, оставляют еще на два дня. Затем полученным средством растирают больные суставы.

Корни петрушки и молоко

Для приготовления этого снадобья берут 2 кг корней петрушки, пропускают через мясорубку, затем варят в 3,5 л молока до консистенции каши в течение примерно 1,5 часов. Эту «кашу» нужно съесть за 3 дня. Хорошо при этом пить мочегонную траву. Ничего другого есть в это время нельзя. Соли будут выходить с мочой, при этом возможны кожное раздражение, боли в суставах.



Чистка противопоказана беременным женщинам, так как может спровоцировать выкидыш.

Это довольно сложный способ удаления солей, вытерпеть такую процедуру могут только очень волевые люди. До нее нужно провести очищение почек. Во время такой чистки суставов возможны головокружения, сердечная аритмия.

Сокотерапия

В течение месяца пьют свежеприготовленные соки: морковный со свекольным (4 : 1) или яблочный со свекольным (4 : 1). Вначале нужно соблюдать осторожность, так как происходит резкое ощелачивание организма. Это может вызвать головокружение. Сначала пьют по 150–200 г перед едой, затем доводят до 1 л за прием.

Настой из одуванчиков

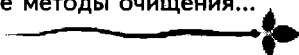
Для очищения суставов готовят спиртовой настой из одуванчиков (это средство подходит только для женщин). Для этого собирают цветущие одуванчики, рыхло наполняют ими стеклянную емкость, заливают 40%-ным спиртом (можно водкой), плотно закрывают и ставят настаиваться на две недели в темное место. Пьют по утрам в течение двух недель по 1 ч. ложке на полстакана воды.

Глава 9. Травы для очищения суставов

Для внутреннего применения

Настойка грецкого ореха

Берут 2 кг грецких орехов, 1/2 кг меда, 1 стакан сока алоэ, 3 л воды. Скорлупу и перегородки грец-



ких орехов заливают водой, ставят на маленький огонь на полчаса. Затем снимают с огня, процеживают и добавляют мед и сок алоэ. Тщательно перемешивают и ставят в темное место на 5 дней. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Настойка на чесноке и лимоне

Берут 4 лимона, 3 головки чеснока, 1 л воды. Лимоны и чеснок прокручивают через мясорубку. Заливают кипяченой водой, перемешивают и оставляют настаиваться на сутки. Затем процеживают. Принимают внутрь по 40 г перед едой 1 раз в день.

Отвар четырех трав

Смешивают по 1/2 ч. ложки девясила, солодки, листьев березы, травы пустырника. Помещают в эмалированную кастрюлю, заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения и сразу снимают с огня. После закипания накрывают. Пьют утром, в промежутке между 8 и 9 часами, за 40 минут до еды.

Сбор трав № 1

Берут 1 часть корня аира, 2 части Melissa, по 3 части душицы, плодов паслена черного, почек сосны и чабреца, по 5 частей боярышника и зверобоя. Смешивают в 3-литровой банке. Заваривают 3 ст. ложки 1/2 л воды. Пьют весь день понемножку. Хватает примерно на 6–7 недель.

Сбор трав № 2

Смешивают по 2 части семян льна, ягод можжевельника, трав тысячелистника и хвоща полевого, по 3 части трав девясила, донника, зверобоя и цветов ландыша, 4 части багульника, 5 частей череды. 6 ст. ложек сбора заваривают 1 л воды, настаивают

в течение 2 часов. Пьют $1/4$ стакана в день, постепенно увеличивая дозу до $2/3$ стакана 3 раза в день при обострении артритов, ревматоидных артритов, артрозов. Курс составляет 5 недель.

Лимонно-чесночный жмых

Берут 3 лимона, 250 г корня сельдерея, 120 г чеснока. Пропускают через мясорубку и помещают в 3-литровую банку. Заливают крутым кипятком и ставят на ночь настаиваться. Принимают по утрам натощак по 70 г за 30 минут до еды. Одной банки хватит на месяц. Курс лечения — 3 месяца.

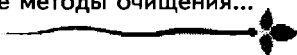
Фиточай доктора Печеневского

Сбор № 1. Лист и почки березы, вероника, душица, лист эвкалипта, брусники и толокнянки, цветы бузины, хвощ полевой, кора ивы, череда, корни сабельника и горца змеиноного, почки сосны.

Сбор № 2. Корни лопуха, бузины черной, крапивы, цикория, хрена, солодки, плоды шиповника, лист лебеды и кирказона, почки тополя, ромашка, спорыш, зверобой, грыжник, цветы липы.

Сбор № 3. Травы донника и грыжника, ягоды можжевельника, почки ели и сосны, корень калгана, пырея, девясила, лист смородины, полпала, золотарник, цветы липы и барбариса, подорожник, белокопытник.

Все травы измельчают, заливают 1 ст. ложку смеси $1/2$ л холодной воды, доводят до кипения и варят на медленном огне под крышкой 5–7 минут. Оставляют на 1 час настаиваться, затем процеживают. Чтобы усилить действие, добавляют свежавыжатый сок лопуха, одуванчика, кувшинки, цикория, чере-



ды, софоры, зверобоя. Принимают 3–4 раза в день по полстакана за 20 минут до еды. Прием таких фиточаев должен быть длительным (около 2 месяцев).

Порошок для восстановления костной ткани

Берут скорлупу 1 яйца и желатин. Скорлупу обдают кипятком, очищают от внутренней пленки, просушивают и измельчают в кофемолке. Смешивают 1 ч. ложку порошка и щепотку желатина, принимают 1 раз в день, запивая стаканом кремниевой воды.

Чеснок для питья и втирания

Берут 1 ст. ложку оливкового масла, 1/2 ч. ложки тертого чеснока, 1 стакан воды. Из перечисленных выше ингредиентов готовят теплый напиток. Пьют 2 раза в день — утром и вечером. Если взять только чеснок и масло, то можно приготовить мазь для втирания в больные места.

Отвар и настой листьев брусники

Заливают 2 ч. ложки листьев брусники стаканом воды, кипятят 15 минут, охлаждают, процеживают. Пьют отвар в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев заливают стаканом кипятка, оставляют на 20 минут, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой травы бедренца-камнеломки

Заливают 15 г сухой измельченной травы стаканом кипятка, затем настаивают 15–20 минут. Пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой травы первоцвета весеннего

10 г сухой измельченной травы заливают стаканом кипятка, после чего настаивают 15–20 минут. Пьют по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день.



Настой травы крапивы двудомной

Заливают 7 г сухой крапивы стаканом кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой листьев смородины черной

3–5 г сухих листьев смородины заливают стаканом кипятка, затем настаивают 10–20 минут. Пьют по стакану 2–3 раза в день.

Отвар корневищ пырея ползучего

Заливают 4 ст. ложки сухих измельченных корневищ 5 стаканами воды, кипятят до уменьшения объема на 1/4. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Смешанный настой № 1

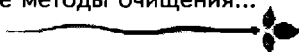
Берут по 15 г цветков липы и бузины, 15 г плодов конского каштана. Заливают 1 ст. ложку смеси стаканом воды, кипятят 15–20 минут, оставляют на 15 минут, процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день.

Смешанный настой № 2

В равных частях смешивают ветки бузины черной, листья крапивы, корень петрушки, кору ивы. Заваривают 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, кипятят 5 минут на слабом огне, охлаждают, процеживают. Пьют по 2 стакана отвара в день.

Смешанный настой № 3

Берут по 5 г соцветий календулы и плодов можжевельника, коры крушины, по 10 г цветков бузины, листьев крапивы, по 20 г травы хвоща полевого, коры ивы и листьев березы. Заливают 3 ст. ложки смеси 1/2 стакана кипятка, настаивают 10 минут,



затем варят в течение 5–10 минут, процеживают. Пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Смешанный настой № 4

Берут по 2 части травы зверобоя, семян льна, листьев мяты и крапивы, корневищ и побегов спаржи лекарственной, по 3 части побегов багульника, травы донника и фиалки, по 4 части листьев брусники и травы череды. Кладут в термос 2–3 ст. ложки сбора и заливают 1/2 стакана кипятка. Пьют в течение суток.

Настой из корней одуванчика

Заливают 6 г сухих корней одуванчика стаканом воды, кипятят в течение 10 минут, настаивают не менее 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Настой из корней лопуха

10 г сухих измельченных корней лопуха большого заливают стаканом воды, кипятят 10–15 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Для наружного применения

Примочки из листьев расторопши

Берут 1 ст. ложку нижних листьев расторопши пятнистой и 250 г воды. Высушенные и измельченные листья заливают крутым кипятком, настаивают 2 часа, затем процеживают. Делают компрессы и примочки на больные суставы.

Мазь с випросалом

Берут 50 г випросала (змеиного яда), по 100 г нашатырного спирта и сока алоэ, 10 мг (1 флакон) настойки валерианы. Перемешивают все в миксере, кроме

нашатырного спирта, переливают смесь в банку, добавляют нашатырь. Втирают при болях.

Настойка камфары

В 100 мл спирта растворяют 50 г камфары, а затем еще 50 г порошка горчицы. Отдельно взбивают 100 г яичного белка, а затем смешивают оба состава. Втирают в больной сустав вечером перед сном.

Аппликации из хрена

Летом и осенью прикладывают свежие листья хрена. Опускают их в горячую воду (не кипящую), как только появится запах хрена, сразу же вытаскивают и кладут на больные места, намазанные медом, сверху укрывают пергаментом и укутывают шерстью.

Мазь из чистотела

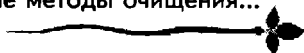
Берут 8 ст. ложек травы чистотела и 1 л оливкового масла. Заливают чистотел маслом и настаивают в теплом темном месте 8–10 дней. Потом процеживают и втирают в больные места.

Восковая мазь

Возьмите по 1 части измельченных цветов или почек сирени, травы багульника и почек березы, 3 части любого растительного масла (по весу) и 1/2 части пчелиного воска. Смешайте компоненты и оставьте на сутки, потом нагревайте на водяной бане в течение 1,5 часа и снова оставляйте настаиваться на сутки. Пропитайте мазью натуральную ткань, наложите на больные суставы под повязку. Также можно втирать мазь в больные суставы 2–3 раза в день.

Отвар коры

Возьмите по 1 кг березовой и осиновой коры, 100 г дубовой коры. Залейте 5 л кипятка и провари-



те 30 минут. Отвар процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настойка бузины

Пол-литровую банку на 3/4 заполните ягодами бузины, залейте доверху водкой, поставьте настаиваться в темное место на неделю. Используйте настойку для растирания и компрессов на больные суставы.

Уксусный компресс с шиповником

Возьмите 5 ст. ложек сухих измельченных цветов шиповника, 1/2 л 9% -ного столового уксуса. Цветы засыпьте в эмалированную или керамическую посуду, залейте уксусом. Оставьте на сутки. Через сутки поставьте на водяную баню и прогрейте в течение 10 минут. Используйте как компресс — смажьте больные суставы, обвяжите шерстяным шарфом.

Можжевеловая мазь

Возьмите 6 частей измельченных лавровых листьев, 1 часть измельченных игл можжевельника, 10 частей сливочного масла. Тщательно смешайте все компоненты и втирайте получившуюся мазь в больные суставы. Храните мазь в холодильнике.

Эвкалиптовое растирание

Возьмите 100 г измельченного эвкалипта, 0,5 л водки. Эвкалипт положите в темную бутылку, залейте водкой и дайте настояться в течение 5 суток при комнатной температуре. Втирайте в больные суставы перед сном. При этом растирайте их ладонями круговыми движениями (не менее 100 движений).

Компресс из полыни

Распаренные в кипятке ветки полыни приложите на больные суставы, накройте полиэтиленовой



пленкой, обмотайте шерстяным шарфом. Оставьте на час.

Мазь из полыни

Измельчите сухую полынь, добавьте растопленное сливочное масло (в пропорции 1 : 1). Храните мазь в холодильнике. Используйте для смазывания больных суставов.

Лепешки из можжевельника

Пропустите ягоды можжевельника через мясорубку, добавьте кипятка, чтобы получилась каша. Кусочек желтого воска (размером с ягоду алычи) растопите, влейте в можжевелевую кашу, добавьте 2 капли пихтового масла. Подогрейте до 38 °С, слепите лепешки и наложите на больные суставы на 15–20 минут. Повторите 8–10 раз.

Компресс из свежих листьев

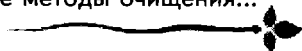
В зависимости от сезона используйте для компрессов листья лопуха, мать-и-мачехи, капусты. Делайте компрессы как можно чаще, лучше ежедневно.

Обезболивающая мазь из трав

Возьмите по 2 ст. ложки цветков донника, шишек хмеля, цветков зверобоя продырявленного, эвкалиптового масла, 50 г вазелина. Сухие травы разотрите в порошок, смешайте с маслом и вазелином. Тщательно перемешайте. Используйте ежедневно перед сном для уменьшения боли.

Компресс из хрена или редьки

Натрите хрен на терке, кашу используйте для компресса или втирания. То же можно сделать с черной редькой.



Сухой компресс

Положите в холщовый мешочек семена льна и прогрейте их хорошенько в духовке. Прикладывайте сухой компресс к больному суставу.

Глава 10. Физические упражнения для очищения суставов и профилактики суставных заболеваний

Метод ударного кровотока

Этот метод был разработан Л. и Г. Погожевymi и И. А. Сударышкиной. Комплекс упражнений повышает эффективность очищения суставов от шлаков, восстанавливает пораженные болезнью ткани и подвижность суставов.

Базовые упражнения методики «Ударного кровотока», рассмотренные далее, можно и нужно выполнять в любом положении: сидя, стоя, даже при ходьбе. Но делать это нужно как можно чаще, лучше всего — через каждые 2–3 часа совершать 2–3 основных движения.

Поворот головы

Ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища. Поверните голову до предела в одну сторону. Задержитесь в этом положении на 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите движение в другую сторону.

Подъем головы

Ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища. Поднимите голову таким образом, чтобы



взгляд был направлен вертикально вверх. Задержите его на 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите упражнение.

Поворот плеч

Ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища. Поверните плечи до предела в одну сторону. Задержитесь в этом положении на 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите движение в другую сторону

Ходьба

Упражнения заканчиваются ходьбой. Обычная ходьба включает в себе значительный потенциал загрузки разнообразных мышц. Прогуливаясь, иногда поворачивайте ступню внутрь или наружу, чуть приседайте, вытягивайте и задерживайте в таком положении то одну, то другую ногу. Комбинаций может быть очень много.

Общая суставная гимнастика

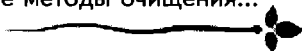
Этот комплекс поможет вам восстановить подвижность суставов. Регулярное выполнение упражнений снизит болевые ощущения, восстановит тонус мышц, вернет суставам здоровье, а вам — бодрость и радость жизни.

Упражнение 1

- Укрепляем поясничные мышцы.
- Восстанавливаем подвижность суставов позвоночника.
- Тонизируем подвижность суставов ног и таза.

Начинаем выполнять в медленном темпе.

1. Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни уприте в пол, прямые руки вытянуты вдоль туловища.



2. На вдохе оторвите таз от пола, зафиксируйте такое положение, при котором от колен до плеч у вас образуется прямая линия.

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение следует выполнять в медленном или среднем темпе.

Сделайте 10–20 подъемов.

Упражнение 2

- Тонизируем суставы ног и спины.
 - Укрепляем поясничные мышцы и суставы и мышцы ног.
 - Нормализуем работу внутренних органов.
1. Лягте на спину, колени прижмите к груди.
 2. Вытяните одну ногу кверху пяткой, без напряжения (если у вас не очень хорошая растяжка, то нога может быть немного согнута), кисти обеих рук при этом лежат на коленях.
 3. Зафиксируйте эту позу, а затем попробуйте совершить растягивание мышц ноги.
 4. Повторите упражнение со второй ногой.
 5. Вытяните обе ноги пятками вверх, зафиксируйте это положение.
 6. Попробуйте растянуть мышцы обеих ног, сгибая прямые ноги на себя.

Упражнение выполняйте в медленном темпе.

Упражнение 3

- Увеличиваем подвижность суставов и гибкость позвоночника.
- Тонизируем все мышцы тела.
- Предотвращаем суставные заболевания и заболевания позвоночника.

Выполняем упражнение в медленном темпе.

1. Лягте на спину, согните одну ногу в колене и положите ступню согнутой ноги на колено другой ноги. Одна рука лежит на колене согнутой противоположной ноги, другая вытянута в сторону.
2. Потяните рукой колено в направлении к полу со стороны противоположной ноги, голову при этом поверните в обратную сторону.
3. Зафиксируйте эту позу и медленно вернитесь в исходное положение.
4. Поменяйте руку и ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Выполните по 10–12 упражнений в каждую сторону.

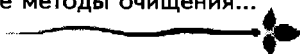
Упражнение 4

- Восстанавливаем гибкость суставов позвоночника.
- Тонизируем мышцы ног.
- Укрепляем мышцы нижней части позвоночника.
- Уменьшаем объем талии и бедер.

Упражнение выполняйте в медленном или среднем темпе.

1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны на уровне плеч, одна нога вытянута вверх вертикально.
2. На вдохе втяните живот в себя.
3. На выдохе наклоните ногу вбок к противоположной руке и положите на пол, одновременно с этим потяните голову в противоположную сторону.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение.
5. Поменяйте ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Повторите 10–15 раз в каждую сторону.



Упражнение 5

- Расслабляем суставы.
- Делаем суставы позвоночника более подвижными, а мышцы сильными.

Упражнение выполняем в медленном темпе.

1. Сядьте ягодицами на пятки, руки положите на пол.
2. Туловище наклоните вперед, лоб постарайтесь приблизить к полу.
3. Медленно растягивая позвоночник, не отрывая ягодиц от пяток, постарайтесь дотянуться лбом до пола.
4. Положите лоб на положенные друг на друга кулаки и ладони.
5. Попробуйте потянуться макушкой вперед, растягивая позвоночник.

Упражнение 6

- Восстанавливаем подвижность суставов.
- Улучшаем гибкость позвоночника.
- Предотвращаем суставные заболевания и заболевания позвоночника.
- Тонизируем работу внутренних органов.

Делайте упражнение медленно, следите за своими ощущениями, дышите глубоко.

1. Лягте на живот, лоб положите на ладони.
2. Приподнимите ягодицы так, чтобы лобковая кость оторвалась от пола, а поясничный отдел позвоночника максимально прогнулся.
3. Прижмите к полу лобковую и паховую область, напрягите мышцы живота и ягодиц так, чтобы пупочная часть живота оторвалась от пола.



Упражнение 7

- Укрепляем мышцы пресса и спины.
- Восстанавливаем подвижность позвоночника.
- Тонизируем мышцы ног.
- Усиливаем подвижность и гибкость позвоночника.
- Препятствуем возникновению остеохондроза.

Это упражнение восстанавливает подвижность суставов и является прекрасной профилактикой заболеваний позвоночного столба. Выполняйте его в медленном темпе.

1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.
2. На вдохе прижмите ладони к полу, втяните живот и начните медленно приподнимать ноги с пола, вытяните их в сторону головы.
3. Перенесите ноги дальше за голову, при этом таз и поясничная часть позвоночника плавно отрываются от пола.
4. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

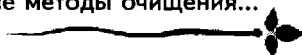
Повторите 8–12 раз.

Упражнение 8

- Тонизируем суставы.
- Укрепляем мышцы пресса и спины.
- Тонизируем мышцы ног и рук.
- Восстанавливаем гибкость позвоночника.

Начните делать упражнение в медленном темпе; когда вы его освоите, выполняйте в среднем темпе.

1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз, ноги поднимите вверх вертикально.



2. Подтяните на себя вытянутые ноги, наклоните прямые ноги в сторону головы (при этом не отрывайте таз и позвоночник от пола).
3. Втяните живот и сделайте несколько покачивающих движений ногами вперед.
4. Попробуйте выполнить повороты сомкнутых ступней вперед пятками то вправо, то влево.

Упражнение 9

- Восстанавливаем внутреннее спокойствие и равновесие.

Не пренебрегайте этим упражнением! Вам и вашим суставам просто необходимо расслабление!

1. Лягте на спину, подтяните согнутые в коленях ноги к грудной клетке, кисти рук положите на колени.
2. Закройте глаза и подышите глубоко несколько минут. Расслабьтесь.

Упражнение 10

- Укрепляем суставы спины.
- Укрепляем мышцы живота.
- Тонизируем мышцы спины, рук и ног.
- Усиливаем подвижность и гибкость позвоночника.

Это упражнение задействует все мышцы и практически все суставы, поэтому является прекрасным восстанавливающим средством при суставных болезнях. Начните в медленном темпе, сделайте хотя бы 1–2 раза, а потом уже выполняйте, точно следуя инструкции.

1. Лягте на спину, руки за голову.
2. На вдохе втяните в себя живот.



3. На выдохе одновременно сгибайте ноги и верхнюю часть туловища.
 4. Подтяните локти к коленям.
 5. На вдохе вернитесь в исходное положение.
- Повторите 6–12 раз.

Упражнение 11

- Тонизируем и укрепляем суставы и мышцы спины.
- Тонизируем мышцы живота, рук и ног.
- Улучшаем кровообращение.

Упражнение выполняйте в медленном темпе.

1. Лягте на живот, лоб положите на кисти.
 2. На вдохе втягивайте живот и медленно приподнимайте обе вытянутые ноги.
 3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
- Сделайте 8–12 подъемов.

Упражнение 12

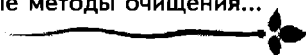
- Расслабляем мышцы.
- Стараемся обрести внутреннюю гармонию.

Предыдущее упражнение было достаточно сложным, поэтому настало время снова расслабиться.

1. Лягте на живот, упритесь лбом в пол, согнутые в локтях руки положите под живот.
2. Несколько минут медленно подышите.

Упражнение 13

- Улучшаем подвижность суставов позвоночника.
- Тонизируем мышцы спины.
- Улучшаем осанку.



Это упражнение поможет противостоять суставным заболеваниям и болезням позвоночника.

1. Опуститесь на колени, широко их разведите, сядьте на пятки.
2. Положите руки на пол ладонями вперед и медленно начните их вытягивать по полу до тех пор, пока лбом не упретесь в пол (таз при этом старайтесь не отрывать от пяток).
3. Зафиксируйте это положение и сделайте в нем несколько глубоких вдохов и выдохов.
4. Потянитесь макушкой вперед и сделайте несколько покачиваний, растягивая позвоночник.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Лягте на спину, примите удобную позу, расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение 14

- Восстанавливаем подвижность суставов спины, позвоночника и ног.
- Укрепляем мышцы спины.
- Тонизируем мышцы живота, ног и ягодиц.
- Укрепляем позвоночник.
- Уменьшаем объем бедер.

Начните выполнять упражнение в медленном темпе, затем доведите темп до среднего.

1. Лягте на спину, руки положите параллельно туловищу, уприте ладонями в пол.
2. Ноги вытяните вверх, носки натяните.
3. На вдохе втяните живот.
4. На выдохе отведите одну ногу в сторону так, чтобы она образовывала с полом угол 45° .



5. На вдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполните 10–15 махов одной ногой, затем поменяйте ногу.
7. На вдохе втяните живот.
8. На выдохе разведите ноги в стороны.
9. На вдохе сведите ноги.
10. Сделайте 10–20 махов.

Упражнение 15

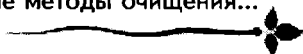
- Восстанавливаем подвижность суставов позвоночника.
- Укрепляем мышцы спины и шеи.
- Улучшаем осанку.

Помимо того что это упражнение прекрасно тонизирует суставы, оно еще является профилактикой заболеваний позвоночника.

1. Встаньте на пол на широко расставленные колени и опуститесь ягодицами на пятки.
 2. Верхнюю часть туловища наклоните вперед, лоб прижмите к полу, руки расположите на полу рядом с бедрами.
 3. На вдохе медленно начните вытягивать руки вперед, ягодицы при этом не отрывайте от пяток.
 4. Сделайте несколько покачивающих движений вверх-вниз, прогибаясь в пояснице.
 5. Медленно вернитесь в исходное положение.
- Выполните упражнение 5–10 раз.

Упражнение 16

- Восстанавливаем подвижность суставов спины.
- Улучшаем подвижность боковых мышц спины.



- Тонизируем мышцы ног, спины и ягодиц.
- Уменьшаем объем талии и бедер.
- Усиливаем подвижность позвоночника.

При выполнении этого упражнения старайтесь четко следовать инструкции!

1. Встаньте на четвереньки.
2. Прогните корпус так, чтобы от копчика до ладоней образовалась прямая линия.
3. Начните раскачивать грудную клетку вправо и влево; при этом ладони рук, ягодицы и ноги старайтесь держать в неподвижном состоянии.
4. Выполняйте упражнение в течение 3–5 минут.
5. Лягте на спину, медленно поднимите прямые руки вверх и опустите их за головой, потянитесь и расслабьтесь.

Упражнение 17

- Усиливаем подвижность суставов позвоночника.
- Растягиваем боковые мышцы спины.
- Повышаем общий мышечный тонус.
- Уменьшаем объем талии и бедер.

Выполняйте это упражнение, четко следуя инструкции!

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки заведены за голову.
2. На вдохе втяните живот.
3. На выдохе наклоните верхнюю часть туловища влево.
4. Зафиксируйте это положение и выполните в нем 2–3 цикла дыхания.

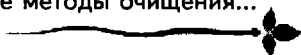
5. Вытяните влево левую руку и прогнитесь еще глубже.
 6. Зафиксируйте это положение, выполните в нем 2–3 цикла дыхания.
 7. Обеими руками опишите полукруг через левую сторону и потянитесь к левой стопе.
 8. Выпрямитесь, примите в исходное положение.
 9. То же самое сделайте в правую сторону.
- Сделайте 10–15 боковых наклонов в каждую сторону.

Упражнение 18

- Усиливаем подвижность и укрепляем суставы позвоночника.
- Растягиваем и укрепляем боковые мышцы спины.
- Тонизируем мышцы живота, ног и ягодиц.
- Повышаем гибкость позвоночника.
- Уменьшаем объем талии и бедер.
- Препятствуем возникновению заболеваний позвоночника.

Упражнение выполняйте медленно.

1. Сядьте на пол, откиньтесь назад, опираясь на руки, которые расположены на ширине плеч.
2. Согните в колене одну ногу.
3. Потянитесь туловищем в сторону, противоположную согнутой ноге.
4. Перенесите руку в сторону наклона, скрутив позвоночник, обопритесь на руки и зафиксируйте это положение, сделайте несколько вдохов и выдохов.



5. Медленно вернитесь в исходное положение.

6. Выполните скручивание в другую сторону.

Повторите 5–10 скручиваний в каждую сторону.

Упражнение 19

- Укрепляем суставы и мышцы верхнего плечевого пояса.
- Усиливаем мышцы спины.
- Повышаем общий мышечный тонус.

При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы ваше дыхание было ровным и медленным!

1. Лягте на живот, лоб упирается в пол, руки вытянуты вперед.
 2. На вдохе втяните живот и приподнимите одну руку параллельно полу.
 3. Зафиксируйте это положение, выполните 2–3 цикла дыхания.
 4. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
 5. Прделайте то же самое с другой рукой.
 6. На вдохе втяните живот и приподнимите обе руки параллельно полу.
 7. Зафиксируйте это положение, выполните 2–3 цикла дыхания.
 8. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
 9. Заведите руки за голову, на вдохе втяните живот и приподнимите верхнюю часть корпуса.
 10. Зафиксируйте положение в точке максимального подъема, выполните 2–3 цикла дыхания.
 11. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь
- Выполняйте упражнение в течение 5–7 минут.

Упражнение 20

- Укрепляем суставы.
- Растягиваем мышцы позвоночника.
- Улучшаем осанку.
- Повышаем общий тонус мышц.

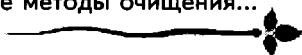
Выполняйте упражнение в медленном темпе, следите за тем, чтобы дыхание было ровным.

1. Лягте на спину, руки вдоль туловища.
2. На вдохе начните поднимать руки в стороны и вверх над головой.
3. На выдохе поднимайте корпус вверх и одновременно сгибайте колени.
4. Выпрямите позвоночник в положении сидя, потянитесь руками вверх, сделайте несколько растягивающих движений вверх.
5. На вдохе втяните в себя живот и заведите руки за голову.
6. На выдохе начните постепенно опускаться на пол, выпрямляя при этом ноги (скручивание позвоночника вниз начинайте с области поясницы).
7. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Повторите упражнение 6–10 раз.

Лечебный массаж при суставных заболеваниях

Массаж — мощнейший лечебный метод, который может не только облегчить боли в суставах и соединительной ткани, но и значительно улучшить ход самого лечения. Он восстанавливает капиллярную систему организма, увеличивает кислородный обмен, улучшает движение крови. Не надо забывать, что при массаже лимфа активнее течет по лимфати-



ческим сосудам, а это значит, она освобождает организм от отработанных и ненужных веществ, от шлаков. А ведь очищение — одно из основных условий успешного лечения артритов и артрозов.

Я постараюсь коротко рассказать о наиболее действенных видах массажа, начиная с обычного классического и заканчивая рефлексотерапией дьен-чам.

Классический массаж при болях в позвоночнике и суставах

Боли в позвоночнике, суставах всегда можно уменьшить с помощью несложных действий. Это массаж поясницы (отдел позвоночника, который здесь находится) и голени; при этом вы должны сидеть на стуле в спокойной, расслабленной позе, а ноги поставить на пол.

Массаж применяют, если болят локти или колени. Принцип его заключается в сочетании надавливаний (в точках вокруг больного сустава) и поглаживаний. Но начинать этот массаж всегда нужно с позвоночника — шейного или поясничного отдела. Это как бы подготовительный этап. Активные, сильные надавливания чередуйте с поглаживанием, которым и надо заканчивать самомассаж (кстати, это простенькое движение можно делать, например, когда вы долго едете в трамвае или неподвижно сидите в бесконечной очереди в присутственном месте).

Оживляющий массаж

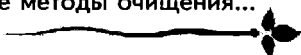
Теперь давайте поговорим о людях, которые проводят рабочий день почти неподвижно. Что при этом происходит? Поясница устает — раз, ноги отекают — два, шейный отдел тоже страдает. Что делать? Вам поможет несложный «оживляющий массаж».

Сначала обрабатывается спина и поясница. Вы встаете и начинаете энергично растирать спину в направлении от копчика вверх, потом кругообразными движениями гребнями кулаков растираете спину в разные стороны от позвоночника, потом — подушечками больших пальцев вдоль позвоночного столба. Каждый прием такого самомассажа стоит проделывать 3–4 минуты, а потом погладить себя и заняться дыхательной гимнастикой.

Теперь самое время помассировать шею, плечи, руки, дойти до кисти и отдельных пальцев. При этом вы применяете те же приемы — поглаживание, встряхивание, разминание. На шее лучше всего проводить массаж методом разминания. Вы работаете двумя пальцами, большим и средним, вернее подушечками большого и среднего. Разминание проводите вдоль позвоночника, потом нащупываете точки у основания черепа, можно аккуратно сделать вращательные движения головой — как бы перекачивать ее по плечам сначала в одну сторону, потом в другую. Но при этом упражнении стоит внимательно следить за своим самочувствием: начнется головокружение — сразу же прекращайте массаж.

Массаж головы: пальцами разминаете кожу головы, пока не почувствуете, как она нагрелась. Ничего удивительного, ведь вы гоните кровь к тканям, а вместе с кровью и кислород. Что происходит? Конечно, улучшение кислородного обмена.

В конце массажа стоит помассировать и руки от плеча к кисти, встряхнуть пальцы, потом сделать несколько вдохов и поглаживающих массажных движений.



Лицевая рефлексотерапия дьен-чам

Лицевую рефлексотерапию активно популяризировала врач с сорокалетним стажем И. А. Сударышкина. Вот, что рассказала мне Ирина Александровна: «Я давно интересовалась трудами рефлексотерапевта, профессора Буи Кок Шуэ, который, работая в одном из городских госпиталей Хошимина, широко применял в своей лечебной практике методы акупунктуры. Ученый предположил, что поверхность лица рефлекторно связана с частями тела, так же как наши подошвы стоп, ладони и уши. После долгих лет исследований вьетнамский профессор точно установил „чудесную связь“ между рефлекторными зонами и точками на лице человека со всеми внутренними органами и тканями тела. Но метод сложен для повторения, поскольку в нем для воздействия выбрано более 500 точек на лице человека, а само воздействие проводится иглами. Но вот его ученик, который уже много лет живет во Франции, в Париже, предложил метод, который он назвал *дьен-чам*. Эта система отличается от метода профессора Бо Кок Шу тем, что массаж проводится либо округлым концом шариковой ручки, либо пальцами. А главное, доктор Нуан упростил методику Кок Шу, выявив всего около 60 основных рефлекторных точек на лице. В результате появилась очень эффективная и удобная система воздействия на энергетические точки, которая значительно улучшает состояние человека при самых различных болезнях и совершенно для него безопасна».

Правила проведения массажа

Стимуляцию точек дьен-чам производят пальцами, карандашом, шариковой ручки, то есть любым удоб-

ным предметом с узким и округлым по форме наконечником. Если вы будете использовать для массажа пальцы, то проводите его согнутым большим пальцем или кончиками указательного, среднего, безымянного (либо тремя вместе). Точки массируют круговыми движениями. На твердых частях лица, таких как лоб и костные зоны, можно применять поглаживания и похлопывания.

Во время массажа (особенно если вы проводите стимуляцию при помощи инструментов) запястье или два пальца (безымянный и мизинец) правой руки целесообразно постоянно удерживать на лице. Массаж в зонах до уровня нижнего века удобнее проводить, используя в качестве «упора» запястье, а при стимуляции точек, расположенных выше переносицы, движения легче контролировать при помощи безымянного пальца и мизинца.

Время воздействия на точку зависит от того, насколько быстро наступает улучшение состояния здоровья. Иногда сеанс длится полчаса или чуть дольше, но обычно — 2–5 минут. И если иной раз достаточно 10 «уколов» (нажатий) карандашом, то иногда их требуется немного больше. Чтобы избежать осложнений, рекомендуется начинать лечение с 2–3 сеансов, которые необходимо проводить в течение дня. Затем вы сами определите ритм своих занятий.

Массируйте не только выбранную вами болезненную точку (группу точек), но и зону, расположенную вокруг. Воздействовать необходимо так, чтобы возникло приятное ощущение тепла. Движения могут идти в горизонтальном, вертикальном и диагональном направлениях. Надавливайте на точку (зону) достаточ-

но сильно (до покраснения кожи), но не переусердствуйте. Если подобное действие вызывает у вас неприятные, болезненные ощущения, необходимо прекратить массаж, особенно в первое время.

Никогда не стимулируйте долго «немые» (безболезненные) точки.

Уделяйте каждой точке 5–10 секунд, более длительное воздействие нежелательно.

Здесь мы рассмотрим точки, влияя на которые можно ускорить лечение артритов и артрозов.

Артрит, общее лечение. Точки воздействия: 17, 41, 60, 97, 98, 156, 0. При артрозе добавляют точки 37, 38, 39, 61. Предназначение массажа этих точек — быстро снимать воспаление и боли, сопровождающие заболевания суставов (рис. 1).

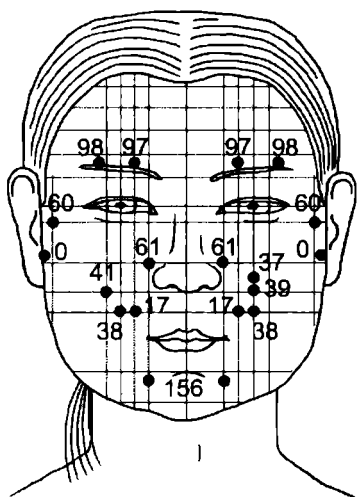
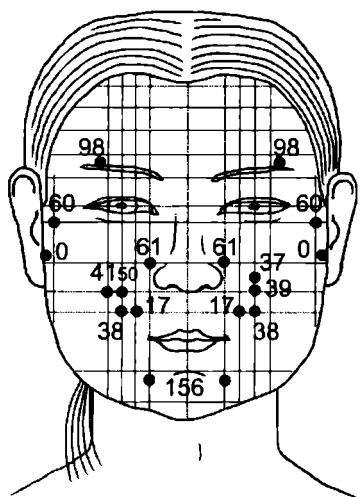
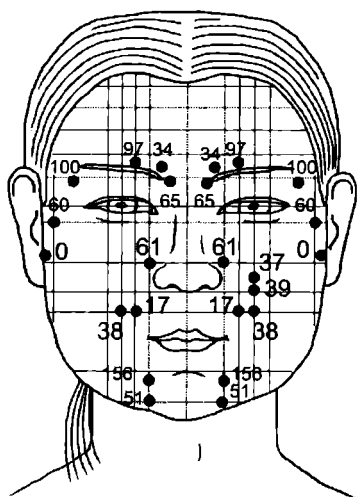


Рис. 1. Точки воздействия при артрите и артрозе



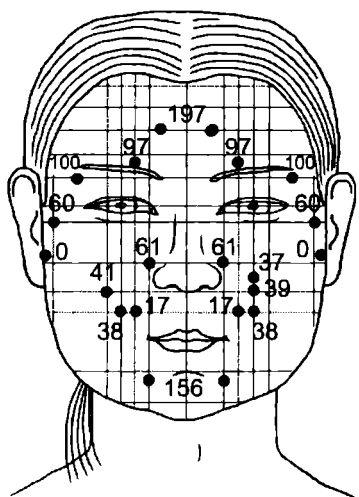
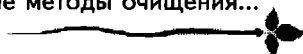
Артроз, общее лечение.
Точки воздействия: 17, 41, 50, 60, 98, 156, 0. При воздействии на эти точки можно устранить боль и увеличить подвижность позвоночника и суставов (рис. 2).

Рис. 2. Точки воздействия для устранения боли и лечения артроза



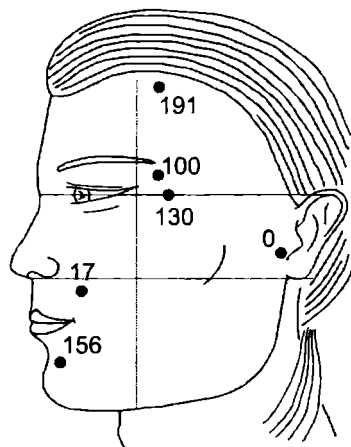
Артроз плечелопаточный. Точки воздействия: 65, 34, 51, 17, 60, 156, 0. Если у вас артроз только этих суставов, то можно ограничиться вышеуказанными точками (рис. 3).

Рис. 3. Точки воздействия при плече-лопаточном артрозе



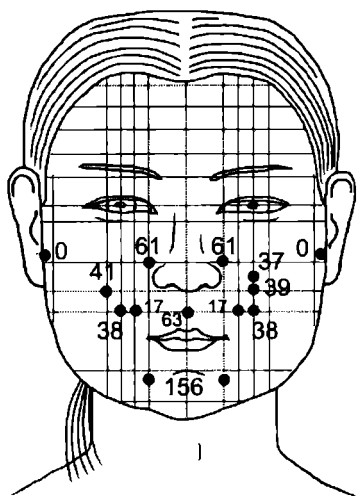
Артроз суставов. Точки воздействия: 97, 156, 100, 17, 41, 197, 0. Используйте комбинацию точек в зависимости от ваших проблем (рис. 4). Не бойтесь проводить 2–3 сеанса в день для достижения и закрепления положительной динамики течения вашего заболевания (рис. 4).

Рис. 4. Точки воздействия при артрозе



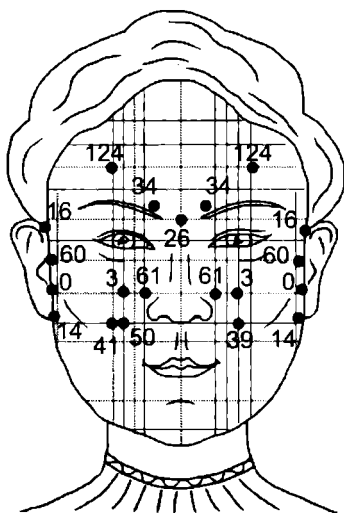
Артроз суставов кистей и рук. Точки воздействия: 130, 17, 100, 156, 0. К точкам, указанным выше, вы можете добавить точки воздействия, связанные с пальцами: 0 (рис. 5).

Рис. 5. Точки воздействия при артрозе суставов кистей и рук



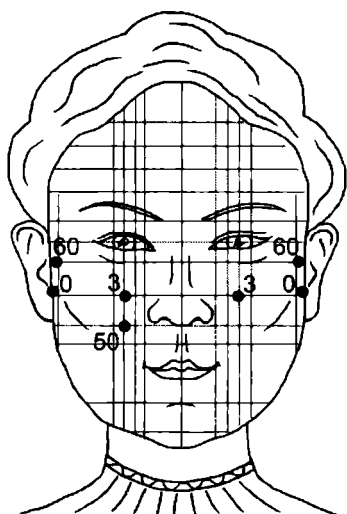
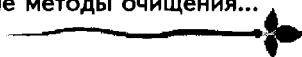
Артроз тазобедренного сустава. Точки воздействия: 63, 17, 41, 156, 0. К этим точкам добавляйте стимуляцию ноздрей, растирая их мясистые части (рис. 6). Не бойтесь добавлять точки, которые используются для лечения артроза.

Рис. 6. Точки воздействия при артрозе тазобедренного сустава



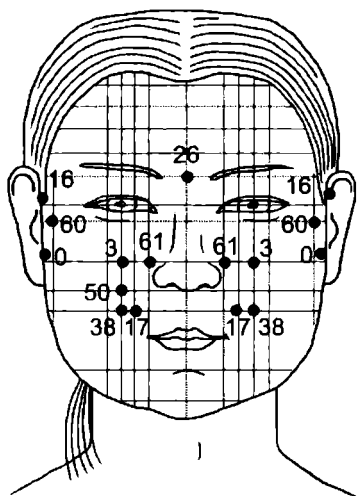
Боли различного происхождения, в том числе и суставные. Точки воздействия: 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0. Все эти точки обладают болеутоляющим действием, позволяют быстро устранять причину недомогания и улучшают общее состояние (рис. 7).

Рис. 7. Точки воздействия для избавления от суставной боли



Боль стреляющая и колющая. Точки воздействия: 3, 50, 60, 0. Эти точки эффективно снимают болевые ощущения стреляющего и колющего характера (рис. 8).

Рис. 8. Точки воздействия при стреляющей и колющей боли



Противовоспалительные точки. Точки воздействия: 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0. Эти точки обладают уникальным свойством — воздействие на них оказывает «натуральное» противовоспалительное действие (рис. 9). Иногда бывает достаточно одного сеанса для достижения эффекта — улучшение наступает в течение нескольких минут. Благодаря массажу этих точек можно быстро устрани-

Рис. 9. Противовоспалительные точки воздействия



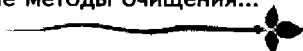
нить боль, которая связана с воспалительными процессами, в том числе и в суставах. Надо заметить, что болеутоляющее действие, которое наступает после этого массажа, не временное, а постоянное, особенно если не забывать проводить это массажное действие не изредка, а регулярно.

Глава 11. Питание при очищении и лечение суставных заболеваний

Информацию о пользе тех или иных продуктов и их компонентов несложно найти в разных источниках. Однако часто она является противоречивой, неполной и запутанной. В этой главе мы попробуем разобраться, «что такое хорошо и что такое плохо» для больных артритом, артрозом и другими заболеваниями, какие продукты выбрать, а от каких лучше отказаться.

Исследования подтверждают наличие связи между питанием и проявлениями остеоартрита. Употребление некоторых продуктов может привести к разрушению суставов, в то время как другие компоненты рациона способны уменьшить боль или предотвратить возникновение заболевания.

Для поддержания высокого уровня работоспособности организму требуется много различных питательных веществ, в том числе белков, углеводов, жиров, а также клетчатки, витаминов, минеральных солей и некоторых соединений растительного происхождения. Все они содержатся в пищевых продуктах в различных количествах и сочетаниях. Важно, чтобы питание было разнообразным. Если постоянно употреблять в пищу одни и те же продукты (даже



если они богаты питательными веществами), в организм не поступят вещества, содержащиеся в тех продуктах, которые вы исключили, а вполне вероятно, что именно этих кирпичиков как раз и не хватит для завершения строительства здорового организма. Разнообразное питание — не только одна из радостей жизни, но и залог здоровья.

Продукты, уменьшающие воспаление

Очень часто течение артрита сопровождается воспалением, которое становится причиной сильной боли. Воспаление является естественной реакцией организма на повреждение тканей или перегрузку больного сустава. Несмотря на то что это физиологическая защитная реакция, она может вызвать тугоподвижность, высокую температуру, отечность суставов и боли. Воспаление — один из способов, при помощи которых организм защищает себя от повреждения или от вредных воздействий (например, инфекции). В случае повреждения тканей лейкоциты устремляются к пораженному месту. Там они начинают выделять особые вещества, которые инициируют воспалительные реакции.

При этом одни вещества могут усиливать воспаление, а другие снижать. Получается, что, употребляя различные продукты, можно либо уменьшить, либо увеличить отечность суставов и боль в них.

Не вдаваясь глубоко в биохимию, лишь перечислю вещества, *снижающие воспалительную реакцию*. Это:

- зеленые овощи и другие продукты растительного происхождения;



- эссенция черной смородины, энотеровое масло (получаемое из растения энотера, или ослинника двулетнего), масло из семян бурачника;
- растительные масла: кукурузное, соевое, подсолнечное, сафлоровое, льняное;
- макрель, анчоусы, сельдь, лосось, сардины, озерная форель, атлантический осетр и тунец. Употребление в пищу 30 г рыбы в день или двух рыбных блюд в неделю может уменьшить воспаление. (Учитите, что при глубокой заморозке происходит разрушение жирных кислот омега-3 и наряду с этим возрастает содержание жиров, которые не оказывают положительного влияния на здоровье.)

И напротив, *усилить воспалительные процессы* может арахидоновая кислота, которая содержится в мясе, молочных продуктах (особенно в тех, которые богаты насыщенными жирами), а также в яичных желтках.

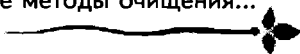
Итак, подведем черту. Для того чтобы уменьшить воспаление:

- еженедельно съедайте от 2 до 5 рыбных блюд либо ежедневно пейте 1–2 ч. ложки рыбьего жира;
- принимайте по 200–300 мг энотерового масла (масла из черной смородины, из семян бурачника);
- употребляйте по 1 ст. ложке растительного масла тех сортов, которые перечислены выше.

Общие принципы лечебного питания при суставных заболеваниях

Лечебное питание при артрите

Для лечения артрита успешно применяют жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе. Чеснок,



помогающий организму снимать воспалительные процессы, содержит еще и серу, которая лечит артрит.

В число продуктов, которые должны постоянно в том или ином виде присутствовать на вашем столе при заболевании артритами, входят: морковь, картофель, красный и жгучий перец, свекольная ботва, бобы, орехи, цельные крупы (каши), отруби, проростки, нежирное мясо птицы и рыба (лучше морская), чай Болотова из листьев сабельника и ферментный квас на основе корней сабельника болотного или корней подсолнуха. Больным артритом полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины.

При остром приступе артрита необходимо провести день отдыха (разгрузочный день). При этом жидкость ограничивать не надо. Пейте воду, овощные и фруктовые соки, особенно лимонный сок с водой.

Мне бы хотелось обратить внимание тех, кто страдает артритом, на аминокислоту цистина. Это вещество содержится в таких обычных продуктах питания, как куриные яйца, овес, кукуруза. Молекула цистина состоит из двух молекул цистеина. В крови человека встречаются оба вещества, причем доля цистина куда больше, чем цистеина.

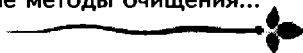
Для нас важно, что потребление цистина укрепляет соединительные ткани, вследствие чего людям, страдающим артритом, необходимо включать в рацион продукты питания, содержащие эту аминокислоту. Кроме того, цистин является мощным антиоксидантом, причем сочетание цистина с витамином

Е приводит к усилению антиоксидантного действия обоих веществ.

Лечебное питание при подагрическом артрите

Основная цель программы питания при подагре — нормализация обмена мочевой кислоты и растворение солей. Чтобы уменьшить образование мочевой кислоты, ограничивается белок и исключаются те белковые продукты, которые содержат много пуринов. При составлении рациона лечебного питания необходимо учесть, что не рекомендуются мясные бульоны, уха, внутренние органы животных (мозги, печень, почки, язык), свиные и говяжьи продукты, особенно из мяса молодых животных, бобовые (горох, бобы, чечевица), острые закуски, сардины, шпроты, жареное мясо, мясные и рыбные супы, некоторые овощи (щавель, шпинат, спаржа, помидоры, брюссельская капуста, цветная капуста), грибы, рыба (треска, судак, сельдь).

Для больных подагрой выбирают нежирные сорта мяса и рыбы, а также куриное мясо. Эти продукты следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю, в общем количестве 200–300 г и только в отварном виде. Зато необходимо всегда иметь на обеденном столе молоко и молочные продукты, овощи (без бобовых и щавеля), картофель, фрукты, ягоды, яйца, белый хлеб, каши, хлеб (с отрубями), гречневую и перловую крупу, рис, пшено, овсяную муку, яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, виноград, лесные и грецкие орехи. Особенно полезна лесная земляника. Желательно употребление растительных масел. Из приправ разрешаются уксус, лавровый лист, майонез, лимон.



Ежедневно рекомендуется пить не менее 2 л жидкости: чай, молоко, морс, соки, щелочные минеральные воды, некрепкий кофе с молоком.

Особое внимание следует обратить на проведение разгрузочного дня. Вы можете выбрать овощной или фруктовый день либо предпочесть кефирный или творожный, тогда как голодные дни категорически запрещены, так как они провоцируют приступы подагры.

В период острого приступа подагры на 5–10 дней полностью исключите из рациона мясо, рыбу, мясо птицы, побольше пейте солерастворяющего чая Болотова из корней подсолнуха или сабельника болотного и ферментного кваса на основе крапивы.

Лечебное питание при артрозе

Основная цель лечебного питания при артрозе — улучшение обменных процессов в организме, в том числе и в хряще, а также нормализация массы тела для уменьшения нагрузки на пораженные суставы.

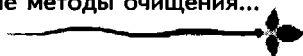
Если вы не страдаете ожирением, то диетотерапия должна быть направлена на улучшение процесса обмена веществ в организме. Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительных и молочных белков. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями, которые, как известно, больше всего содержат овощи, фрукты и ягоды. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде не менее 750 г. Обычно врачи рекомендуют в случаях обострения заболевания проводить 2 раза в неделю овощные или фруктовые разгрузочные дни.

Лечебное питание при ревматоидном артрите

Цель, которую ставит лечебное питание при ревматоидном артрите, состоит в резком улучшении обменных процессов в организме и восстановлении тканей хряща. Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительного белка (отруби, проростки, соя, чечевица, бобовые) и молочных белков, особенно кисломолочных продуктов, в том числе и ферментных препаратов (квасов Болотова). Однако полностью отказываться от животных белков нельзя, так как ревматоидный артрит характеризуется потерей мышечной массы. Лучше употреблять мясо птицы и рыбу. Не стоит налегать на жиры, сахар и соль, а вот нежирное молоко и молочные продукты должны стать источником кальция. Смело можно порекомендовать хлеб грубого помола, крупяные блюда и соевые бобы. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями за счет овощей, фруктов, ягод. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде, не менее 750 г в день. Значительно уменьшают потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости), не снижая количества круп, картофеля, овощей, фруктов, ягод — тех продуктов, которые содержат витамины, особенно аскорбиновую кислоту и витамин Е, а также соли кальция. Полезен рыбий жир. Не забывайте о разгрузочных днях. В это время вам лучше есть только овощи или фрукты.

Диетическое питание

Наконец пришла пора поговорить о том, чем же лучше питаться, перейти, так сказать, к конкретным советам, диетам, рецептам. Надеюсь, этот раздел



оценят те читатели, и конечно читательницы, которые любят и умеют хорошо готовить. Вы убедитесь, что лечебное питание при артрите, артрозе и других заболеваниях суставов не сопряжено с серьезными лишениями. Я предложу вам много легких в приготовлении и по-настоящему вкусных блюд — так что вы даже и не заметите, что «сидите» на какой-то специальной диете.

Для начала предложу вам самую щадящую диету, в соответствии с которой вы будете питаться почти так же, как и раньше, не меняя свои привычки радикально. Но это только первый шаг. Далее рассмотрим более интенсивные диеты, применение которых потребует от вас силы воли и решительности. Но зато и результат не заставит себя долго ждать!

Лечебная диета для больных артритом

Ниже приводится примерное дневное меню, которое подойдет для начала. Подбирайте продукты творчески, выбирайте различные виды фруктов, овощей и круп, а не готовьте всякий раз одно и то же блюдо. Включите в состав диеты овощи и фрукты, которые вы не пробовали ранее. Однако все это лишь общие соображения. Обязательно обсудите с врачом все изменения в режиме питания.

Если вы хотите сбросить лишний вес, ешьте меньше, чем рекомендуется, и исключите блюда, без которых можно обойтись. (Размеры порций описываются в конце главы.)

1-й завтрак

- 2–3 порции хлеба или изделий из зерна (желательно цельного).

- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).
- 1 порция фруктов.

2-й завтрак

- 2–3 порции хлеба или изделий из зерна (желательно цельного).
- 1 порция рыбы, постной птицы или мяса (иногда), либо жареные бобы, либо горох.
- 1–2 порции овощей.
- 1–2 порции фруктов.
- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

Легкая закуска

- 1 порция хлеба (на выбор).
- 1 порция фруктов (на выбор).

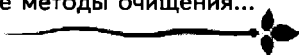
Обед

- 2–3 порции хлеба или изделий из зерна (желательно цельного).
- 1 порция рыбы, постной птицы или мяса (иногда), либо жареные бобы, либо горох.
- 2–3 порции овощей.
- 1 порция фруктов (на выбор).

Легкая закуска

- 1 порция хлеба (на выбор).
- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

Избегайте употребления жирного мяса, мяса с прослойками жира, темного мяса или кожи птицы, кусочков жира и яичных желтков (желтки содержат арахидоновую кислоту, которая вызывает воспаление). В состав диеты можно включить жирные кис-



лоты омега-3, антиоксиданты, минеральные добавки и/или флавоноиды.

Ниже предлагаются объемы порций для продуктов каждой группы на день. Это общие рекомендации, хотя не существует универсальных правил на все случаи жизни.

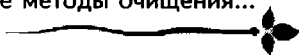
Хлеб, изделия из зерна, рис и макаронные изделия (6–11 порций). Продукты этой группы должны составлять большую часть рациона, так как они обеспечивают организм необходимыми для него углеводами, клетчаткой, энергией, витаминами группы В и отчасти железом. Обычная порция продукта этой группы представляет собой ломтик хлеба, полчашки или чашку изделий из зерна или полчашки макаронных изделий. Изделия из цельного зерна содержат больше питательных веществ, чем очищенные продукты.

Овощи (3–5 порций). Группа овощей обеспечивает поступление в организм необходимых витаминов, таких как витамин С, а также фолиевой кислоты, минеральных веществ, клетчатки, каротиноидов и веществ, которые называются фитохимикалиями. Порция овощей состоит из чашки сырых овощей, полчашки овощей, прошедших кулинарную обработку, или полчашки овощного сока. (В течение дня следует выпивать не более порции сока, так как в нем отсутствует столь нужная клетчатка.)

Фрукты (2–4 порции). Продукты этой группы содержат витамин С, каротиноиды и клетчатку. Одна порция — это плод средних размеров, полчашки сока или чашка резаных фруктов. Напомним еще раз, что ежедневно следует выпивать лишь полчашки сока.

Мясо, птица, рыба, жареные бобы, яйца (2–3 порции). Порция продуктов, которые принадлежат к этой группе (они содержат белок, рибофлавин, витамины В₆, В₁₂, а также другие витамины), возможно, будет несколько меньше, чем вам бы хотелось. Она состоит всего лишь из 55–85 г постного мяса, птицы или рыбы, прошедших кулинарную обработку, или из полчашки жареных бобов, или из одного яйца. Известно, что для сохранения хорошего здоровья требуется много белка, однако мы знаем и то, что большинство употребляют белковую пищу в избытке. Помните, что если срезать жир с мяса, удалить кожу и выбрать нежирные части мяса и птицы, то жирное, высококалорийное блюдо может стать постным. Старайтесь есть меньше мяса. Прекрасной альтернативой является рыба. Содержащиеся в ней жирные кислоты омега-3 улучшают состояние сердечной мышцы и уменьшают воспаление.

Молоко, йогурт и сыр (2–3 порции). Продукты этой группы содержат кальций, витамин D, белки и другие питательные вещества, которые необходимы для роста и укрепления костей и прилегающих к ним тканей. Одна порция — это чашка молока, 40 г твердого сыра, 55 г плавленого сыра или чашка йогурта. Помните, что большинство сыров содержат много жиров и являются высококалорийными продуктами, поэтому по возможности отдавайте предпочтение сырам, в которых жиры отсутствуют, либо сырам с низким содержанием жира. Нежирные молоко и йогурт полезнее, чем жирные, притом что содержание основных питательных веществ в них одинаково.



Приведенная диета используется в промежутках между обострениями, когда болезнь не слишком сильно досажает.

Когда же наступает обострение, надо принимать более действенные меры.

Диета № 6

Наверняка вы слышаны, что учеными-диетологами разработан ряд лечебных диет для различных случаев жизни. У них нет названий — только номера. Одна из диет применяется при лечении подагры.

Общая характеристика:

- исключение продуктов, содержащих много пуринов щавелевой кислоты;
- некоторое ограничение белков, жиров и углеводов, хлористого натрия;
- увеличение количества ощелачивающих продуктов и свободной жидкости.

Химический состав и энергоценность (суточный рацион):

- белки — 70–80 г;
- жиры — 80–90 г;
- углеводы — 400 г;
- энергоценность — 2700–2800 ккал.

Рекомендуемые продукты и блюда:

- хлеб любой из муки 1-го и 2-го сорта;
- супы любые вегетарианские;
- нежирные сорта мяса, птицы, рыбы;
- молочные продукты;
- любые крупы;



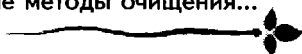
- овощи, фрукты и ягоды в повышенном количестве (сырые и после любой кулинарной обработки);
- мармелад, пастила, варенье, мед.

Исключаемые продукты и блюда:

- мясные, рыбные и грибные бульоны, супы из щавеля, бобовых;
- печень, почки, язык, колбаса, копчености, соленая рыба;
- соленые сыры;
- бобовые, соленые и маринованные овощи;
- шоколад, малина, клюква, какао, крепкий чай и кофе;
- говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Скорая диетическая помощь при обострении артрита:

- Откажитесь, как это ни тяжело, от спиртного, газированных напитков и сладкого: конфет, мороженого, сахара.
- Исключите из меню белый хлеб, другие продукты из белой муки высшего сорта, манную кашу.
- Замените белый хлеб черным, зерновым, хрустящими хлебцами.
- На время откажитесь от мяса. Если вегетарианство — не ваш выбор, готовьте субпродукты (почки, сердце, язык, лучше говяжий) и не забудьте их перед приготовлением вымочить в холодной воде не менее 2 часов. Можно позволить себе мясо птицы (нежирное!) — оптимально куриное, так как оно самое постное. Естественно, колбаса и сосиски запрещены (в крайнем случае допустима диетическая колбаса). Если никак



невозможно обойтись без мяса — позвольте себе его, но не чаще 2 раз в неделю и только в тушеном виде.

- Вместо мясных, тем более крепких, бульонов употребляйте овощные или грибные.
- Если вы привыкли к кашам на завтрак, можно съесть сваренную на воде гречневую, пшенную, пшеничную, овсяную кашу. Не кипятите кашу слишком долго — доведите до кипения, снимите с плиты и укутайте в одеяло: через полчаса каша будет готова, причем сохранит все ценные вещества, содержащиеся в крупе.
- Если каша на воде кажется вам слишком пресной — добавьте в нее тушеные овощи или сухофрукты, мед, варенье.
- Откажитесь от молока — замените его молочно-кислыми продуктами: это полезнее и для желудка, и для суставов, причем не только в период обострения болезни. Рекомендованы ацидофилин, ряженка, биоогурт, кефир. Чтобы не выливать уже купленное молоко, можно сквасить его и приготовить простоквашу. Не забывайте о твороге — природный источник кальция.
- Очень полезны овощи: сырые и тушеные. Сырые лучше нарезать мелко или натереть на терке и заправить постным маслом, лимонным соком, неострыми (без перца и уксуса) салатными приправами. Лучше не использовать сметану — она обычно слишком жирная, содержит арахидоновую кислоту, которая может усилить воспалительный процесс.
- Пасленовые — картофель, помидоры, баклажаны, перец, — согласно мнению некоторых уче-



ных, тоже способны увеличить боль в суставах. Поэтому (во всяком случае, на время обострения) лучше исключить их из рациона.

- Фрукты и ягоды — неоценимый источник полезных веществ, а также во многих случаях заменитель сахара (напоминаю, что под пунктом 1 у нас стоит отказ от сладостей). Не ограничивайте себя в фруктах, ешьте столько, сколько хочется, особенно те, которые выращены в ваших краях.
- И конечно, никаких сигарет.

Далее — еще одна диета. Ее особенность состоит в том, что она учитывает сезонные колебания «продуктового набора» на полках магазинов.

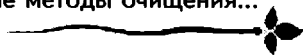
Сезонные диеты

Ростовские диетологи провели серьезные исследования различных зарубежных диет, используемых при лечении артрита, и, сравнив, вычленили основные положения, встречающиеся наиболее часто. Среди них:

- исключение из рациона красного мяса, животных жиров и молочных продуктов;
- предпочтение рыбы, рыбьего жира;
- использование вегетарианских диет (в том числе только сырых овощей);
- отказ от рафинированных продуктов и соли;
- частое и дробное питание.

Продолжительность диеты обычно составляет 35–40 дней.

Ученые сделали вывод, что следование диете оказывает заметное положительное влияние на тече-



ние болезни, улучшается общее состояние больного, уменьшаются боли и отеки.

Проанализировав все вышесказанное, ростовские врачи разработали два варианта диет — зимний и летний.

Летний вариант

1-й завтрак (8 часов)

- Салат из свежих помидоров и огурцов.
- Омлет белковый паровой из 2 яиц.
- Каша гречневая на воде с растительным маслом — 250 г.
- Кофейный напиток — 1 стакан.

2-й завтрак (11 часов)

- Яблоко свежее.
- Ягоды — 100 г.

Обед (14 часов)

- Суп овощной вегетарианский — 250 г.
- Мясо отварное — 60 г.
- Кабачки тушеные — 150 г.
- Компот из фруктов без сахара — 200 г (можно с 15 г ксилита).

Полдник (17 часов)

- Салат фруктовый, несладкий — 200 г (или фрукты, ягоды).
- Сухарики.

Ужин (19 часов)

- Рыба отварная — 100 г.
- Картофель отварной с растительным маслом — 150 г.
- Чай — 1 стакан.

На ночь

- Кефир — 1 стакан.

На весь день

- Хлеб пшеничный белый — 150 г.
- Хлеб ржаной — 100 г.
- Сахар — 30 г.

Зимний вариант

1-й завтрак (8 часов)

- Салат из квашеной капусты домашнего приготовления с малым содержанием соли.
- Мясо отварное — 60 г.
- Каша овсяная на воде с растительным маслом — 250 г.
- Кофейный напиток — 1 стакан.

2-й завтрак (11 часов)

- Яблоко свежее — 100 г.

Обед (14 часов)

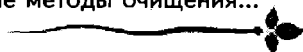
- Суп перловый вегетарианский — 250 г.
- Курица отварная — 100 г.
- Рис отварной с растительным маслом — 150 г.
- Компот из сухофруктов без сахара — 200 г (можно с 15 г ксилита).

Полдник (17 часов)

- Чернослив размоченный — 50 г.
- Отвар шиповника без сахара — 200 г (можно с 15 г ксилита).

Ужин (19 часов)

- Пудинг из обезжиренного творога паровой — 100 г.



- Каша гречневая на воде с растительным маслом — 150 г.
- Чай — 1 стакан.

На ночь

- Кефир — 1 стакан.

На весь день

- Хлеб пшеничный белый — 150 г.
- Хлеб ржаной — 100 г.
- Сахар — 30 г.

Я надеюсь, что убедила вас в пользе диетического питания. Питайтесь часто и понемногу, получайте радость от простой и полезной пищи — поверьте, что удовольствие от съеденного в кафе пирожного закончится довольно быстро, а вред от него огромен: лишний вес и боль в суставах.



Болят суставы?

Мучают приступы радикулита?

**Врач поставил неутешительный диагноз
«артрит» или «артроз»?**

**Ваше тело взывает о помощи: просит, чтобы
его почистили! Как и весь наш организм, суставы
нуждаются в чистке. Только проводить ее надо
разумно и грамотно.**

- **Показания и противопоказания для чистки.**
- **Очищение суставов от шлаков.**
- **Возвращение подвижности суставам.**
- **Упражнения для суставов.**
- **«Суставная» диета.**

**Об этом и о многом другом рассказывает книга.
Читайте, выбирайте для себя подходящий режим
чисток — и будьте здоровы!**



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-459-01273-6



9 785459 012736