

Алевтина Корзунова

**Очищение и  
восстановление организма  
народными средствами...**



## Annotation

В книге автор рассказывает, как можно бороться с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а именно с заболеваниями суставов. Читатели ознакомятся с наиболее часто встречающимися заболеваниями суставов, причинами их возникновения и развития, основными признаками. Можно будет узнать о пользе и вреде лекарств, о значении целебных трав, нетрадиционных методах лечения, использовании лечебного массажа, лечебной гимнастики, минеральных вод и грязей, о целесообразности гомеопатического лечения. В книге подчеркнута значимость правильного питания при суставных заболеваниях. Методы лечения, о которых расскажет автор, доступны для каждого человека и могут использоваться в домашних условиях.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

# **Алевтина Корзунова**

## **Очищение и восстановление организма народными средствами при заболевании суставов**

### **Введение**

Здравствуйте, уважаемые читатели! В своей новой книге я расскажу вам о заболеваниях, которое очень распространены в настоящее время, – заболеваниях суставах.

В этой книге мне бы хотелось рассказать о том, как можно поправить здоровье, вернуть себе полноту и радость жизни. Ни для кого не секрет, что больной человек страдает не только сам, но и нарушает привычный образ жизни своих родных и близких. Для гармонии необходимо крепкое здоровье. Все чаще выявляется несостоятельность традиционных взглядов на болезни и их лечение. Врачи со все новыми и новыми средствами оказываются не в силах справиться с болезнями своих многочисленных пациентов. Больных людей меньше не становится. Увы, современная медицина не всемогуща, поэтому все чаще возникает необходимость по-иному подойти к проблеме болезней, в том числе и болезней суставов. В отличие от общепринятых медицинских взглядов мне хочется рассказать читателям не только о методах борьбы с заболеваниями суставов, но и о способах сохранить здоровье на долгие годы! Человеческий организм необходимо рассматривать как сложную саморегулирующую систему. Я не могу согласиться с теми, кто грубо вторгается в нее, думая, что приносит благо и исцеление. Традиционная медикаментозная медицина, борясь с болезнью, пытается подавить ее симптомы при помощи лекарственных средств, что ведет к нарушению защитных сил организма. Нужно не лечить болезнь, а помогать организму пробуждать собственные целительные силы. Достаточно мудрая природа наделяет каждого человека способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его организме. Но целительные силы, которыми обладает каждый организм, имеют свой предел. Поэтому человек должен поддерживать их, помогать им работать более эффективно. И делать это он должен, используя только естественные методы оздоровления:

лекарственные травы, природные минеральные воды и грязи, закаливание, правильное питание, оздоровительную гимнастику и т. д. Традиционная медицина, несмотря на ее огромный арсенал средств против различных болезней, не сделала человека здоровее. На смену побежденным болезням приходят новые, более коварные (СПИД, гепатит, атипичная пневмония). Болезни делаются все более трудноизлечимыми, словно соревнуясь в изощренности со средствами, убивающими их, и тем не менее человек упорно продолжает прибегать к лекарствам. Он ищет спасения в чем угодно и в ком угодно, но только не в себе самом, не понимая того, что никто не сможет справиться с болезнями лучше, чем целительные силы, заложенные в его собственном организме. Им нужно только не мешать и по возможности помогать.

Мы живем в непростое во всех отношениях время. Изменение климатических условий, загрязнения окружающей среды, локальные военные конфликты, появление особо опасных инфекций (холеры, чумы), эпидемия СПИДа и другие факторы предъявляют все большие требования к организму человека и вызывают снижение его защитных сил. В связи с этим отрицательные факторы (аллергия, инфекция, травма и др.) могут провоцировать развитие различных заболеваний. Нередко на улице можно встретить пожилого человека, с трудом передвигающегося при помощи «палочки» или костыля, людей среднего возраста, не способных самостоятельно забраться по ступенькам или пробежаться за уходящим автобусом, молодежь, идущую с опущенными плечами, еле переставляя ноги. 50 % людей не могут легко и красиво ходить, бегать, работать, потому что страдают заболеваниями суставов. Скелет человека, и суставы в том числе, очень чувствительны к любым отрицательным воздействиям. В этой книге я попробую ответить на вопросы, которые очень часто задают люди любого возраста: как сохранить здоровье? Как сохранить жизнелюбие, энергию, физическую активность до глубокой старости? Как можно избежать ряда серьезных заболеваний, связанных с нарушением функции суставов?

# Глава 1 Строение и функции суставов

Для лучшего понимания причин и особенностей развития заболеваний суставов необходимо знать, как устроены суставы и какую функцию они выполняют? Скелет человека (слово «скелет» происходит от греческого слова «высохший») — это твердые ткани организма, дающие телу опору и защищающие его от различных повреждений, скелет насчитывает более 200 костей. Скелет человека имеет общий план строения со скелетом высших позвоночных животных и наиболее близок по строению со скелетом человекообразных обезьян, от последнего он отличается строением и большей емкостью черепа, формой костей конечностей, связанной с изменением их функций у человека, и формой позвоночника и таза, что обусловлено прямохождением. Суставы являются прерывами скелета, которые позволяют осуществлять движение. Анатомически различают 3 основных видов суставов:

1) неподвижный сустав — кости соединяются при помощи волокнистой ткани и хряща; при этом кости имеют тесный контакт, движения отсутствуют. Примером могут служить суставы костей черепа, по-другому — черепные швы;

2) малоподвижные суставы — кости соединяются волокнами и хрящевыми дисками, например межпозвоночные суставы;

3) свободно движущиеся суставы: большинство суставов в организме человека являются именно такими.

В свою очередь свободно движущиеся суставы делятся на несколько групп: плоские суставы, в которых происходят только скользящие движения (запястные суставы); шаровидные суставы (плечевые, тазобедренные); эллипсоидные суставы (лучезапястный); блоковидные суставы, в которых движение происходит в одной плоскости — сгибание и разгибание (локтевой сустав); мышцелковые суставы (коленные); вращающиеся суставы, где происходит вращательное движение (1 шейный позвонок, этот сустав обеспечивает повороты и наклон головы); седловидные суставы, где осуществляются все движения, кроме вращательного (пястно-запястные суставы). Концы костей всех перечисленных суставов покрыты хрящом и соединены капсулой, которая укреплена связками. Капсула сустава состоит из двух частей — наружной, образованной соединительной тканью, и внутренней — синовиальной оболочки. Синовиальная оболочка богата кровеносными и

лимфатическими сосудами, она вырабатывает особую жидкость, которая питает и защищает сустав. Синовиальная жидкость содержит все компоненты, имеющиеся в крови, обладает постоянными физико-химическими свойствами, имеет бледно-желтый цвет, высокую вязкость и плотность, имеет щелочную реакцию. Она является идеальной смазкой, обеспечивая скольжение суставных концов.

Суставной хрящ — это образование соединительной ткани, состоящее из волокон и выростов синовиальной оболочки. Хрящ эластичен, при движении происходит его сжатие и растяжение, хрящ постоянно несет двигательную нагрузку, поэтому ему необходимо постоянно обновляться. Мышцы, перекидывающиеся через сустав, обеспечивают ему нормальный объем движений, сухожилия и связки прочно удерживают мышцы на кости. Таким образом, сустав — это хорошо сбалансированный механизм, позволяющий человеку передвигаться, при нарушении работы или повреждении любого компонента этого механизма возникает то или иное поражение суставов.

## Глава 2 Основные признаки заболеваний суставов

Многие пациенты часто спрашивают, чем отличаются друг от друга различные заболевания суставов? И они совершенно правы, так как при различных поражениях суставов применяется различная тактика лечения и оздоровления. Для того чтобы разобраться в проблеме суставных заболеваний, я хочу подробнее объяснить некоторые названия и симптомы. Ну, например, чем артрит отличается от артроза, или что такое подвывих сустава? На первый взгляд какая разница человеку, у которого болит нога или не разгибается рука, как это называется? Но ведь, выяснив причину и место поражения в суставе, можно правильно начать лечение! Итак, артриты — это группа суставных заболеваний, возникающих при поражении синовиальной оболочки, связок и хрящей сустава инфекционного происхождения или при нарушении питания сустава. Артроз — это заболевание суставов обменного характера, сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Мне бы хотелось, чтобы вы знали, что «моноартрит» означает поражение одного сустава, «полиартрит» — поражение группы суставов (как правило, более 4), «синовиит» — воспаление синовиальной оболочки, «капсулит» — воспаление суставной капсулы, «миозит» — воспаление мышц, «хондропатия» — поражение суставного хряща. Кроме того, хотелось бы рассказать вам, какие заболевания встречаются наиболее часто.

Артриты можно подразделить следующим образом:

- 1) ревматоидный артрит;
- 2) ревматический артрит;
- 3) артрит при псориазе;
- 4) инфекционные артриты: артрит при гриппе, туберкулезный артрит, артрит при дизентерии и многие другие;
- 5) урогенные артриты (при заболеваниях почек, болезнь Рейтера)
- 6) подагра;
- 7) артриты при гемофилии;
- 8) артриты при лейкозах;
- 9) артриты при сахарном диабете, заболеваниях щитовидной железы;
- 10) артриты при резко выражающихся заболеваниях и синдромах (акромегалия, болезнь Пертеса, саркоидоз и др.).

Артриты формируются, как видно из вышесказанного, достаточно широко.

Артрозы встречаются реже и формируются чаще всего при остеопорозе и повышенном содержании холестерина в крови.

Многие пациенты считают, что заболевания суставов — это удел людей пожилого возраста, удел изношенного организма. Уверяю вас, что это далеко не так. Ревматоидный артрит (наиболее сложное и тяжелое заболевание суставов) чаще встречается у молодых женщин (в 75 % случаев); ревматизм в 76,7 % случаев встречается у лиц 20–40 лет (в одинаковой степени у мужчин и женщин), до 3-летнего возраста ревматизм возникает, как и у лиц старше 60 лет. Поражение суставов при системной красной волчанке (волчаночный артрит) наиболее часто встречается у женщин (90 % случаев) в 30–40-летнем возрасте; болезнь Бехтерева возникает только у мужчин до 50 лет. Урогенные артриты могут встречаться даже в грудном возрасте и у новорожденных. Довольно интересный случай произошел в одной из московских клиник. За медицинской помощью обратилась мама с ребенком 7-месячного возраста. Она рассказала о том, что ее сын постоянно плачет, вся семья не спит, ребенок практически ничего не ест. Участковый детский врач не нашел причин беспокойства ребенка и направил на консультацию в стационар. Под наблюдением опытных врачей после обследования было диагностировано заболевание почек с нарушением обменных процессов в организме и поражение суставов, ребенок кричал, не спал и не ел от боли в суставах. Через неделю после начала лечения состояние ребенка значительно улучшилось.

В отличие от артритов артрозы встречаются преимущественно у лиц старше 50–60 лет при нарушениях обменных процессов в организме, при изменении гормонального фона и снижении двигательной активности. На Земле живет более 8 млрд людей, каждый человек обладает своими индивидуальными особенностями. Подвижность суставов около 10 % людей выходит за пределы нормальной подвижности суставов в сторону ее больших значений. Такая суперподвижность не является заболеванием, а объясняется врожденной эластичностью суставных связок или длительной тренировкой (например, у акробатов в цирке, гимнастов и т. д.). К признакам повышенной подвижности суставов относятся:

- 1) разгибание мизинца на 90°;
- 2) приведение большого пальца через сторону и назад до соприкосновения с предплечьем;
- 3) переразгибание локтевого сустава;

4) переразгибание колена;

5) возможность дотронуться ладонями до пола, не сгибая колени.

Всем больным с заболеваниями суставов необходимо знать, что, несмотря на многообразие патологических изменений, причин возникновения, форм заболеваний, всю симптоматику поражения опорно-двигательного аппарата можно объединить в *общий клинический синдром*, включающий в себя определенные симптомы.

*Боль* — это обычный, наиболее важный симптом для больного. Очень важно точно определить место локализации боли, терминология «плечо», «бедро» и так далее может не соответствовать действительности, суставная боль может ощущаться далеко от места ее происхождения, очень характерны жалобы больного на боль в коленях при поражении тазобедренного сустава. Как правило, боль в пораженном участке ощущается значительно глубже, чем просто на коже, усиливается при движении, постоянная боль в покое или боль, более сильная в начале движений, чем в конце, указывает на выраженный воспалительный компонент в суставе. Ночная боль является тяжелым изматывающим больно́го симптомом и наиболее часто встречается при поражении суставных поверхностей костей суставов. Постоянная «костная боль» характерна для метастазов опухолей. Для артрита нередко характерна крайне сильная боль — «самая сильная, какую только можно представить», уменьшающаяся при принятии вынужденного положения и в покое.

*Скованность* — это наиболее выражена сразу после пробуждения, после периода отдыха или неактивности. По мере восстановления нормального функционирования сустава (при двигательной активности) скованность проходит. Продолжительность и выраженность скованности утром и после отдыха отражают степень воспаления в суставе.

*Припухлость, изменение формы сустава (деформация)*. Больные могут самостоятельно заметить припухлость, изменение окраски кожи или контура структуры сустава.

*Сопутствующие симптомы*. Так как заболевания суставов носят чаще всего воспалительный характер, то могут сопровождаться лихорадкой (повышением температуры), особенно ночью, снижением аппетита, потерей веса, общим недомоганием, слабостью, раздражительностью. Нередко пациент может не предъявлять характерных для заболевания суставов жалоб (на боль, скованность по утрам, припухлость), но чувствовать себя «больным».

*Нарушение сна*. Целый ряд факторов может влиять на нормальный сон. Например, боль, страх перед болезнью, выраженная деформация

суставов (особенно тазобедренного коленного суставов) могут нарушать сексуальную функцию и вызвать семейную и социальную дисгармонию личности. Признаками замаскированной депрессии являются двигательные заторможенность, плаксивость, отсутствие мыслей о будущем, иногда чрезмерная раздражительность.

*Положение.* Понаблюдайте, пожалуйста, какое положение пациент придает пораженной области. Такое положение — это умеренное сгибание руки и ноги, так как при этом снижается внутрисуставное давление и уменьшается боль. Например, при поражении плечевого сустава наиболее удобной позицией является приведение и слегка повернутая внутрь рука, как на перевязи. И, наоборот, противоположное движение усиливает боль. Таким образом, положение конечности и ограничение определенных движений могут указать на конкретное заболевание.

*Болезненность.* Определение точной локализации болезненности является одним из наиболее полезных приемов для выяснения причины проблем пациента. Болезненность по ходу капсулы сустава или суставной щели означает поражение самого сустава. Болезненность вне суставной линии означает воспаление суставной капсулы, связок, повреждение сухожилий.

*Мышцы.* Как правило, при заболеваниях суставов снижается двигательная активность и, как следствие, развивается атрофия мышц (уменьшение размера мышц за счет уменьшения объема). Атрофия мышц является частым симптомом, но ее иногда довольно трудно определить, особенно у пожилых пациентов, так как кожа у них истончена и мышцы не содержат эластичных волокон в силу возрастных изменений. Развитие атрофий может быть очень быстрым (в течение нескольких дней) при инфекционном артрите, так как, кроме того, нарушается иннервация сустава, связок и окружающих сустав мышц. Выраженная атрофия мышц характерна для поражения 4 и более суставов (полиартрит), ограниченная атрофия более характерна для механического повреждения сустава и связок.

*Подвижность.* Как правило, при заболеваниях суставов резко снижается объем движений. Однако в здоровом организме объем движений зависит от пола, возраста и даже роста человека, поэтому попытки определить уровень подвижности сустава недостаточно информативны. Диагностическое значение имеет характер возникающей боли при различном объеме движений. Незначительная боль при средней амплитуде движений, которая резко усиливается при увеличении объема и достижения наибольшей точки амплитуды движения, свидетельствует об остром воспалительном процессе в суставе. Боль одинаковой

интенсивности на всем протяжении движения больше характерна для механических, чем для воспалительных, изменений.

*Крепитация* — это «скрежет», который ощущается при дотрагивании до поврежденного сустава. Обычно она отмечается при поражении хряща или самой кости. Я нередко своим пациентам подчеркиваю вредность привычки «щелкать пальцами», эта «хорошая привычка» приводит к постоянной травматизации суставов пальцев рук и возникновению артритов. Щелчок возникает при рассасывании газового пузырька, находящегося в суставной щели, нередко звучный щелчок является патологическим симптомом при воспалении синовиальной оболочки.

*Функция сустава.* Функцию сустава можно определить при наблюдении за его обычным использованием: подъеме со стула, ходьбе, одевании, чистке зубов, приготовлении пищи. Затруднение этих повседневных процедур очень важно при диагностике суставных заболеваний и в общей оценке состояния больного. Хочется привести обычный пример из повседневной жизни: пенсионерка С. никогда не жаловалась на боль в суставах, скованность в движениях по утрам, припухлость и покраснение кожи над суставами, но заметила, что ей стало трудно снимать кастрюлю с пищей с плиты и наливать половником суп, несколько раз она разбила тарелку и чашки. Позднее у нее был диагностирован ревматизм. Рано начатое лечение позволило избежать дальнейшего развития заболевания. Здоровье человека определяется как состояние полного физического и умственного, социального благополучия, поэтому малейшее отклонение от этого состояния является тревожным сигналом, требующим немедленно найти причину этого отклонения. В случае с пациенткой С. таким отклонением явилась бытовая причина (бытовые неурядицы), причина отклонения — суставной ревматизм.

*Изменения со стороны кожи, ногтей, слизистых оболочек.* Для заболеваний суставов особенно характерно формирование «узелков». Узелки наиболее заметны над разгибательными поверхностями (тыльная поверхность кистей, локтей, задняя поверхность пятки, крестец), однако узелки имеются в непосредственной близости от всех мелких суставов. Диагностическое значение имеет изменение ногтей в виде «часовых стекол», симптомы на ногтях точечных кровоизлияний (при системных заболеваниях, поражающих суставы, — системной красной волчанке, псориазе, ревматоидном артрите и т. д.). Поражения слизистых оболочек при суставных заболеваниях может и не быть, однако при внимательном обследовании пациента можно обнаружить конъюнктивит, ринит (воспаление слизистой оболочки носа), цистит (воспаление слизистой

оболочки мочевого пузыря) и т. д.

Таковы основные симптомы, возникающие при заболеваниях суставов.

Логичен вопрос, который может задать любой человек: каким образом можно заподозрить начальные симптомы болезни? Как предотвратить дальнейшее развитие заболевания?

Мне хочется в связи с этим познакомить читателей с простейшей формой оценки своего состояния: наиболее важными симптомами являются боль и скованность. Таким образом, логично вытекающие из этого вопросы будут следующими.

1. Есть ли у вас какие-нибудь жалобы на боль или скованность в мышцах, суставах, позвоночнике?

2. Можете ли вы полностью одеться без каких-либо затруднений?

3. Испытываете ли вы какие-нибудь трудности при подъеме или спуске с лестницы? Одевание является тем ежедневным действием, нарушение которого пациент легко идентифицирует как проблему. Способность полностью одеться (включая зашнуровывание ботинок) является очень показательным тестом для большинства суставов верхних и нижних конечностей, и если пациент не испытывает боли и затруднений при выполнении этой процедуры, то наличие заболевания суставов маловероятно. Если пациент без проблем поднимается и спускается по лестнице, то это означает, что большинство мышц и суставов ног функционирует хорошо. Если ни один из этих вопросов не выявил никаких отклонений, то у ряда людей можно провести более тщательный опрос (при подозрении на суставное заболевание, при наследственном предрасположении, после перенесенного инфекционного заболевания): здоровый сустав должен нормально выглядеть: без деформации, припухлости, иметь бледно-розовый цвет кожи. Необходимо помнить, что с возрастом структура суставов становится наиболее подчеркнутой, а мышечная масса уменьшается, но это не обязательно указывает на какую-либо патологию.

Здоровый сустав должен принимать в покое нормальное положение (прямая рука или прямая нога в положении лежа), кроме того, при движении сустав должен «работать» в полном объеме без каких-либо усилий и неприятных ощущений.

Подтвердить подозрение на суставное заболевание может любой человек, наблюдая за походкой своего знакомого, родственника, приятеля. Необходимо оценить движение рук, таза, бедер, коленей, стоп. Нормальная походка характеризуется:

- 1) плавным движением руки, связанным с движением противоположной ноги;
- 2) гладким, симметричным движением таза, поворачивающегося вперед с движущейся ногой;
- 3) сгибанием в тазобедренном суставе при постановке пятки, разгибанием в этом суставе при отталкивании носком;
- 4) разгибанием коленного сустава при постановке пятки, сгибанием при переносе на носок;
- 5) нормальной постановкой пятки, приподниманием пятки перед отталкиванием, тыльным сгибанием голеностопного сустава при переносе движения на другую ногу.

Наблюдая за походкой, следует обратить внимание, не нарушена ли она. Если по походке возникает боль в каком-либо суставе ног, то она заставляет человека быстро переносить вес тела с больной ноги на здоровую, задерживаясь на последней (часто с несимметричным движением руки). По-видимому, практически все обращали внимание на идущего по улице человека, переваливающегося с ноги на ногу, как утка — «утиная походка», которая формируется при поражении тазобедренного сустава. При поражении коленного сустава формируется так называемая спастическая походка — стопа поднимается за счет наклона таза и нога переносится по дуге, пальцы тащатся по земле (спастическую походку можно наблюдать при мозговом инсульте).

Заподозрить суставное заболевание можно при осмотре стоящего прямо человека. При осмотре со спины необходимо обратить внимание на положение позвоночника (он должен быть прямым, а грудная клетка должна быть симметричной), подвздошные кости должны находиться на одном уровне, мышцы должны быть одинаковыми по объему и симметричными, припухлости в подколенной ямке должны быть одинаковыми.

Если смотреть на такого больного спереди, нужно обратить внимание на одинаковую высоту плеч, симметрию мышц, способность полностью разогнуть локти, одинаковость сводов стопы. Можно попросить пациента наклонить голову вбок в каждую сторону: если появляется боль или имеется ограничение подвижности, то можно заподозрить патологические изменения со стороны сустава первого шейного позвонка. Можно провести еще один тест — заложить руки за голову и развести локти — при поражении плечевых суставов возникают болезненные ощущения. Для определения нормальной работы локтевого сустава нужно попросить пациента согнуть руки в локтях до 90°, вытянуть предплечья вперед, кисти

назад, при этом не должно возникать никаких болезненных ощущений, не должно быть никаких посторонних припухлостей, изменений формы костей и сустава. Для оценки состояния суставов кисти можно попросить пациента поочередно соединить кончики всех пальцев с кончиком большого пальца. Здоровый человек проделает эти движения быстро и без труда. При поражении суставов кисти пациенты обычно быстро обращают внимание на возникшие проблемы из-за неспособности или затруднения выполнять повседневную активность (например: одевание, приготовление пищи и др.). При осмотре стоп следует обращать внимание на отсутствие или наличие плоскостопия, на отсутствие припухлостей, отсутствие боли при ходьбе. Наиболее часто можно наблюдать различные виды деформации стопы при заболевании ее суставов — смещение большого пальца в сторону, молоткообразная деформация, палец-«колотушка», «петушинный гребень» (пальцы стоп деформированы и подняты вверх).

В этой главе я познакомила читателей с простейшими способами определения нормальной работы суставов. Эти тесты позволят заподозрить суставное заболевание и начать оздоровление на раннем этапе заболевания, что, несомненно, является залогом успеха.

## Глава 3 Заболевания суставов

Существует достаточно много заболеваний суставов. В этой главе мне хотелось бы немного подробнее остановиться на ряде заболеваний, наиболее часто встречающихся в настоящее время. Суставные ткани очень чувствительны к любым отрицательным воздействиям. Поскольку суставы тесно связаны с нервно-сосудистой и костно-мышечной системами, нарушения в этих системах незамедлительно сказываются и на состоянии суставов. Как сложный биологический рычаг, выполняющий большую физическую работу, сустав нуждается в своевременном обеспечении энергетическими и питательными компонентами. Для поддержания нормальных физиологических процессов в суставной системе большое значение имеют нормальные показатели всех видов обмена веществ в организме: белкового, жирового, углеводного, солевого, гормонального. Как и в любой другой системе организма, в суставах постоянно происходят созидательные и разрушительные процессы. Равновесие этих процессов является обязательным условием нормального развития и поддержания жизненных функций этой системы. Хочется обратить внимание и на тот факт, что изменение одного сустава (руки или ноги) рано или поздно может привести к появлению изменений в других суставах. Приспособительные возможности суставов достаточно велики и зависят от возраста, пола, состояния нервной и эндокринной систем, иммунных механизмов, состояния внутренних органов, а также от внешних условий (переохлаждения, тяжелой физической работы, травмы и т. д.).

## Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит — это хроническое прогрессирующее заболевание суставов, которое, как уже было сказано, наиболее часто встречается у молодых женщин (в 75 % случаев), однако может возникнуть и в детском возрасте и в преклонном возрасте. Для того чтобы было лучше понятно, как может возникнуть и развиваться это заболевание, мне хочется привести пример из повседневной жизни. В одной благополучной семье (материальный уровень и жилищные условия семьи хорошие) заболел ребенок. 7-летней Кристине участковый врач поставил диагноз: острое респираторное заболевание, у ребенка были насморк, повышенная температура тела до 38 °С), вялость. По назначению врача было проведено лечение жаропонижающими, противовирусными и противовоспалительными средствами, самочувствие ребенка спустя 3 дня значительно улучшилось. Однако через неделю у Кристины вновь повысилась температуры тела до 37,5 °С, ребенка знобило, появилась припухлость сначала правого, а затем и (через 2 дня) левого коленных суставов, кожа над суставами покраснела, была горячей на ощупь, появилась боль при ходьбе, при сгибании и разгибании ног в суставах и мышцах ног. После консультации в клинике детских болезней девочке был поставлен диагноз: ревматоидный полиартрит.

Причины возникновения ревматоидного полиартрита различны. Наблюдения за больными позволили определить инфекционно-аллергическую причину заболевания. Развитие ревматоидного артрита практически во всех случаях происходит на фоне микробной или вирусной инфекции (как и в приведенном в начале главы примере заболевания ребенка). Дальнейшее развитие заболевания связано с аутоиммунными процессами. Это значит, что поврежденные микробной или вирусной инфекцией ткани сустава становятся «чужими» для организма и организм начинает «уничтожать» свои же ткани, способствуя дальнейшему развитию заболевания. Ревматоидному артриту свойственно поражение соединительной ткани, а именно образование в ней воспаления и так называемых ревматоидных узелков (ревматоидные узелки — это очаги расплавленной соединительной ткани (микроскопические), окруженные капсулой (микрокапсулой) из патологических гигантских клеток). В начале болезни поражается синовиальная оболочка сустава, затем хрящ, капсула сустава и костные концы, образующие сустав, в тяжелых случаях процесс

захватывает околоуставные ткани и мышцы. В результате воспалительного процесса синовиальная оболочка и капсула сустава сморщиваются, теряет эластичность, перестает вырабатываться смазка (синовиальная жидкость), истончается и разрушается суставной хрящ, концы костей спаиваются, мышцы перестают функционировать вместе с суставом. В развитии заболевания можно выделить скрытый (продромальный) период, когда после перенесенного инфекционного заболевания, переохлаждения, нервного стресса, чрезмерной эмоциональной нагрузки (у молодых женщин стрессом могут служить роды) появляются снижение работоспособности, раздражительность, похудание вследствие отсутствия аппетита, утренняя скованность без признаков поражения суставов. Это и есть первые симптомы болезни. У некоторых пациентов может отмечаться повышенная температура до 37,2–37,5 °С. После скрытого периода наступает период разгара болезни с проявлением всего клинического суставного синдрома, о котором я рассказывала читателю в первой главе, — боль, утренняя скованность, припухлость, изменения формы сустава, болезненность при дотрагивании, вынужденное положение пораженной руки или ноги, нарушение сна, снижение аппетита, слабость, повышенная температура тела, ограничение обычных бытовых действий (одевание, приготовление пищи, подъем и спуск по лестнице, рукопожатие и т. д.). Примерно у 2/3 больных ревматоидный артрит начинается с практически одномоментного симметричного поражения коленных или локтевых суставов. При условии раннего установления диагноза и своевременного начала лечения дальнейшее развитие заболевания можно предотвратить, в противном случае постепенно в патологический процесс могут быть включены все суставы, что приводит к серьезным осложнениям и инвалидности.

Следует отметить, что острое, быстрое распространяющееся течение заболевания характерно в детском и молодом возрасте. В пожилом возрасте признаки заболевания развиваются постепенно и медленно.

Боль при ревматоидном артрите постоянная, усиливается в состоянии покоя, часто в утренние часы, распространена по всему суставу, больные очень тяжело ее переносят, плохо спят, нервничают.

Припухлость суставов может быть выражена в различной степени: от незначительной до такой степени, что конечности вообще теряют привычные очертания: имеют бочкообразную форму, воспалительные изменения в суставах кистей рук приводят к тому, что пальцы приобретают форму сосисок. Разумеется, что степень припухлости зависит от степени и распространенности воспалительного процесса.

Наиболее часто при ревматоидном артрите отмечается поражение межфаланговых и лучезапястных суставов (в 55 % случаев), плечевой сустав сравнительно редко вовлекается в процесс, тазобедренный сустав поражается в 40 % случаев (особенно у людей среднего возраста), поражение коленного сустава наиболее характерно для молодых людей и в детском возрасте. Как правило, отмечается симметричность поражения суставов. Голеностопные суставы страдают реже (в 5 % случаев), поражение суставов стоп происходит очень редко (преимущественно при распространенном «злокачественно протекающем процессе»).

Атрофия околоуставных мышц (истончение и уменьшение их размеров) происходит уже на ранней стадии заболевания. Это обусловлено ограничением двигательной активности (мышцы не работают), нарушается их питание за счет поражения кровеносных сосудов и нервных окончаний.

Кожа над пораженным суставом за счет застоя крови в сосудах приобретает синюшный цвет.

При ревматоидном артрите независимо от тяжести заболевания развивается конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаза). У детей с ревматоидным артритом нередко развиваются тяжелые заболевания глаз с поражением склеры, внутренней оболочки глаза, в 1,2 % случаев (при тяжелом течении) развивалась полная слепота. Поражение глаз обусловлено сходством строения синовиальной оболочки сустава и тканей глаза, поэтому воспалительный процесс с образованием ревматоидных узелков захватывает и ткани глаза.

У 20 % больных ревматоидным полиартритом отмечается поражение сердечной мышцы — миокардит, который проявляется виде сердечных болей (боль за грудиной). Иногда заболевание начинается нетипично. Очень показателен случай заболевания пенсионерки (61 год) К. Больная обратилась ко врачу по поводу болей в сердце, она страдала артериальной гипертонией, незадолго до появления болей перенервничала, ей был поставлен диагноз стенокардии. По назначению врача К. принимала «таблетки от давления», улучшения больная не отмечала. Через 2 недели у больной появился суставной синдром — припухлость и боль в суставах кистей, скованность по утрам (этот симптом она заметила после того, как не смогла утром причесаться), повысилась температура тела (преимущественно по вечерам). При повторном осмотре врачом и консультации специалиста-ортопеда был поставлен правильный диагноз — ревматоидный артрит с поражением сердечно-сосудистой системы.

Мне бы хотелось отметить, что в детском и пожилом возрасте заболевание может протекать необычно, начинаться под маской других

заболеваний. Поэтому не следует забывать о простых тестах обследования суставной системы при подозрении на возможное заболевание, о которых было подробно рассказано в предыдущей главе (особенно при наличии различных неблагоприятных факторов: таких как переохлаждение, инфекция, травма, нервный стресс и др.).

Воспалительные изменения в легких различной выраженности встречаются у половины больных ревматоидным артритом. Обычно воспалительные изменения в легких сначала протекают скрытно, пациенты могут отмечать сухой кашель и одышку при обострении суставного синдрома, в дальнейшем при тяжелом течении заболевания поражается соединительная ткань и оболочка (плевра) легких и развиваются тяжелая пневмония и плеврит, приводящие к фиброзу «перерождению» легочной ткани (замена легочной ткани соединительной, которая не может выполнять дыхательную функцию, и больной может погибнуть от дыхательной недостаточности).

Поражение печени при ревматоидном артрите происходит очень редко (в 1,5 % случаев), поражение желудочно-кишечного тракта связано с применением лекарств, используемых для лечения ревматоидного артрита, и происходит довольно редко. А вот поражение почек является наиболее частой причиной летального (смертельного) исхода. В почках происходит такой же процесс, что и в легких: в результате воспаления происходит замена почечной ткани фиброзом, и почки перестают выполнять свою работу. Поражение внутренних органов происходит, как правило, при тяжелом течении ревматоидного артрита на 3–4-ом году от начала заболевания, когда отсутствует лечение, и считается осложнением. Однако известны случаи молниеносного течения ревматоидного артрита, когда в течение месяца наступала смерть от острой легочной и почечной недостаточности. Причины такого течения до сих пор остаются невыясненными, при вскрытии вместо легких и почек обнаруживают конгломерат соединительной ткани с многочисленными ревматоидными узелками.

Уже на ранних стадиях ревматоидного артрита выявляются нарушения со стороны нервной системы в виде повышенной раздражительности или, наоборот, замкнутости, повышенной потливости (особенно ладоней и подошв), сухости, депигментации кожи, ломкости ногтей, а также в виде трофических нарушений, столь характерных для ревматоидного артрита.

## Ревматизм

Ревматизм встречается по всему миру, чаще всего он наблюдается в районах с холодным и влажным климатом (Прибалтике, Дании, Великобритании). Чем ближе к югу, тем реже он обнаруживается, редко болеют ревматизмом и в полярных странах. В последние 2–3 десятилетия отмечается снижение заболеваемости ревматизмом, однако чаще стали встречаться случаи тяжелого течения заболевания за счет тяжелого поражения сердца со слабо выраженным суставным компонентом. Ревматизм часто протекает при нормальной температуре и относительно нормальном самочувствии больного. Увеличение заболеваемости отмечается в холодные и сырые месяцы года (поздней осенью, зимой, ранней весной). Ревматизм редко встречается до 3-летнего возраста, заболеваемость резко возрастает в школьном возрасте, в 50 % случаев ревматизм начинается в возрасте 10–12 лет, в 76,7 % больны ревматизмом пациенты до 40 лет, в старческом возрасте ревматизм практически не встречается. Многолетние наблюдения показывают, что болеют ревматизмом чаще девочки, девушки и молодые женщины. Ревматизм — это инфекционно-аллергическое заболевание, характеризующееся преимущественно поражением сердца и суставов. Два фактора играют решающую роль в развитии заболевания:

- 1) перенесенная инфекция — ангина, фарингит, скарлатина, вызванные стрептококком;

- 2) особая предрасположенность в виде повышенной чувствительности организма к этой инфекции, а именно: на стрептококк начинает вырабатываться избыточное количество антител (защитных образований), которые в свою очередь, оседая на слизистых оболочках, становятся «чужими» для организма, и начинают образовываться новые защитные микрочастицы (аутоантигены) к собственным тканям организма, разрушая их. Поскольку установлено структурное подобие стрептококка с тканями сердца и суставов, в первую очередь поражаются именно они.

Для лучшего понимания причин возникновения и симптомов этого заболевания мне хочется привести пример наиболее типичного случая заболевания, Елена М. 25 лет обратилась за медицинской помощью к участковому врачу по поводу простудного заболевания: у нее повысилась температура тела до 38 °С, появились боль в гортани, слабость. За несколько дней до начала заболевания она попала под дождь, сильно

промочила ноги и замерзла. Врач обнаружил гнойные пробки на миндалинах, и был поставлен диагноз — ангина. Елена выполнила все назначения врача, и через 10 дней ее самочувствие нормализовалось, она чувствовала себя абсолютно здоровой. Приблизительно через месяц самочувствие Елены вновь ухудшилось: у нее повысилась температуры тела до 39,5 °С, появилось припухание и покраснение правого коленного сустава, через 5 дней появились учащенное сердцебиение, перебои в работе сердца, боль за грудиной, одышка при незначительной физической нагрузке. Елене был поставлен диагноз — ревматизм с поражением коленного сустава и сердца (ревмокардит).

Более чем у половины больных ревматизмом, как у детей, так и у взрослых, наблюдается воспаление суставов. Заболевание в большинстве случаев возникает через 3–4 недели после ангины или острого респираторного заболевания (реже после гнойного отита, гайморита, синусита). Как видно из приведенного примера заболевания Елены, больной совершенно забывает о предшествующем заболевании. Ревматизм обычно начинается с повышения температуры, озноба, общего недомогания, ломящих и тянущих болей в мышцах, затем появляются боль и опухание суставов. Следует отметить, что чрезмерная потливость — характерный признак ревматизма. Общее состояние больного обычно тяжелое, нередко больные жалуются на головную боль, иногда довольно сильную, в единичных случаях наблюдаются резкое возбуждение и бред (при поражении нервной системы). Бывали случаи смертельного исхода. Поражение суставов происходит последовательно, воспаление каждого сустава полностью происходит в течение нескольких часов, ранее совершенно нормальный сустав может оказаться полностью неподвижным, резко припухшим, покрасневшим и очень болезненным. Кожа в области пораженного сустава блестит, складки ее сглажены, она натянута над отежной подкожной клетчаткой, контуры сустава оглаживаются, естественные углубления исчезают. Кожа над суставом на ощупь горячая, чувствительность ее резко снижена. Боли в суставах очень сильные, усиливаются при малейшем движении, поэтому, как правило, больной совершенно беспомощен, не может передвигаться.

Иногда одно прикосновение простыни к суставу вызывает у больного мучительную боль. Боли очень жестоки, но, как правило, значительно уменьшаются и даже исчезают совсем при спокойном положении больного. Очень характерно вынужденное положение больного на спине с откинутыми и полусогнутыми в сторону руками и полусогнутыми и повернутыми кнаружи ногами. Чаще всего сначала поражаются коленные и

голеностопные суставы, наполовину реже — лучезапястные и плечевые, затем по частоте поражения следуют локтевые, тазобедренные и суставы пальцев рук. Иногда удается заметить преимущественное поражение профессионально нагруженных суставов или суставов, часто подвергающихся травмам, причем заболевание нередко начинается именно с этих суставов. Для ревматизма совершенно не характерно одновременное множественное поражение суставов. После полного развития воспаления в одном суставе обычно через несколько часов заболевает другой, как правило, симметричный. При развитии воспаления нового сустава воспалительный процесс в первом суставе начинает стихать, отечность и краснота исчезают, сохраняется лишь некоторая болезненность, функция сустава полностью восстанавливается. Воспалительный процесс в суставах при ревматическом артрите характеризуется способностью к полному обратному развитию, он совершенно не склонен оставлять после себя деформацию и ограничение функции суставов.

Далее остановлюсь на других симптомах, которые часто наблюдаются при ревматическом артрите. Со стороны органов пищеварения отмечаются потеря аппетита и склонность к запорам. Язык влажный, обложен белым налетом, иногда пациенты жалуются на боли в области желудка из-за развившегося острого воспаления слизистой оболочки желудка (гастрита), в единичных случаях развивается воспаление печени (гепатит), появляется желтуха.

Поражение нервной системы обычно проявляется в виде угнетения или, наоборот, излишней возбудимости, снижения тонуса мышц и появления непроизвольных движений рук, мимической мускулатуры (появляются различные гримасы). Эти симптомы называются хореей. После стихания суставного синдрома хорея бесследно проходит. При тяжелом течении заболевания может развиваться менингит (воспаление оболочек мозга), нередко приводящий к смерти больного. Для менингита характерны появление бреда, спутанность сознания, а затем коматозное состояние.

Кроме того, при ревматизме очень характерно повреждение кожи, а именно при стихании суставного синдрома под кожей появляются узелки величиной от просяного зерна до горошины. Они обычно безболезненны, плотные, хорошо заметны над поверхностью кожи. Узелки являются очень характерным признаком ревматизма. При тяжелом течении заболевания нередко поражаются слизистые оболочки глаз (конъюнктивиты), легкие (плевриты), почек (токсические пиелонефриты).

При любой форме ревматизма наблюдается поражение сердца,

происходит это чаще всего через 7–10 дней после появления суставного синдрома и проявляется в виде боли в области сердца, перебоев в его работе, появлением одышки при незначительной физической нагрузке и даже появлением кровохарканья. Воспалительный процесс в сердце обычно не проходит бесследно, как воспаление суставов. Как правило, формируется тот или иной порок сердца за счет перерождения сердечных клапанов.

Из всего высказанного мне бы хотелось подчеркнуть еще раз, что наиболее характерными признаками ревматизма являются:

- 1) артрит, возникающий после инфекции, вызванной стрептококком, — ангины, отита, гайморита и т. д.;
- 2) артрит, не стойкий, «переходящий» с одного сустава на другой;
- 3) отсутствие изменений в суставах после устранения признаков воспаления;
- 4) сочетание артрита с поражением сердца;
- 5) наличие подкожных узелков около суставов.

## Псориатический артрит

Псориаз — это хроническое, прогрессирующее заболевание, характеризующееся поражением суставов, кожи, ногтей, реже внутренних органов. Наиболее часто оно возникает у лиц молодого и среднего возраста (20–40 лет), физически крепких, нередко перенесших нервный стресс.

Мне бы хотелось привести наиболее характерный пример этого заболевания. Вячеслав М., 24 года, спортсмен, мастер спорта по легкой атлетике, заметил появление на коже в области локтевых сгибов мелких узелков розово-красного цвета. Сначала он не придал этому факту большого значения, расценив сыпь как аллергию. Однако спустя неделю сыпь не только не исчезла, а стали появляться новые узелки, а старые начали увеличиваться в размерах и сливаться между собой, на них появились серебристо-белые, легко отслаивающиеся чешуйки, под чешуйками была гладкая блестящая поверхность. Вячеслав заметил, что папулы, сливаясь, стали образовывать «бляшки», которые, достигнув величины 4–5 см, перестают увеличиваться, спустя 3–4 недели уплощаются, затем уменьшаются в размерах, постепенно исчезая. На их месте оставались коричневые пятна. Вячеслав успокоился, однако спустя некоторое время бляшки начали появляться вновь и не только в локтевых сгибах, а по всей поверхности кожи, у него повысилась температура тела, появилась боль в суставах стоп при ходьбе, беге, стали болеть пальцы рук, кожа на стопах и ладонях приобрела синюшный цвет, стала блестеть. После долгих колебаний Вячеслав обратился к врачу, ведь он уже не мог нормально жить, тем более заниматься спортом. Диагноз был неутешительным — псориаз с поражением кожи и суставным синдромом. Ему предстояло длительное лечение. После беседы с Вячеславом было выяснено, что незадолго до первых признаков болезни у него умерла бабушка, которую он очень любил и тяжело переживал ее смерть.

Какие же причины, кроме стрессов, могут вызывать развитие псориаза? Считается, что псориаз имеет вирусное происхождение, так как в крови больных и в пораженной коже обнаруживаются остатки антител и антигенов, характерных для вирусов. Кроме того, в развитии псориаза большую роль играет наследственный фактор (заболевание нередко передается из поколения в поколение независимо от пола, например: бабушка → отец → дочь). Поражение суставов при псориазе наблюдается в 80 % случаев и отличается в различное время от начала кожных

проявлений: у 75 % больных воспаление суставов развивается после кожного поражения, у 15 % наблюдается одновременное формирование псориатических бляшек и артрита, у 10 % артрит предшествует поражению кожи (в этом случае очень трудно поставить правильный диагноз). Дебют заболевания (суставной синдром) в большинстве случаев происходит незаметно, артрит развивается постепенно. Продолжительное время больные отмечают боль в суставах только при ходьбе или после физической нагрузки. В первое время боль в суставах возникает периодически, а затем становится постоянной, ноющей, но, как правило, достаточно терпимой. При псориазе частота поражения суставов верхних и нижних конечностей одинакова, отличительная особенность псориатического артрита — поражение суставов стоп и кистей, особенно суставов пальцев рук и ног. Сами пальцы приобретают блестящий багровый или даже синюшный цвет, кожа над ними натянута и гладкая, горячая на ощупь. При дальнейшем развитии заболевания отмечается поражение ногтей, слизистых, оболочек (глаз, языка, твердого неба, мочевого пузыря).

Для псориатического артрита характерны стойкий воспалительный процесс и поражение всех элементов сустава: синовиальной оболочки, хряща, капсулы, костных концов, формирующих сустав, околосуставных тканей. Однако по мере стихания псориатического процесса артрит проходит, не вызывая повреждения сустава. Для псориаза характерно поражение не более 3 суставов.

Хотелось бы отметить, что существует злокачественная форма псориатического артрита, которая чаще наблюдается у молодых людей (25–30 лет), физически крепких и выносливых. Почему это происходит, до сих пор до конца не выяснено! Возможно, из-за особенностей обмена веществ и состояние нервной и эндокринной систем. В случае злокачественного течения заболевание начинается остро с появлением множественных кожных высыпаний, с высокой температурой (до 40 °С) и полиартрита. Вскоре в патологический процесс вовлекаются внутренние органы, оболочки и вещество мозга (менингоэнцефалит). Больной может погибнуть в течение нескольких дней, так как практически все органы и системы перестают функционировать.

Итак, основными симптомами артрита при псориазе являются:

- 1) постепенное начало;
- 2) наличие псориатических бляшек;
- 3) молодой возраст больных (20–40 лет);
- 4) часто односторонний процесс с преимущественным поражением

суставов пальцев рук и ног;

5) проходит бесследно при затихании процесса.

Болезнь Бехтерева — это хроническое прогрессирующее заболевание с поражением суставов. Заболевание встречается у 0,05 % населения. На первый взгляд цифра очень незначительная, но если посчитать, то из 1000 человек болеют 2! В миллионном городе больных насчитывается 2000 человек! Болеют преимущественно юноши и мужчины 15–30 лет. Впервые это заболевание описал выдающийся русский врач В. М. Бехтерев, поэтому болезнь и носит его фамилию. Причина возникновения этого заболевания до конца не выяснена. Принято считать, что заболевание вызывается вирусом. Предрасполагающими факторами являются неблагоприятная наследственность, эндокринные заболевания (гормональный дисбаланс), переохлаждение, травмы, хронические воспаления органов мочевого выделения и др. Различают несколько форм болезни Бехтерева. Суставной синдром формируется при:

1) периферической форме — наряду с позвоночником поражаются периферические суставы (локтевые, коленные, голеностопные и т. д.).

2) «скандинавской» форме (наиболее широко распространена в странах Скандинавского полуострова – Норвегии, Швеции, Финляндии, а также в Прибалтике). Эта форма заболевания характеризуется поражением мелких суставов кистей и стоп;

3) артритической форме, при которой, помимо позвоночника, поражаются так называемые корневые суставы — плечевые и тазобедренные;

4) висцеральной форме, когда помимо позвоночника и суставов, происходит поражение внутренних органов (сердца, почек, легких, глаз). Болезнь развивается медленно, постепенно. За несколько месяцев до появления суставного синдрома возникают общая слабость, раздражительность, бессонница, снижение аппетита, похудание, боли в мышцах. При болезни Бехтерева происходит разрушение хряща суставов, вследствие чего формируется неподвижность суставов — анкилоз. Другими словами кости, формирующие сустав срастаются между собой. Такой вид анкилоза не встречается при других болезнях суставов.

Периферическая форма болезни Бехтерева протекает наиболее доброкачественно и не приводит к полной неподвижности периферических суставов, а у 40 % больных артрит полностью излечивается. Однако не исключается рецидив заболевания. Скандинавская форма также протекает доброкачественно. Поражение суставов кистей напоминает ревматоидный артрит. Но артрит при скандинавской форме болезни Бехтерева не

сопровождается выраженными воспалительными изменениями и разрушением суставов. Кроме того, при болезни Бехтерева всегда присутствует поражение позвоночника.

Артритическая форма встречается в 20 % случаев заболевания. Для нее характерно поражение позвоночника (позвонки в результате воспаления практически срастаются между собой) и поражение плечевых и тазобедренных суставов. При вовлечении в процесс только плечевых суставов (как правило, процесс только двусторонний) течение болезни более благоприятное и функция плечевых суставов восстанавливается. Больные жалуются на боли в плечевых суставах, возникающие преимущественно при движении и физической нагрузке, болевой синдром исчезает при затихании процесса. У некоторых больных плечевой артрит повторяется, и формируется хронический процесс, приводящий к ограничению движений и атрофии околоуставных мышц. При вовлечении в процесс тазобедренных суставов ограничение движений в них наступает рано, сначала из-за болей, а потом в результате сформировавшегося анкилоза (неподвижности).

Итак, основными признаками болезни Бехтерева являются:

- 1) постепенное, медленное прогрессирующее начало и течение заболевания;
- 2) поражение позвоночника;
- 3) двустороннее поражение суставов;
- 4) формирование анкилоза за счет перерождения хряща;
- 5) редкое вовлечение в воспалительный процесс внутренних органов;
- 6) поражение всех суставов – от тазобедренных до межфаланговых.

Болеют преимущественно юноши и молодые мужчины.

Довольно часто поражение суставов происходит при системной красной волчанке.

## Системная красная волчанка

Системная красная волчанка — это хроническое воспалительное заболевание, в основе которого лежат нарушения иммунитета. Заболевание встречается в 90 % случаев у женщин в возрасте 30–40 лет. Иммунные нарушения при системной красной волчанке имеют вирусную природу, в основе патологического процесса (как и в случае ревматоидного артрита) лежат аутоиммунные механизмы. Первыми признаками заболевания, как правило, являются общая слабость, быстрая утомляемость, отсутствие аппетита, потеря веса, невысокая (субфебрильная) температура тела, боль в мышцах. Воспаление суставов при системной красной волчанке отмечается у всех больных и нередко проявляется намного раньше, чем поражение других органов и систем. Клинические признаки артрита (припухлость, болезненность суставов) обычно выражены умеренно. У некоторых больных «летучий» артрит напоминает ревматический. Иногда отмечаются стойкое симметричное воспаление суставов и скованность в них, что напоминает проявления ревматоидного артрита. Тем не менее характерным для системной красной волчанки принято считать наличие слабых признаков воспаления суставов с ограничением их функций. Поражение сухожилий, связок и мышц способствует развитию тугоподвижности суставов (возникают суставные контрактуры). Характерным признаком, который позволяет распознать волчаночный артрит, является поражение кожи. Отмечается симметричное поражение кожи щек и носа — «симптом бабочки». Интенсивность кожных высыпаний зависит от тяжести заболевания. Чем тяжелее протекает волчанка, тем больше высыпаний, при злокачественной (молниеносной) форме имеет место пузырьчатое поражение кожи, склонное к нагноению и развитию флегмоны и сепсиса, больные быстро погибают от осложнений. Кроме того, при системной красной волчанке происходит поражение всех органов и систем: легких, сердца, сосудов, печени, почек, эндокринных желез, нервной системы. При волчанке нередко отмечаются психические нарушения вплоть до психоза, снижаются умственные способности пациентов вплоть до идиотии.

Итак, основными признаками артрита при системной красной волчанке являются:

- 1) умеренно выраженные признаки воспаления суставов;
- 2) отсутствие утренней скованности;
- 3) быстрое формирование тугоподвижности (контрактур) суставов;

4) наличие поражения кожи — «симптом бабочки».

## Инфекционные артриты

Артриты при инфекционных заболеваниях протекают, как правило, благоприятно, не приводят к стойким функциональным нарушениям, резко переходят в хроническую форму.

Воспаление суставов и мышц при гриппе общеизвестно. Примерно у 25 % больных гриппом выявляются поражения суставов. Грипп — это вирусное заболевание, характеризующееся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, глаз, синовиальной оболочки сустава и мышечных оболочек. У большинства больных уже в начале заболевания появляются признаки поражения мышц и суставов: боль, скованность, слабость, повышение температуры тела. Эти симптомы держатся на протяжении всей болезни и после выздоровления не оставляют деформации и тугоподвижности. Особенности поражения суставов при гриппе являются сильные боли и резкая мышечная слабость: больной нередко не может не только ходить, но и двигать руками и ногами. Следует также помнить, что грипп, как правило, «бродит» по свету преимущественно в холодное время года в виде массовых эпидемий, поэтому, несмотря на схожесть симптомов артрита при гриппе с другими артритами, заподозрить гриппозный артрит не составляет труда.

Поражение суставов может происходить при кишечных инфекциях (дизентерии), брюшном тифе, бруцеллезе, сепсисе и т. д. Артриты при всех инфекционных заболеваниях, как правило, излечиваются бесследно, но доставляют много неприятностей пациентам.

## Артрозы

Как я уже говорила, артрозы — это хронические заболевания суставов обменного характера, сопровождающиеся изменениями в костях, образующих сустав. Артроз может возникнуть в результате инфекций (сифилис), травмы сустава, а также при значительной функциональной перегрузке сустава (например, у артистов балета, спортсменов, грузчиков). В основе заболевания лежит нарушение питания суставных концов костей. В начале болезненные изменения появляются во внутренней (синовиальной) оболочке сустава, затем они захватывают хрящ, покрывающий суставные поверхности костей, хрящ постепенно разрушается, обнажая кость, костная ткань теряет свою структуру, образует костные «шипы», сустав теряет свою форму, подвижность. Артрозами обычно болеют люди среднего и старшего возраста. Большинство больных артрозом при обращении к врачу указывают на ряд признаков, которые напоминают артрит: боль, опухание сустава, ограничение движений, повышение температуры тела. «Какая разница? – спросите вы, – артроз или артрит? Ведь суставы-то болят?» «Да, – отвечаю я читателям, – разобраться в этом вопросе очень важно, так как от ответа на этот вопрос зависит дальнейшая тактика оздоровления организма». Несмотря на схожесть основных признаков, и боль, и общее самочувствие, и развитие самой болезни совершенно различны при артрозах и артритах. Мне бы хотелось рассказать о наиболее типичном случае заболевания.

Анна Павловна С. 59 лет в течение нескольких лет (заметьте: нескольких лет) жаловалась приятельницам, что у нее время от времени болит коленка. «Похожу много, с внуком повожусь, к вечеру коленка начинает болеть. А уже перед непогодой места себе не нахожу! Старею, наверное, в молодости ногу ломала, так зажило быстро, почти всю жизнь не вспоминала про это, а к старости все болячки вылезли». Итак, становится понятно – возраст больной, травма, длительное нарастание болевого синдрома, взаимосвязь с физической нагрузкой и неблагоприятными климатическими условиями указывают на развитие посттравматического артроза. У большинства больных боль нарастает к вечеру, однако необходимо отметить еще один очень важный признак – боль может внезапно прекратиться, например при спуске по лестнице. Это связано с тем, что суставные поверхности поврежденных костей постепенно изменяют свою форму, образовавшиеся шипы отваливаются в

полость сустава и перестают раздражать, царапать сустав, и боль проходит.

Утренней скованности, характерной при артритах, у больных не отмечается, зато больные очень часто жалуются на тугоподвижность суставов: не могу согнуть колено или сжать пальцы в кулак. Припухлости сустава также не отмечаются или она очень умеренна и быстро проходит, но сами суставы за счет деформации меняют свою форму. При артритах наиболее часто поражаются тазобедренные и коленные суставы, причем, как правило, страдает сустав только с одной стороны. Артрозами страдают и мужчины, и женщины, однако наиболее тяжело артрозы протекают у женщин.

# Подагра

Различные виды нарушения обмена веществ в организме обязательно затрагивают кости и суставы. Для этой группы поражений суставов характерно отложение кристаллов – продуктов нарушенного обмена – в мышцах, связках, хряще, в полости сустава, вследствие чего и происходит нарушение функций опорно-двигательного аппарата.

Наиболее часто поражение суставов происходит при подагре. Подагра – это хроническое заболевание, возникающее вследствие нарушения белкового обмена и сопровождающееся поражением суставов и других внутренних органов. Длительное время было принято считать, что подагра является редким заболеванием, однако за последние 10–15 лет отмечается рост этого заболевания почти в 5 раз, а среди больных, страдающих заболеванием суставов, она встречается в 10 % случаев. Рост заболеваемости связан с неблагоприятной экологией, малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголя, распространением СПИДа и т. д. Развитие подагры связано с накоплением в крови мочевой кислоты и отложением ее в различных тканях и органах. Само слово «подагра» в переводе с греческого означает «капкан для ног». Постоянно повышенное содержание мочевой кислоты в организме является большой нагрузкой на почки, по мере прогрессирования заболевания почки перестают справляться с нагрузкой, и мочевая кислота начинает накапливаться в стенках сосудов почек, сердца, мозга и прежде всего в суставных тканях, что приводит к разрушению сустава. У большинства больных, особенно страдающих тяжелой формой подагры и в далеко зашедшей стадии болезни, в различных тканях содержатся целые отложения мочекислых соединений, которые называются тофусами. Тофусы наиболее часто наблюдаются в хрящевых тканях суставов и уха. Вокруг тофусов отмечается воспалительная реакция, нередко тофусы могут прорываться наружу, при этом выделяется зловонная творожистая масса, в дальнейшем образуются язвы и свищи.

Симптомы подагры разнообразны. Заболевание протекает с типичными подагрическими приступами. Развитию приступа всегда предшествуют провоцирующие факторы: охлаждение, тяжелая физическая нагрузка, нервное потрясение, прием избыточного количества белковой пищи (мяса, птицы), избыточный прием алкоголя («подагрические дни» после праздников). Перед приступом появляются повышенная нервозность,

возбудимость, нарушение вкусовых ощущений (соленое кажется сладким, горькое – кислым и т. д.). У части больных появляется головная боль, повышается артериальное давление. Затем довольно быстро, в течение нескольких часов, происходит опухание суставов, покраснение кожи над суставами, появляется резкая болезненность суставов. Продолжительность приступа подагры может быть от 2 дней до 2 недель, но чаще всего он длится 5–7 дней. В период приступа температура тела больного повышается до 38–39 °С, отмечаются озноб, повышенная потливость, появляются боли в области сердца, которые не проходят после приема сосудорасширяющих и сердечных средств, появляются тофусы. Указанные симптомы постепенно проходят с купированием приступа. Повторяться приступы могут очень редко – 1–2 раза в год, а могут и через каждые 2–3 месяца (при тяжелом течении). У большинства больных изменения в суставах после 3–4 приступов подагры переходят в хроническую форму. Сначала поражается один сустав, затем постепенно в процесс вовлекаются и другие суставы. При подагре чаще всего страдают суставы ног – голеностопные, коленные, плюснефаланговые. В суставах появляются тугоподвижность, хруст при движении и стойкая деформация. Нередко развивается полная неподвижность – анкилоз сустава. На фоне хронического поражения суставов подагрические приступы менее интенсивны, но более продолжительны (до 1 месяца). С каждым приступом в процесс вовлекаются новые суставы, тофусы около суставов сохраняются постоянно и могут изъязвляться.

## Рахит

До настоящего времени не потеряли своего значения проблемы, связанные с рахитом («английской болезнью»). Название «английская болезнь» связано с высокой частотой этого заболевания в промышленных районах Англии в прошлом (в XVII в.).

Рахит – общее заболевание организма, связанное с дефицитом витамина D и нарушением обмена кальция и фосфора в организме. В связи с изменением социального положения некоторых слоев населения (увеличением количества людей с низким материальным уровнем, ростом беспризорности, появлением «отказных детей») происходит рост этого заболевания, от которого, казалось бы, мы избавились навсегда. При рахите нарушаются рост и развитие ребенка, он может привести к необратимым изменениям костно-суставной системы, сделать из ребенка уродом. Рахит создает предрасположенность к инфекционным заболеваниям, заболеваниям органов дыхания, снижает иммунитет. Факторы, вызывающие развитие рахита, известны издавна. Это заболевание растущего организма. Чаще рахит встречается в крупных городах с сырым климатом. Болезнь имеет сезонный характер, чаще наблюдается осенью и зимой. Эти наблюдения указывают на недостаток солнечного света как на причинный фактор. Очень важную роль играет питание. Статистика приводит страшные факты – более половины детского населения во всем мире недоедает. Очень много детей в настоящее время не получают материнского молока и находятся на искусственном вскармливании. Наиболее часто рахитом болеют дети в возрасте 3–24 месяцев, однако в условиях снижения уровня жизни рахит значительно «постарел», известны случаи заболевания у подростков. При рахите происходит обеднение костей кальцием, и скелет перестает правильно формироваться, замена хряща на костную ткань у ребенка происходит неправильно: руки, ноги, грудная клетка, череп приобретают неправильную форму. Вероятно, старшему поколению довольно часто приходилось видеть детей с искривленными ногами, имеющими X-образную или O-образную форму. Ребенок вызывает чувство жалости, усиливающееся также из-за бледно-землистого цвета лица, огромного лба, рахитического, большого живота. Замечу, что рахит – это заболевание не только костной системы. Все мышцы, суставы, связки становятся слабыми, в запущенных случаях заболевания ребенок становится инвалидом. В оздоровлении организма

при рахите главную роль играют хорошие гигиенические условия, солнечный свет, свежий воздух, правильное питание. Но об этом я расскажу вам в следующих главах.

## Гемофилия

Поражение суставов довольно часто происходит при заболеваниях крови. Одно из таких заболеваний – гемофилия. Вы, наверное, слышали, что болеют гемофилией только лица мужского пола. О некоторых больных наслышаны все: Наполеон, наследник русского царя Николая II, римский император Нерон. Поражение суставов при гемофилии развивается за счет кровоизлияния в полость сустава. Гемофилия – это наследственное заболевание, характеризующееся нарушением свертывания крови и при малейшем повреждении кровь вытекает из ранки непрерывно и может «вытечь до капли», и наступит смерть пациента. Однако такие тяжелые формы болезни встречаются довольно редко и кровь все-таки очень медленно, но сворачивается, и кровотечение прекращается.

Поражение суставов при гемофилии наиболее часто встречается у мужчин в 20–40-летнем возрасте. Кровь, попадая в сустав, смешивается с суставной жидкостью и постепенно наступает перерождение хряща, связок, капсулы сустава. Сустав перестает правильно выполнять свою работу, возникают тугоподвижность, изменения формы суставов. Наиболее часто страдает коленный сустав. Гемофилия – тяжелое заболевание, но и при нем есть способы оздоровить свой организм и избежать тяжелых последствий. Причем методы оздоровления просты и доступны, но о них я расскажу вам немного позже.

## Сахарный диабет

Поражение суставов можно наблюдать при очень многих заболеваниях, в том числе и при сахарном диабете, при ряде наследственных заболеваний, саркоидозе и т. д. Эти заболевания встречаются довольно редко, и я не буду подробно вам о них рассказывать.

Итак, поражение суставов может происходить при очень многих заболеваниях. Хочу сразу же сказать, что в следующих главах этой книги я не буду рассказывать о лечении того или иного суставного заболевания, я расскажу о наиболее эффективных методах оздоровления организма в целом, разумеется, в тех случаях, когда в организме болят суставы. Мне бы хотелось, чтобы вы поняли, что обрести здоровье можно и нужно, но при этом необходимо проявить упорство, волю и безжалостность к собственной инертности. Нельзя ждать кого-то или чего-то, кто придет и поможет вам. Только вы сами можете сделать себя здоровыми и счастливыми. Нельзя выздороветь, применяя сильнодействующие лекарства, лишь облегчающие страдания. И не лечение отдельной болезни или даже симптома, а только оздоровление всего организма может победить болезнь.

## Глава 4 Традиционные и нетрадиционные методы лечения

В следующей главе мне бы хотелось рассказать вам о вреде, который вы можете причинить себе, пользуясь традиционными лекарственными средствами, и принципе естественного очищения организма.

В наше время лекарства часто называют могучим оружием медицины. Так ли это? Ответ однозначен – нет! Сколько вреда иной раз причиняют себе люди неправильным, неуместным использованием медикаментов! Вот характерная сцена, которую можно наблюдать в любой аптеке. В зал торопливо входит молодая женщина. Быстро обежав глазами содержимое витрин и, видимо, не найдя того, что ей нужно, она обращается к фармацевту:

– Сильнодействующий антибиотик у вас есть?

– А для чего вам антибиотик? Может быть, необходимо другое лекарство? Или лучше воспользоваться лекарственными травами?

– Зачем мне другое? – обидчиво отвечает посетительница. У ребенка грипп, да и у меня что-то суставы болят. Соседка тоже хворала, так ей только сумамед помог. За три дня вылечилась.

У многих вошло в привычку по малейшему поводу – головная боль, расстройство кишечника, насморк кашель, а иногда просто плохое настроение – сразу же принимать различные таблетки, капли, порошки, спреи, сиропы. Согласитесь, что, не имея специальных знаний, вряд ли кто возьмется, например, за ремонт испортившегося холодильника или телевизора. А вот «ремонтировать» человеческий организм берется почти всякий. Необходимо знать, что не существует каких-либо готовых и всеисцеляющих рецептов для лечения той или иной болезни. Да и лечить надо не болезнь, а исцелять самого больного. Хочу привести еще один пример. В свое время считалось, что величайшим достижением медицинской науки явилось использование гормонов в лечении ряда воспалительных заболеваний, в том числе и заболеваний суставов. Я говорю об использовании преднизолона. В итоге появился ряд заболеваний, вызванных гормональными нарушениями. Лечим одно, в результате калечим другое. Еще один пример: общеизвестно огромное значение витаминов для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека. Так используйте природный источник витаминов – овощи,

фрукты, целебные травы, нет же, придумали синтетические заменители, в которых компоненты не сбалансированы или это вообще подделка и «пустышка». Кроме того, следует избегать излишнего приема витаминов. Особенно в этом усердствуют некоторые родители, полагающие, что чем больше их ребенок примет витаминов, тем лучше у него будет здоровье. Нередко приходится наблюдать, как матери пригоршнями дают детям витамины вместо 1–2 штук в день. В предыдущей главе я рассказывала о рахите, который связан с недостатком витамина D, но ведь и избыток этого витамина не излечит рахит. Вот невыдуманная история.

– Доктор, – растеряно говорит молодая мать детскому врачу, – откуда же вы нашли у моего сына признаки рахита, когда я ему каждый день давала витамин D?

– А как вы его давали?

– По 5 капель ежедневно.

– А надо было по 1 капле – с укоризненно качает головой врач, кроме того, необходимо чаще и долго гулять с ребенком, больше находиться на свежем воздухе, на солнышке, правильно питаться, заниматься гимнастикой, делать простейший массаж. Давая излишнее количество витамина D, вы нарушили обмен кальция в организме, и он не откладывается в костях, а накапливается в почках, сосудах, мозге. Даже не получая синтетический витамин D, у вашего ребенка могло бы и не быть признаков рахита, если бы вы оздоравливали организм ребенка естественными методами – активным образом жизни, свежим воздухом, солнышком, фруктами и овощами.

Как я уже отмечала, одним из основных симптомов, доставляющих наибольшие при суставных заболеваниях больному человеку, является боль. Существует группа лекарственных средств, обладающих сильным обезболивающим действием. Их чрезмерное употребление приводит к серьезному и опаснейшему заболеванию – наркомании и, как следствие, к СПИДу. Дело в том, что после введения этих веществ тем ли иным путем в организм обычно ощущается необыкновенный прилив сил, чувство комфорта, легкости, ясности ума, исчезают все проблемы, недомогания. Такое состояние длится несколько часов. Стремление повторить столь приятное состояние и отличное самочувствие приводит к болезненному влечению к наркотику. Это влечение развивается довольно быстро. В последующем введение наркотик уже не вызывает такое приятное самочувствие. Но зато появляются тягостные явления после прекращения действия препарата: упадок сил, сердцебиение, угнетенность, боль во всем теле. Подобная реакция называется абстиненцией. Это «голодание»

организма по привычному наркотику. Наркоман начинает принимать наркотик все чаще и во все больших дозах. Наркотик очень быстро разрушает весь организм.

Наркомания – тяжелая болезнь, но и с ней можно бороться. Мне бы хотелось еще раз напомнить читателям – не принимайте бездумно медикаменты. Разумеется, ни в коей мере я не хочу пропагандировать отказ от применения всех медикаментов. Нет! Вопрос о целесообразности использования лекарств должен решать врач.

## Гомеопатия

Я думаю, что вам было бы полезно знать о гомеопатическом лечении. Что это такое? Чем отличаются гомеопатические лекарства от обыкновенных и можно ли полагаться на их целесообразную силу? Главнейший принцип гомеопатии: подобное излечивается подобным. Это надо понимать так, что при лечении болезней (заметьте – болезней!) нужно применять малые дозы тех лекарств, которые в больших дозах у здорового человека вызывают явления, похожие на симптомы данной болезни (так называемый закон подобия). Например, ипекакуана в больших дозах вызывает у человека рвоту. Именно поэтому исходя из принципа подобия гомеопаты назначают ее в минимальных дозах как лекарство при тошноте и рвоте. Само слово «гомеопатия» состоит из древнегреческих слов «гомойос» (подобный) и «патос» (болезнь). Но почему же подобное нужно лечить именно подобным? «Отец» гомеопатии немецкий врач Самуил Ганеман отвечал на это так. Две похожие болезни не могут одновременно хозяйничать в теле человека. Поэтому возникающая при даче лекарства новая лекарственная болезнь должна якобы вытеснить основную. «Теоретическая» подоплека принципа подобия позволяет подбирать лекарства по чисто внешним, не имеющим важного значения принципам. Например, при желтухе гомеопаты дают отвары из цветков одуванчика или чистотела только на основании того, что они желтые, при кровотечениях – сок свеклы потому, что он схож по цвету с кровью и т. д. Второй принцип гомеопатии – так называемый закон малых доз. Гомеопаты утверждают, что наибольший лечебный эффект достигается от самых минимальных доз лекарства. Исходя из этого в гомеопатических аптеках лекарства разводят водой, спиртом, молочным сахаром не только в сотни и тысячи, но и в миллионы или даже миллиарды раз. О какой «силе» гомеопатических лекарств можно говорить, если доказано, что уже при разведении лекарства в 1024 раз в 1 ст. л. такого «лекарства» не содержится ни одной молекулы лекарственного вещества! А ведь гомеопаты применяют лекарства в разведении 1060 и более. Об «эффективности» гомеопатических средств свидетельствует один забавный случай. В одной семье мама лечилась у гомеопата, в аптечке хранилась склянка с гомеопатическими сахарными крупинками нитроглицерина – сильнодействующего средства, применяемого с должной осторожностью при лечении стенокардии. Ребенок добрался до этой банки и съел больше половины ее содержимого.

Обнаружив это, перепуганные родители немедленно обратились к специалисту-токсикологу. На «трагический» вопрос родителей: «Доктор, что делать?» токсиколог, хорошо знакомый с принципами гомеопатии, ответил: «Если ребенку это приятно, то пусть доедает оставшуюся часть лекарства». Врач оказался совершенно прав – с ребенком ничего не случилось. Из всего сказанного мною понятно, что гомеопатическое лечение и гомеопатические препараты не имеют и не могут иметь ничего общего с эффективным оздоровлением организма. Почему же тогда гомеопатия так живуча? Живучесть гомеопатии основана не на пользе ее лекарств, а на той тенденции большинства пациентов, которая сводится к вере во все необычное, к вере в чудо, сама необычность лечения вызывает психотерапевтический эффект.

Принципы оздоровления и очищения организма естественными методами не имеют ничего общего, как было уже замечено мной, с принципами гомеопатии и практически полностью отвергают всякую лекарственную терапию. Источник здоровья – в здоровых воздействиях и здоровых средствах. Свет, воздух, целебная вода, пища, движения (лечебная гимнастика), психическая регуляция, ароматерапия, фитотерапия, использование меда – вот те средства, которые открывают путь к исцелению.

На этих средствах я бы хотела остановиться подробнее и рассказать вам о них и рекомендовать их использование при суставных заболеваниях.

## Воздушные ванны

Начну с самого простого – воздушных ванн.

Пожалуй, нет необходимости говорить о пользе воздушных ванн. Все мы с детства знаем, насколько целебно их действие. Пребывание на пляже, солнечные ванны, купание – все это надолго заряжает бодростью и здоровьем. Наш организм насыщается кислородом, а значит, улучшается обмен веществ, снижается риск заболеваний, а если организм нездоров, то он мобилизует свои силы на исцеление. Еще большую пользу приносят контрастные воздушные ванны, т. е. попеременное обнажение и укутывание в теплую одежду. При выполнении этих процедур, если есть возможность, нужно обнажить все тело. Также необходимо помнить, что надеваемая в промежутках между обнажениями одежда должна быть несколько теплее, чем требуется по сезону. После выполнения процедур следует полежать некоторое время на твердой постели с твердой подушкой. При выполнении контрастных воздушных ванн нужно находиться обнаженным в комнате с открытыми окнами, а согреться, закрыв окна. Время процедуры лучше выбирать до 10 ч утра или вечером, примерно около 21 ч. Процедуры продолжаются 30 дней, затем делается перерыв на 3–4 дня, затем снова 30 дней лечения. Полный курс лечения – 3 месяца, при заболеваниях суставов лечение может быть продлено до 6–12 месяцев. Хочу подчеркнуть, что для эффективного лечения время обнажения нужно соблюдать очень строго. Обратите внимание в связи с этим на таблицу.

Таблица 1. Продолжительность принятия воздушных ванн.

Процедура (дни)	Время обнажения в секундах	Время согревания в секундах
1—5	20—40	При всех процедурах 90—120 (1,5—2 мин)
6—10	40—60	
11—15	60—80	
16—20	80—100	
21—25	100—120	
26—30	120	

Если у вас имеется тугоподвижность суставов и вам трудно передвигаться, то при выполнении контрастных воздушных ванн выберите себе помощника, который будет помогать вам одеваться и раздеваться. Ежедневно рекомендую проводить от 5 до 10 процедур, лечение нужно проводить за 1 ч до еды или через 30–40 мин после нее. Воздушные ванны не только способствуют насыщению организма кислородом, но и

улучшают выделительную функцию кожи, при этом мы способствуем очищению организма от вредных веществ. Для здоровой жизни всего организма из клетки должны быть удалены вредные продукты – шлаки. Природа создала несколько путей, по которым эти шлаки удаляются: лимфатические, венозные сосуды и протоки потовых желез. Общая площадь кожной поверхности человека составляет от 1,7 до 2,6 м<sup>2</sup>. Приблизительное количество потовых желез равняется 3 млн. Потовые железы в сутки выделяют от 600 до 1 400 мл пота. Во время болезни потовые железы усиливают свою деятельность, чтобы избавить организм от токсинов и других вредных веществ. Их усиленная работа во время острого периода болезни напоминает работу матросов, которые выкачивают воду из трюма корабля, потерпевшего крушение. Десятки тысяч лет назад, когда первобытный человек бегал весь день в поисках пищи и целый день потел, потовые железы работали во всю мощь, удаляя все ненужное и вредное для организма. Современный человек менее подвижен, к тому же он постоянно носит одежду, часто из искусственных, не пропускающих воздух тканей. Поэтому все те яды, которые могли бы выйти с потом, человек носит в себе. Воздушные ванны устраняют этот неблагоприятный фактор. Свежий воздух, солнечный свет несут жизненную энергию всему живому на Земле. Вспомните, как выглядит растение, выросшее без свежего воздуха и солнечного света, – оно кажется безжизненным. Каждый крошечный листик травы, каждая виноградная лоза, дерево, куст, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Наша Земля была бы безжизненным холодным листом, окутанным вечной мглой, если бы ее не освещали магические лучи Солнца. Однако следует помнить, что если пребывание на свежем воздухе и контрастные воздушные ванны практически не имеют противопоказаний, то солнечные ванны нужно принимать, руководствуясь четкими правилами.

## Солнечные ванны

Оздоровляющий эффект солнечных лучей наступает уже после приема небольших доз солнечного облучения, причем этот эффект намного опережает появление загара. Основной принцип закаливания солнцем – постепенность. Вначале солнечные ванны необходимо принимать до 3 мин, через 1–2 дня их продолжительность увеличивается на 2–3 мин, таким образом длительность процедуры доводится до 1 ч. Очень часто люди, стремясь загореть, как можно быстрее и как можно больше наносят вред организму, а именно – вынуждены отсиживаться дома или в тени неделю, а то и больше, из-за получения ожогов. Кроме того, страдает функция потовых желез, и шлаки отравляют организм. Есть немало причин, по которым пребывание на солнце следует сократить до минимума. Это относится к тем, кто уже немолод. В этом случае целесообразно принимать солнечные ванны местно, например греть на солнышке ноги или руки, подставлять солнышку больные суставы. Солнечные ванны лучше принимать в утренние часы, в средней полосе это время с 9 ч утра до 10 ч 30 мин утра. Самый полезный загар – майский. И еще несколько советов. Солнечные ванны допустимы только через 2 ч после еды. Лучше всего их принимать натошак или непосредственно перед едой. Некоторые ошибочно полагают, что чем плотнее укутана голова, тем лучше она защищена от солнечных лучей (прикрывать голову нужно обязательно). Но всевозможные тюрбаны из полотенец или шапочки из газет препятствуют нормальному теплообмену. Легкая белая панама более уместна.

Конечно, воздушные процедуры не ограничиваются только пребыванием на свежем воздухе и солнечными ваннами, существует много закаливающих процедур, приучающих человека к холодному воздуху. Мой вам совет – не носите слишком теплую одежду, одежду из синтетических тканей и почаще обнажайте вашу кожу. Не стоит ни с того ни с сего, особенно в пожилом возрасте, проверять пределы выносливости своего организма, ведь переохлаждение – это стресс и риск.

# Ароматерапия

Далее хочу познакомить вас с ароматерапией.

Ароматерапия – целое искусство, направленное на пробуждение внутренних способностей организма к самооздоровлению и достижению гармонии тела, эмоций и духа. Ароматерапия – это оздоровление организма с помощью целебных ароматов эфирных масел и пахучих жидкостей, созданных самой природой, выделяемых из растений. Моя задача – познакомить читателя с целебными свойствами эфирных масел и научить использовать их для исцеления от суставных заболеваний, тем более что в отличие от искусственных химических лекарств они не обладают вредными побочными действиями. Я очень надеюсь, что ароматерапия поможет вам укрепить здоровье, достигнуть совершенства и гармонии в вашей жизни.

Растения использовались в медицине еще на заре развития человеческой цивилизации. Первобытные люди для выживания полагались только на свои инстинкты и использовали свои жизненные наблюдения. Следуя своему обонянию и накапливая опыт, они понимали, что некоторые растения обладают способностью вылечивать болезни. Когда животные болевают, они инстинктивно ищут растения, способные облегчить страдания и вылечить их.

Есть много способов использования эфирных масел для оздоровления организма. Я коснусь нескольких наиболее легких и эффективных.

## Ароматические ванны

Ароматические ванны применяли для удовольствия и с лечебными целями во все времена. Гиппократ, отец медицины, утверждал, что путь к здоровью – это ежедневный прием ароматических ванн и массаж. Особенно любили ванны в Древнем Египте. Применять эфирные масла в ванне очень просто. Всего лишь наполните ванну, накапайте 6 капель выбранного вами неразбавленного масла в воду и хорошо размешайте. Не вливайте масло, пока ванна не наполнится целиком, иначе масло испарится вместе с горячей водой, и целебные свойства пропадут до того, как вы погрузитесь в воду. Убедитесь в том, что вы размешали масло: если вы случайно сядете на неразбавленное эфирное масло, скажем, мандариновое, то сразу же и вскочите! Закройте дверь для удержания ценного аромата, оставайтесь в воде не меньше 15 мин, позволяя маслу глубоко проникнуть в поры вашей кожи. При желании можно смешать 6 капель эфирного масла

с 1 ч. л. нейтрального растительного. Особенно это хорошо для людей с сухой кожей. Учтите, что нейтральное масло оставит жирную полоску по краям ванны. В качестве нейтрального масла можно использовать растительное масло из семян проросшей пшеницы, жожоба, авокадо, сладкого миндаля.

#### Ножные и ручные ванны

Ножные и ручные ванны очень хороши там, где нет возможности принять полную ароматерапевтическую ванну, например если есть какое-то препятствие или не позволяет возраст. Ножные ванны очень хорошо расслабляют в конце длинного трудового дня. Они очень хороши при больших нагрузках, суставных болях, отеках. Ручные ванны снимают боль, тугоподвижность суставов, опухание от артритов.

Влейте 6 капель эфирного масла в таз с такой горячей водой, которую терпит ваша кожа, и сразу же после этого погрузите ноги или руки и держите 10–15 мин.

#### Душ

Душ конечно же не дает такого терапевтического эффекта, как ванна, однако он может дать много приятных ощущений и облегчить страдания в тех случаях, когда имеются противопоказания к принятию ванн. Я рекомендую применять ароматерапевтический душ, если вам уже за 60 и у вас больное сердце или высокое артериальное давление. Для принятия душа капните 5–6 капель на губку или фланелевую салфетку выбранного вами ароматического масла и оботрите все тело, стоя под душем. Температура воды должна быть по возможности предельно высокой, но комфортной для вас (обжигаться не следует!). Обязательно закройте дверь в ванну и подышите целебными парами.

#### Компрессы

Компрессы можно использовать практически при всех суставных заболеваниях. Компрессы можно делать как горячими, так и холодными. Есть общее правило: при жаре, острой боли, опухании суставов используйте холодные компрессы. В случае длительных болей, хронических заболеваний используют горячие компрессы. Для приготовления компресса накапайте 6 капель эфирного масла в небольшую миску с водой. Пропитайте фланелевую салфетку или губку раствором. Отложите салфетку, чтобы с нее не капало, и приложите к больному месту. Закрепите компресс липкой лентой или бинтом и оставьте на 2 ч или даже на всю ночь. При необходимости компресс можно повторять 5–7 раз.

#### Миска с водой

Влейте кипяток в небольшую миску, капните туда 2–6 капель

эфирного масла. Поставьте миску в теплое место, лучше всего на батарею. Закройте окна, форточки, двери на несколько минут, и пусть аромат заполнит всю комнату, сядьте в кресло, расслабьтесь и подышите глубоко и спокойно.

Носовой платок (салфетка)

Капните 2 капли эфирного масла на носовой платок или салфетку, держите их в кармане, и тогда вы сможете вдыхать целебный приятный аромат в течение всего дня.

# Массаж

Массаж даже без эфирных масел – мощное целебное средство. Сочетание массажа и эфирных масел особенно эффективно. Компоненты лечебных масел проникают сквозь кожу, попадают в кровь и доходят до всех клеток организма. Крайне важно уделять особое внимание обстановке, в которой будет проводиться массаж. И массажист, и пациент должны прежде всего расслабиться. Обязательно убедитесь в том, что полотенца, подушки, необходимые масла под рукой и вы можете их взять, не теряя контакта и не прерывая массаж. Никогда не следует спешить, выполняя массаж. Тишина и покой очень важны. Позаботьтесь о том, чтобы во время процедуры вас не тревожили. Если кто-нибудь войдет в массажный кабинет или ваше внимание будет отвлечено, концентрация внимания будет нарушена и ритм массажа может нарушиться. Отключите телефон, можно включить приятную, спокойную музыку. Но это дело вкуса. Всегда перед процедурой мойте руки, ногти должны быть короткими. Не надевайте никаких ювелирных украшений: кольца, браслеты, часы могут поранить кожу. В комнате не должно быть сквозняков, не должно быть холодно. Ничто не ухудшает массаж так, как холод. Необходимо накрыть все части тела, за исключением обрабатываемой в этот момент. Согрейте руки перед массажем. Рассеянный неяркий свет создает идеальную атмосферу. Лучи яркого света вряд ли вызовут расслабление. При проведении массажа с эфирными маслами необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) не наносите неразбавленные эфирные масла на кожу, они слишком концентрированы;
- 2) держите масла подальше от глаз;
- 3) держите масла подальше от детей;
- 4) соблюдайте правильные дозы: больше отнюдь не значит лучше;
- 5) покупайте только натуральные масла, остерегайтесь подделок;
- 6) массаж противопоказан при повышенной температуре тела;
- 7) массаж нельзя проводить при кожных заболеваниях, в местах свежих ран и шрамов;
- 8) избегайте попадать под сильные солнечные лучи и не загорайте сразу после массажа;
- 9) массаж нельзя проводить во время приступов суставных заболеваний.

Мне хочется рассказать о наиболее простых и доступных приемах массажа ног, которые может сделать каждый член вашей семьи. Расположитесь у ступней массируемого. Начиная с лодыжки, поглаживайте вверх к бедру обеими руками, ведя их вдоль ноги одну за другой. Вниз ведите руки без нажима. Затем положите обе руки на ногу и сжимайте, оттягивая мышцы то одной, то другой рукой. Этот прием помогает снять напряжение в мышцах и унять боль. Потом очень хорошо повторить первый прием. Массируя ступню, сначала погладьте все ее части: и подъем, и боковую часть, и подошву в направлении от кончиков пальцев к лодыжке. Обогните кости лодыжки и верните руки на исходную позицию. Еще один прием: придерживая ступню одной рукой, выполняйте круговые движения с нажимом по всей поверхности подошвы костяшками пальцев другой руки. Затем можно повторить первый прием.

Как я уже подчеркивала, массаж с применением эфирных масел очень эффективен. Чистые эфирные масла очень концентрированы, и их нельзя наносить на кожу неразбавленными. Значит, нужен естественный посредник для ароматического массажа. В роли такого посредника выступает растительное масло, называемое несущим. Эти растительные масла также обладают лечебными свойствами, они содержат много витаминов и минеральных веществ. В качестве несущего растительного масла используют масло сладкого миндаля (им, говорят, очень любила пользоваться Жозефина, жена Наполеона), масло из ядер абрикосовых косточек, масло авокадо, масло из календулы, кокосовое масло, масло жожоба. Для массажа эфирное масло разбавляют несущим в пропорции: 6 капель эфирного масла на 15–20 капель несущего. И еще один совет мне хочется дать вам. Поскольку многие физические недуги (в том числе и суставные заболевания) имеют эмоциональные корни, я настоятельно рекомендую применение любым способом хотя бы одного масла, регулирующего эмоции. Необходимо помнить, что воздействовать нужно на человека в целом, а не на отдельный недуг или симптом заболевания. Всегда нужно понюхать сырье перед применением. Если аромат приятен, то и эффект будет благоприятным.

Далее я хочу рассказать вам о том, какие ароматические масла рекомендуется применять при суставных заболеваниях. Наблюдения показывают, что ароматерапия дает высокие результаты. Она помогает устранить боль, улучшить подвижность суставов. Следует помнить, что чем раньше вы начнете лечение, тем скорее достигните наилучшего результата.

Эфирные масла, применяемые при артритах:

1) болеутоляющие масла: ангелики, стиракса, пупавки благородной, эвкалипта, ладана, герани, имбиря, лаванды, мяты перечной, розмарина;

2) выводящие токсины масла: черного перца, кипариса, укропа, грейпфрута, можжевельника, лимона, шалфея, тимьяна;

3) масла, улучшающие кровообращение: чеснока, мандарина, черного перца, эвкалипта.

Ароматические масла следует добавлять в ежедневные ванны. Выберите компоненты из приведенного выше списка и используйте следующие формулы.

1. 1 капля масла стиракса, 2 капли масла черного перца, 1 капля масла имбиря, 2 капли масла майорана.

2. 2 капли масла кипариса, 1 капля масла укропа, 2 капли масла можжевельника, 1 капля масла лимона.

Если больные артритом не могут принять ванну, тогда эти же формулы можно использовать для ножных и ручных ванн.

Очень эффективно применение компрессов, они превосходно снимают боль. При острой боли сделайте холодные компрессы. Если боль хроническая, применяйте холодный компресс или сочетайте горячий и холодный. Для компресса: 6 капель эфирных масел добавьте в чашку с водой (200 мл). Ароматический массаж способствует полному восстановлению функции пораженных суставов. Больной артритом должен нежно массажировать больные суставы каждый день или попросить сделать массаж членов семьи.

Смеси для массажа:

1) 1 капля масла черного перца, 2 капли масла ладана, 2 капли масла имбиря, 1 капля майорана;

2) 1 капля масла эвкалипта, 2 капли масла можжевельника, 2 капли масла лаванды, 1 капля масла розмарина.

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла. Для исцеления от суставных заболеваний я рекомендую Вам использовать спасительные снадобья Баха. Что это такое? Это целебные цветочные смеси, созданные и разработанные врачом Эдвардом Бахом, разочаровавшимся в лекарственной терапии. Бах создал свои снадобья для исцеления больного человека, а не болезни. Он убежден, что здоровый дух делает здоровым и тело. Он обнаружил 37 цветов, способных избавить нас от многих негативных состояний ума, приносящих страдания. Хорошо известно, что постоянное беспокойство снижает запас жизненных сил и естественную сопротивляемость болезни. Если устранены страх, депрессия, ненависть, чувство вины, то восстанавливается баланс тела. Мне бы хотелось кратко

перечислить эти растения.

*Бук* – для неспособных переносить недостатки других.

*Василек* – для слабовольных, неспособных сказать «нет».

*Вербена* – для тех, кто не выносит несправедливости.

*Вереск* – для тех, кто думает только о себе.

*Виноград* – для сильных, негибаемых лидеров.

*Воцаный спуск* – для постоянно сомневающих.

*Вяз* – для испытывающих чрезмерную ответственность.

*Горечавка* – против депрессии.

*Горная вода* – для тех, кто хочет быть примером для всех.

*Горчица* – от депрессии по неизвестной причине.

*Граб* – для ленивых.

*Дуб* – для тех, кто боролся перед лицом несчастья и рухнул без сил.

*Жимолость* – для цепляющихся за прошлое.

*Ива* – от мстительности.

*Импейшенс* – от нетерпения, раздражительности.

*Каштан белый* – от постоянно преследующих мыслей.

*Каштан красный* – от страха.

*Каштан съедобный* – от отчаяния.

*Каштана почки* – от постоянных ошибок.

*Лилия белая* – от последствий эмоционального стресса.

*Лиственница* – от боязни неудачи.

*Ломонос* – для рассеянных.

*Мимулус* – от страха неизвестного происхождения.

*Мирабель* – для тех, кто боится потерять рассудок.

*Овсяг* — для разочарованных в жизни.

*Олива* – для истощенных духовно и физически.

*Орех грецкий* – при резких переменах.

*Осина* – против боязни темноты.

*Остролист* – от зависти.

*Роза альпийская* – от паники.

*Склерантус* – от нерешительности.

*Сосна* – от комплекса вины и угрызений совести.

*Утесник обыкновенный* – для отчаявшихся.

*Фиалка водная* – для гордецов.

*Цикорий полевой* – для эгоистичных людей.

*Шиповник* – от апатии.

*Яблоня дикая* – удаляет из головы все то, что нам не нравится.

*Спасительное снадобье* – содержит 5 из 37 снадобий и применяется

при стрессах, тяжелых физических травмах.

Снадобья Баха не имеют вредного воздействия, их можно применять в любом возрасте (и новорожденным, и старикам). Можно применять одно цветочное снадобье или комбинацию, вплоть до 6. Чтобы приготовить снадобье, возьмите бутылочку (200 мл) чистой родниковой воды и капните по 2 капли выбранных снадобий, принимайте смесь 4 раза в день лучше перед едой по 1 ч. л.

Цветочные снадобья Баха я рекомендую применять при всех суставных заболеваниях.

Несколько советов я хочу дать по использованию ароматических эфирных масел при подагре.

Наиболее эффективно использование ножных ванн со следующими компонентами.

1. 2 капли масла ангелики, 2 капли масла моркови, 2 капли масла сельдерея.

2. 1 капля кокосового масла, 2 капли масла можжевельника, 1 капля масла лимона, 2 капли масла розмарина.

Рекомендованные выше формулы можно использовать и для компрессов. Для ароматического массажа при артрите можно использовать любое масло, рекомендуемое при артрите.

При ревматизме помогут масла лавра, черного перца, тмина, кедра, сельдерея, кипариса, эвкалипта, ладана, имбиря, бессмертника, лаванды, лимона, мирры, мяты, розмарина, шалфея, тысячелистника.

Для оздоровления организма при суставных заболеваниях необходимо использовать не только ароматерапию, но и лечение лекарственными растениями – фитотерапию.

В следующей главе я подробно познакомлю вас с использованием водолечения при заболеваниях суставов.

## Водолечение

Водолечение было популярно во все времена. Издавна было известно, каким целебным действием обладает вода. Первые сведения о водолечении дошли до нас из индийского эпоса Ригведы (1500 лет до н. э.). Вода применялась не только как средство омовения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством. Из древнейших литературных источников известно о применении воды с лечебной целью ассирийцами, вавилонянами, египтянами. Из Египта метод лечения водой был перенесен в Грецию Пифагором, и был усовершенствован Гиппократом. Из Греции учение Гиппократа о водолечении было перенесено в Древний Рим. Многочисленные остатки древнеримских терм свидетельствуют о том, что водолечение получило в Риме широкое распространение. Рим славился общественными купальнями, состоявшими из множества помещений: для умывания теплой водой, для мытья горячей водой, для купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купания назывались «бальниум». От этого слова и произошел термин «бальнеотерапия» – водолечение. Особенно ценились купальни с минеральной водой. В «Медицинском каноне», созданном в XI в. Авиценной, среди других лечебных средств упоминается и вода. В Индии водные процедуры прописывали людям, страдающими как наружными, так и внутренними заболеваниями. Широко было распространено потогонное лечение при отеках, опухании конечностей, при общей водянке, когда организм больного, по мнению врача, переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярны были грязелечения, втирания, ванны, окуривания дымом и парами (ароматерапия), согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки. В период Средневековья водолечение было забыто. Его возрождение относится к XIX в., когда оно начало развиваться в странах Европы. Долгое время применение водолечебных процедур строилось только на наблюдениях. Врачи, упоенные успехом своих терапевтических водных мероприятий, нередко доходили в своих методиках до курьеза. Они предписывали больным потеть в парной бане и на горячей печи по 10 дней подряд, держали больных в воде не только днем, но и ночью, заставляли их выпивать в день до 80 стаканов минеральной воды. А для того чтобы скрасить длительное пребывание больных в воде, в бассейн для водолечения помещали плавающие столики с едой, вином, за пределами бассейна устраивались представления. Такой фанатизм, конечно, не мог

способствовать развитию водолечения как науки. Научное развитие водолечения получило благодаря стараниям простого крестьянина Викентия Присница. Именно он, изучив практический опыт, поставил водолечение на научную основу, дал объяснение целебным свойствам воды. В России вопросами водолечения занимался выдающийся врач и ученый В. И. Каминский. Он посвятил всю свою жизнь вопросам бальнеотерапии. Обобщив опыт своих предшественников, он внес много нового в методы лечения. Каминский вел большую практику, к нему приходили огромные толпы жаждущих исцеления. Водолечение является естественным физическим фактором воздействия на организм человека. Оно отличается от многих других средств своей доступностью, безопасностью и эффективностью. При грамотном применении воды можно в полной мере исправлять многие расстройства в организме, успешно бороться с болезнями и сохранять работоспособность до старости. Водные процедуры являются мощным раздражителем, обладают закаливающими свойствами, тренируют кровеносные сосуды, снимают нервные перегрузки и стрессы, восстанавливают функцию всех органов и систем, в том числе и опорно-двигательного аппарата. Обычная горячая ванна, вызывающая потение, может привести к излишней потере организмом влаги, солей и витаминов, а значит, нарушить обмен веществ. Поэтому более правильным является чередование холодных и горячих ванн. Такие контрастные ванны поддерживают организм, стимулируют и восстанавливают. Длительность и техника выполнения ванн зависят от возраста, состояния здоровья, состояния нервной системы. Контрастные ванны очень эффективны при всех суставных заболеваниях. Хочу подчеркнуть: тем, кому больше 30 лет, или ослабленным длительной болезнью людям лучше начинать с ручной или ножной ванн, с постепенным более глубоким погружением рук и ног в ванну: сначала по локоть или по колено, затем – до плеча и паха. Через неделю уже можно принимать полную ванну, т. е. погружаться в воду по горло. Горячую и холодную ванну принимают попеременно. Температура горячей ванны – 42–43 °С. Температура холодной – 14–15 °С. Чтобы правильно и эффективно использовать целебную силу воды, рекомендую вам следующую методику: сначала нужно принять обычную ванну для всего тела при наиболее комфортной для вас температуре в течение 5–10 мин, затем тщательно вытереться и приступить к контрастным ваннам. Если в силу возраста или тугоподвижности суставов затрудняют выполнение процедур, то вам необходим помощник. Помните, что водные процедуры не противопоказаны даже в период острой стадии болезни, когда у вас

опухают и болят суставы. Поверьте мне, несколько процедур – и вы почувствуете большое облегчение! Каждая ванна (горячая или холодная) длится 1 мин, ванны чередуются. Рекомендую серию ванн не менее чем из 11 циклов. Последняя ванна должна быть холодной, после нее тело тщательно вытирают, но без усилий, и остаются обнаженными на воздухе для воздушной ванны. Длительность воздушной ванны зависит от самочувствия и состояния здоровья и продолжается от 2 до 10 мин. Также ее можно проводить по методике, о которой я рассказывала в предыдущей главе.

Для очищения организма от шлаков очень полезно использовать метод доктора Кнейппа – священника, посвятившего всю свою жизнь исцелению людей, жившего в Испании в VIII в. Его метод называется «обертывание испанским плащом». Этот метод я рекомендую применять только в межприступный период, когда нет острых симптомов болезни. Выполняется эта процедура следующим образом. «Испанский плащ» готовят из толстого хлопчатобумажного материала (никакой синтетики!) в виде широкой рубахи с большими рукавами, которая запахивается спереди. «Плащ» мочат попеременно в холодной (14–15 °С) и горячей (42–43 °С) воде и надевают его. Затем вы ложитесь на одеяло и укутываетесь таким образом, чтобы полностью прекратить доступ воздуха, можно использовать несколько одеял. Одевать «плащ» и укутываться нужно достаточно быстро, а вся процедура длится 1,5–2 ч и состоит из 5–10 циклов. При выполнении этой процедуры я рекомендую иметь помощника. Для того чтобы убедиться в эффективности этой процедуры, достаточно посмотреть на воду, в которой после укутывания прополаскивают «плащ» (воду после каждого цикла необходимо менять и следить за температурой) – она полна какими-то веществами и слизью, выходящих вместе с потом. Особенно полезна эта процедура при суставном ревматизме, подагре, ревматизмом артрите. А если «плащ» окунуть в отвар сенной трухи или сосновых веток, то исчезают ломота и скованность в суставах. Но об использовании целебных трав при заболеваниях суставов я расскажу позже. Водные процедуры обогащают организм кислородом, тренируют сосуды, стимулируют выделительную функцию кожи, очищая организм от вредных веществ. Немаловажное значение в водолечении принадлежит природным минеральным водам. Минеральные воды – природный источник здоровья и долголетия, они содержат в своем составе уникальный целебный набор биологически активных веществ, благодаря которым они оказывают на организм человека лечебное действие. В зависимости от химического состава и физических свойств минеральные

воды используют в качестве наружного или внутреннего лечебного средства. Сама природа создала уникальный источник оздоровления организма. Процесс образования минеральных вод очень сложен, в их формировании участвуют процессы фильтрации поверхностных вод и осадков, захоронения морских вод в глубинах недр Земли, вулканические процессы и т. д. Выделяющиеся во время этих процессов химические вещества поступают в подземные воды и придают им уникальный состав. Лечебное действие минеральных вод обусловлено наличием комплекса всех растворенных в них веществ. По количеству биологически активных веществ различают слабоминерализованные воды, воды средней и высокой минерализации, а также рассольные и крепкорассольные минеральные воды. Для внутреннего применения обычно используют мало- или среднеминерализованные воды, для наружного применения – высокоминерализованные, рассольные и крепкорассольные воды (содержание биологически активных веществ в таких водах превышает 20 г на 1 л воды и может достигать 300 г). По ионному (химическому) составу минеральные воды делятся на хлоридные – содержащие хлор, гидрокарбонатные – содержащие углерод, сульфатные – содержащие серу, натриевые – содержащие натрий, кальциевые – содержащие кальций, магниевые – содержащие магний. По наличию газов и специфических элементов выделяют углекислые, сероводородные, бромистые, йодистые, железистые, кремниевые и радоновые минеральные воды. По температуре различают холодные (до 20 °С), теплые (20–37 °С), горячие (37–42 °С) и высокотермальные (выше 42 °С). При заболеваниях суставов я рекомендую применение высокоминерализованных, рассольных и крепкорассольных вод, имеющих в своем составе углерод, кальций, натрий, сероводород и радон в виде ванн, контрастных ванн и купаний. Напомню, что лечение водой, в том числе и минеральной, называется бальнеологией (от лат *balneum* – «баня» и *logus* – «наука»).

Иногда водолечение совершенно неправильно ассоциируют с грязелечением – пелотерапией и лечением морской водой – талассотерпией. Названия довольно сложные, но вам, наверное, приходилось слышать эти термины. Теперь вы знаете, что они обозначают. О грязелечении и целебном действии морской воды я вам расскажу позднее. Механизм действия минеральных вод аналогичен действию контрастных водных процедур. Однако лечебное действие природных минеральных вод в несколько раз превосходит целебное действие водолечения. Минеральные воды действуют на организм не только температурой, но и химическим составом, гидростатическим давлением

благодаря наличию газовых пузырьков. Биологически активные вещества действуют на нервные рецепторы и кожу, стимулируя насыщение организма кислородом, нормализуя обмен веществ, ускоряя удаление вредных продуктов из организма. Общий курс бальнеологического лечения минеральными водами включает от 10 до 80 лечебных ванн, продолжительность купаний и ванн также различна: от 5 мин до 1 ч. Это зависит от возраста и функционального состояния опорно-двигательного аппарата. Чем больше суставов поражено, чем больше выражена тугоподвижность, тем длительнее и продолжительнее курс лечения. Бальнеологическое лечение вы сможете получить в условиях санаторно-курортного лечения.

## Грязелечение

Грязелечение – это особый раздел медицины, основанный на использовании целебных свойств природных грязей или грязеподобных веществ – парафина, озокерита и др. Пелотерапия имеет древнейшие истоки. Впервые глина была использована в Древней Греции для лечения заболеваний суставов. Древнегреческие врачи заметили волшебное исцеление больных, годами прикованных к постели. Они начинали ходить, затем вести активный образ жизни, участвовать в гладиаторских боях, рыцарских турнирах и военных походах. Древнеримский император Нерон из немощного инвалида с помощью целебного действия грязи и минеральных вод превратился в национального героя и знаменитым военачальником. Для лечения и оздоровления организма используют отложения ила водоемов с повышенным содержанием биологически активных веществ (о. Балхаш, река Матыра Липецкой области, Чапаевские грязи в Ершовском районе Саратовской области, о. Камчатки, озера о. Сахалин), хорошо разложившийся торф болот Белоруссии, средней полосы России, Скандинавии, Канады, а также сопочные грязи Камчатки и Японии. Грязи различного происхождения значительно отличаются друг от друга по химическому составу. Но все они содержат уникальные компоненты, исцеляющие больного человека от многих недугов, и прежде всего от заболеваний опорно-двигательного аппарата. Прежде всего лечебные свойства различных грязей основаны на теплоудерживающем эффекте. Кроме того, в результате проникновения биологически активных веществ через кожу происходит стимуляция обменных веществ в соединительной ткани, в том числе и в мышцах, суставных капсулах, связках, происходят насыщение тканей организма кислородом, стимуляция работы эндокринных органов, усиливается кровоснабжение и кровообращение, нормализуется обмен веществ, и как следствие, происходит рассасывающее воспаление, обезболивающее и антиаллергическое действие. При суставных заболеваниях я рекомендую аппликационную методику. Наиболее распространены местные аппликации, при которых грязь наносят не на все тело, а на пораженные суставы. Например, кисти рук – «перчатки», кисти и предплечья – «высокие перчатки», стопы и голеностопные суставы – «носки», нижнюю часть туловища – «брюки», шею и плечи – «воротник» и т. д. Грязевые процедуры проводят через день или два дня подряд с перерывом на третий

день. Температура грязи должна быть 37–46 °С, продолжительность воздействия 15–20 мин. Применение пелотерапии показано при всех суставных заболеваниях. Однако в период разгара приступа грязелечения необходимо применять с осторожностью. Грязевые процедуры конечно же следует проводить в санитарно-курортных условиях, с помощью специалистов.

## Талассотерапия

Талассотерапия – использование с целебными целями морской воды. На 2/3 поверхность нашей планеты покрыта морями и океанами. Морская вода издавна была источником силы, здоровья, бодрости и долголетия. Недаром ежегодный отпуск практически все люди стремятся провести на морском побережье. Желание зарядиться бодростью и здоровьем, получить заряд энергии на весь год основано на многолетнем опыте. Купание в море, солнечная ванна, свежий воздух способствуют оздоровлению организма, исцелению от многих недугов. Морская вода – уникальный источник здоровья. В морской воде в оптимальных соотношениях, установленных самой природой, находятся минеральные вещества, газы (кислород, азот, углерод, сера), органические вещества (соли органических кислот), витамины. Соленость морской воды обусловлена не только солями натрия (поваренной солью), но и другими соединениями – магнием, калием, кальцием, органическими кислотами. Лечебные свойства морских ванн и купаний обусловлены наличием биологически активных веществ, способствующих нормализации деятельности нервной и кровеносной систем, способствующих восстановительным процессам, исчезновению воспалительных реакций и боли. Талассотерапия не имеет противопоказаний, наиболее эффективное действие морская вода оказывает тогда, когда морские купания доставляют вам наибольший комфорт и удовольствие. Отдыхайте и купайтесь на здоровье, тогда вы надолго забудете о своих болезнях.

## Диетотерапия

Оздоровление организма невозможно без правильного питания. Без питания нет жизни. Ведь жизнь – это особая форма энергии, которая может существовать только до тех пор, пока существует источник ее питания. Смысл жизни основан на том, что всякое живое существо – это приемник питательных веществ, которые позволяют ему жить и развиваться. Питание – это обеспечение человека энергией, необходимой для строительства здоровой клетки и обеспечения полноценной и нормальной жизни. Структурной единицей нашего организма является клетка. Клетка дышит, питается, удаляет продукты распада, размножается. Каждая клетка имеет свои функции. Ее можно сравнить с микрозаводом, где все взаимосвязано и отлажено. Миниатюрный заводик производит обмен веществ с внеклеточными жидкостями, превращает продукт обмена в пригодную для усвоения форму или, выводя их из организма, производит «микровзрывы», постоянно выделяя энергию, нужную в других клетках организма. Из жидкости, окружающей ее, клетка добывает себе кислород. Человеческий организм в целом можно сравнить с огромной строительной площадкой, на которой происходят постоянные изменения: одновременно идут строительство, реконструкция и разрушение. Ежедневно в организме погибает 1 % клеток, и столько же появляется вновь, т. е. непрерывно возникает новое поколение клеток. И вот для всей этой деятельности клеткам необходима энергия, а источник энергии – это пища. И для нормальной жизнедеятельности клеток и всего организма в целом нужна полноценная пища. Поэтому пища – это не то, что дает нам «вкусное, сладкое, кислое, соленое», что утоляет наш голод и удовлетворяет наши вкусы. Питание – это то, что дает нашим клеткам энергию и необходимые «строительные материалы». Не только пища, но и свет, воздух, вода способны превратиться в составные части наших клеток, тканей, органов и жидкостей организма.

На основе всего сказанного мною становится ясно значение лечебного голодания, т. е. исключения на тот или иной промежуток времени поступления белков, жиров и углеводов с пищей, и использование других источников энергии с целью очищения организма от шлаков. Лечение голоданием успешно практиковалось с древних времен почти у всех народов. Из дошедших до наших времен источников известно, что более 2000 лет назад это лечение приписывалось самым знатным патрициям

Римской империи. Плутарху принадлежит высказывание: «Вместо лекарства лучше поголодай день-два». Во многих древних писаниях, индуистских и китайских, можно встретить подобные рекомендации. Из Библии известно, что не только Христос, но и Моисей, и Илья-пророк голодали 40 дней. Давид часто постился, а Иосифат узаконил голодание как средство оздоровления во всей Иудее. У древних народов можно найти много похвал лечению голоданием. Недаром многие религии настаивают на строгом соблюдении постов. Каббала – тайная наука и мистическая философия евреев – тоже приписывает голодание. Почти у всех древних народов отказ от пищи считался способом очищения тела. Жрецы кельтов, друиды, должны были проходить через продолжительный пост, приготавливаясь к посвящению в следующую ступень культа. Солнцеклонники Персии подвергали себя 50-дневному посту. То же практикуется в Индии и по сей день. Махатма Ганди, знаменитый духовный и общественный вождь Индии, неоднократно предписывал голодание не только для исцеления тела, но и как средство духовного и умственного развития человека. В X–XI вв. великий лекарь Востока Авиценна предписывал голодание своим пациентам, особенно больным с нарушениями кровообращения и заболеваниями суставов. Более подробное изучение лечения голоданием было проведено венгерским ученым-врачом Э. Хоккару, который определил голодание как особый раздел медицинской науки. Что же происходит в организме во время голодания? Незамедлительный эффект голодания выражается в возрастании в крови углекислоты, а также веществ, которые способствуют суживанию вен, в результате чего возникает вакуум (безвоздушное пространство) в той части, где вены встречаются с сосудами, несущими обогащенную кислородом кровь, – артериями. Это состояние является двигательной силой циркуляции крови. Мы поглощаем пищу, и по мере того как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, а лишнее удаляется из организма. Чтобы удалить лишнее, надо затратить энергию. Требуется огромное количество жизненной энергии, чтобы пропустить пищу через пищеварительный тракт, путь длиной в 10 м, который тянется ото рта до прямой кишки. Жизненная энергия требуется и для химических процессов, которые готовят пищу для усвоения ее всеми клетками организма. Если остановить эти энергетические затраты на время, то освободившаяся жизненная сила направится на другие насущные потребности организма. Однако я не склонна рекомендовать вам голодание как панацею. Скорее я разделяю взгляд на голодание как на профилактическое средство, помогающее предотвратить многие

заболевания, в том числе и заболевания суставов. Кроме того, не только предотвратить заболевание, но и ускорить исцеление. Бесспорно следующее: лечение голоданием – прекрасный способ воздействия на организм, вызывающий улучшение душевного и физического состояния, восстановление нормальных функций организма, повышение умственных способностей человека. Наибольшего успеха можно добиться, если голодать 5 раз в год. У мужчин лечение голоданием в первый раз должно продолжаться 3 дня, во второй – 5 дней, в третий, четвертый и пятый – по 7 дней. У женщин – 2 дня в первый раз, 4 – во второй, 6 – в третий, и оставшиеся 2 раза – по 8 дней. Во время голодания исключается употребление мяса, рыбы, хлеба, молочных продуктов и т. д. Для исключения обезвоживания необходимо в достаточном количестве пить воду и овощные соки, употреблять яблоки. Между курсами лечебного голодания должен соблюдаться интервал от 40 до 60 дней. Перед проведением голодания необходимо провести очищение кишечника. Для удаления из организма старых фекалий и ядовитых метаболитов, а также для стимулирования функций органов выделения можно использовать следующую схему. 4 дня подряд принимайте в пищу только овощи и плоды, сырые или сушеные фрукты, но замоченные с вечера (настой выпивается тоже), орехи, настой из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло (1–3 ч. л.), картофель только в виде сырых соков. Ничего вареного. 100 г ржаного хлеба в подсушенном виде. На 4 дня из пищи исключаются: мясо, рыба, яйца, колбаса, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты и прочие сладости, алкоголь и табак. На пятый день: то же, что и в первые 4 дня, но прибавляется 1 ржаной сухарь. Шестой день: то же, в обед можно добавить 2–3 картофелины, сваренные без соли, или пюре. Седьмой день: то же плюс 2 ржаных сухаря и 1/2 л кислого молока. Восьмой и девятый день: добавляется 1 яйцо. С десятого по четырнадцатый день: добавляется 1 ч. л. сливочного масла и 2 ст. л. творога. Начиная с 15 дня включается 100 г отварного мяса. Очищающую диету проводят в течение месяца, затем можно начинать курсы лечебного голодания.

И все же, если состояние вашего организма не позволяет голодать, если у вас дефицит веса, как же поступать в этом случае? Нужно есть! Но питаться нужно правильно, ведь без питания нет жизни. В этой главе я познакомлю вас с основными принципами лечебного питания, другими словами, что, когда и как есть при заболеваниях суставов. В основу лечебного питания (диетотерапии) положен принцип сбалансированного употребления в пищу всех необходимых компонентов: жиров, белков,

углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных солей, воды. Важное значение имеет соблюдение режима питания. Оптимальным я считаю 4-разовое питание, целесообразно равномерно распределять количество принимаемой пищи. На вечернее время не должно приходиться более 20–25 % общей калорийности. Я рекомендую следующие часы приема пищи: 8–9 ч (завтрак), 13–14 ч (обед), 17–18 ч (ужин), 21 ч (на ночь). Калорийность суточного рациона необходимо распределить следующим образом: завтрак – 30 %, обед – 40 %, ужин – 20–25 %, на ночь – не более 10 %. На ночь можно употреблять отвар шиповника, фруктовые соки, овощные салаты. Запомните, что температура первых блюд не должна превышать 60 °С, вторых – 50–55 °С. Очень важно добиваться высоких вкусовых качеств всех блюд. Удовлетворение вкуса является обязательным условием успешного лечения и оздоровления организма, так как аппетит у большинства людей, страдающих тем или иным заболеванием, как правило, сложен. Большое внимание следует уделять сочетаемости различных продуктов с точки зрения их наилучшей усваиваемости. Приведу некоторые рекомендации.

1. Нельзя есть в один прием концентрированный белок концентрированный углевод, т. е. не сочетаются мясо, яйца, сыр, орехи и другая белковая пища с хлебом, картофелем и сладкими фруктами, конфетами.

2. Нельзя сочетать углеводную пищу (хлеб, картофель, горох, бананы, финики) с лимонами, апельсинами, клюквой, помидорами и другими кислыми фруктами и овощами.

3. Нельзя принимать вместе два концентрированных белка: белки разного состава и вида (мясо, соя) требуют разных пищеварительных соков, поэтому нужно соблюдать правило – один белок в один прием.

4. Нельзя сочетать жиры с белками: жир подавляет действие желудочных желез, поэтому не следует есть сливочное и растительное масла, сметану, сливки с мясом, яйцами, сыром, орехами.

5. Нельзя сочетать кислые фрукты с белками: лимоны, апельсины, грейпфруты и т. д. не следует есть их в один прием с мясом, яйцами, рыбой.

6. Нельзя есть крахмал и сахар в один прием: не сочетаются сахар, варенье и прочее с хлебом, кашей, картофелем – это вызывает брожение в кишечнике и отравляет организм.

7. За один прием следует есть только один концентрированный крахмал: при употреблении сразу двух видов крахмала (картофель с хлебом или каша с хлебом и т. п.) один из них не усвоится, вызовет

брожение и повышение кислотности желудочного сока.

8. Существуют продукты, которые не сочетаются ни с чем, и их следует употреблять отдельно – это дыни, бананы, а также молоко. Что касается молока, то его лучше употреблять в виде кисломолочных продуктов.

А теперь задумайтесь, что вы едите и как происходит отравление вашего организма.

Я приведу примерное меню, рекомендуемого при заболеваниях суставов.

#### *Завтрак*

Салат из свежей капусты и яблок (без сметаны), каша рисовая молочная (можно приготовить пшеничную, овсяную, пшеничную и т. д.), чай с сахаром.

#### *Обед*

Щи на говяжьем бульоне (суп с фрикадельками) без сметаны, отварная говядина, ржаной хлеб, на второе – отварной картофель с котлетами (шницелем), кисель.

#### *Полдник*

Отвар шиповника, рыба отварная.

#### *Ужин*

Голубцы (мясные или овощные), можно плов, но баранину лучше не использовать, так как она очень трудно усваивается, кефир.

#### *На ночь*

Минеральная вода.

Постарайтесь уделять побольше внимания своему пищевому рациону, не наносите вреда своему здоровью. И еще один совет – никогда не употребляйте в пищу некачественные продукты, сильно перемерзшие, с истекшим сроком годности.

Особое внимание пищевому рациону необходимо уделять больным подагрой, так как в развитии этого заболевания немаловажную роль играет алиментарный (пищевой) фактор. Дело в том, что при обильном поступлении пуринового белка с пищей увеличивается образование мочевой кислоты, которая и вызывает подагру. Подтверждением значения фактора питания в развитии подагры является тот факт, что наиболее часто заболевают люди, употребляющие много мяса, любители пива, виноградного вина, люди, злоупотребляющие алкоголем, страдающие ожирением. В основу лечебного питания при подагре положены ограничение (а в момент подагрического приступа – отказ) жиров и белков животного происхождения, поваренной соли и повышенное употребление

жидкости до 1,5–2 л за сутки, исключение бобовых (гороха, фасоли, чечевицы), щавеля, шпината. Больным подагрой следует обязательно включать в пищевой рацион молоко, кефир, творог, сладкие фрукты.

Вот примерное меню для больных подагрой.

Утром натощак – отвар шиповника (1 стакан).

Завтрак – чай с молоком, салат из капусты и моркови, можно салат из огурцов.

11.00 ч – овощной или фруктовый (морковный, томатный, яблочный) сок.

12.00 ч – чай с лимоном.

Обед – суп рисовый с картофелем на овощном бульоне, жаренные на постном масле капустные котлеты.

17.00 ч – отвар шиповника (1 стакан).

Ужин – омлет, чернослив, чай с лимоном.

21.00 ч – компот из сухофруктов (изюм исключается).

На ночь – чай с лимоном (1 стакан).

За весь день можно съесть 200 г хлеба (лучше белого). Хочу обратить ваше внимание на тот факт, что в лечебном питании широко используются отвар шиповника, фрукты, овощи, чай с лимоном. Это объясняется тем, что эти продукты богаты витамином С, который называют витамином жизни. Именно этому витамину принадлежит основная роль в регуляции обмена веществ в организме, гормонального обмена, в регуляции защитных сил, формировании умственных способностей человека. Мне хочется рассказать вам об одном интересном исследовании, связанном с тем, как влияет витамин С на человека. Для этого исследования пригласили 350 детей различного возраста из трех городов (Москвы, Санкт-Петербурга, Киева). Детям исследовали кровь на содержание аскорбиновой кислоты (витамина С) и провели тестирование их умственных способностей. В результате интеллектуальные способности оказались в 2–3 раза выше у детей с более высоким содержанием аскорбиновой кислоты в крови. Затем в течение последующих 6 месяцев каждому ребенку стали давать дополнительное количество апельсинового сока, после чего анализ крови и тестирование повторили. И интеллектуальное развитие детей с исходной концентрацией аскорбиновой кислоты поднялось совсем незначительно, а вот в «нижней» группе детей возросло в несколько раз.

Кроме того, доказано, что витамин С повышает защитные силы организма, Регулярное употребление отвара шиповника исключает развития простудных заболеваний (даже в период зимних эпидемий) практически полностью.

## Глава 5 Нервная система и оздоровление организма

В этой главе я познакомлю вас с еще одним способом оздоровления организма, связанным с нашей нервной системой. Древние мудрецы Востока говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Укрепляя и совершенствуя свой дух, человек укрепляет и свое физическое здоровье. Здоровая нервная система помогает человеку противостоять всем невзгодам, которым он подвергается в жизни. Человек, обладающий высокой духовной силой, постоянно находится в состоянии душевного равновесия, живет мудро и осмысленно. Когда у вас крепкая нервная система, то вы не боитесь проблем, вы способны победить любой недуг. Жизнь похожа на огромную реку, которая разветвляется на два потока. Один поток несет к здоровью, счастью, силе, мудрости. Другой течет в противоположном направлении и выносит попавших в него к болезням, преждевременной старости, несчастьям, слабости и неудачам. Такой реки конечно же не существует, но она находится в нашем сознании, ее поток состоит из мыслей человека. Первый поток представлен положительными мыслями, второй – отрицательными. Наши мысли и эмоции не только формируют события и течение нашей жизни, но и влияют на состояние организма. Как часто мы ловим себя на том, что не в состоянии остановить негативный поток мыслей, уносящих в бездну отрицательных эмоций. Как часто мы оказываемся бессильными перед страхом, обидой, ненавистью, безнадежностью. Миллионы людей сегодня ощущают полнейшую беспомощность, пытаюсь как-то поправить свои жизненные обстоятельства. Люди, страдающие депрессией, часто склонны считать, что ничего на свете не стоит их усилий, они чувствуют усталость, опустошенность, утрачивают интерес к жизни. Как же с этим бороться? Главное – это воля и знание. Воля изменить свою жизнь к лучшему, знания – как этого добиться! То, что вы собой представляете, это результат ваших мыслей о себе. Вы болеете потому, что думаете о болезни и ее причине. Вы разрушаете себя жалостью к себе, обидой на других. Каждый день открыто заявляйте о том, чего вы хотите от жизни, причем говорите в утвердительной форме, как будто вы уже обладаете тем, о чем мечтаете: «Я чувствую себя прекрасно, у меня не болят руки и ноги, у меня крепкое здоровье (или я скоро поправлюсь)». Каждая клетка вашего тела положительно отреагирует на

ваше стремление к здоровью. Это называется самовнушением. Помните, что самовнушение не дает моментальных результатов. Шаг за шагом вы будете приближаться к здоровью. Кроме самовнушения, полезно использовать такой метод, как создание мысленных образов. Моделируйте в воображении те изменения в организме, которых вы хотите достичь в реальности. Например, вы легко и свободно двигаетесь, не испытывая боли и неприятных ощущений в суставах. Или у вас красивые пальцы, стройные ноги, грациозная походка. Мысленный образ, который закладывается в подсознании, должен быть очень четким и ярким, тогда подсознание дает команду соответствующим органам. Чем чаще вы будете представлять желаемый образ, тем скорее начнете процесс обновления и выздоровления. Полученный результат может просто поразит вас! Повторяйте про себя как можно чаще, что становитесь моложе, что здоровье и самочувствие улучшаются, и с каждым днем вы будете приближаться к тому мысленному образу, который создали для себя сами. Примеров использования самовнушения в борьбе с болезнями немало, достаточно вспомнить имя Георгия Сытина, который при помощи этого метода не только победил свою болезнь, но и подарил здоровье многим тысячам людей. Свои психологические тесты он разработал после того, как в 20 лет стал инвалидом, не способным самостоятельно передвигаться вследствие ревматоидного полиартрита. Он писал свои тесты («настрои», как сам их называет) специально для восстановления работоспособности функции мышц, суставов и связок. И их эффективность превзошла все ожидания – через некоторое время он был признан годным к строевой службе без ограничений. Самовнушение включает в себя 7 правил «сильного человека». Хочу познакомить вас с ними, попробуйте использовать их, поверьте, результат будет ошеломляющим!

1. Не бегите от страха. Анализируйте его и воспринимайте страх только как физическое чувство. Страх, которому мы боимся взглянуть в глаза, способен убедить вас. Понаблюдайте за своими страхами и поймите причину страха, сделайте то, чего вы боитесь, и страх уйдет.

2. Не живите в прошлом. Помните, никогда не поздно начать все с нуля. Но для того чтобы начать меняться, необходимо отпустить свое прошлое. Не живите с грузом прошлых потерь и неудач. Это все уже ушло. Живите сегодняшним днем. Стойте свою жизнь на новых началах, отпустив от себя все негативное: пусть оно станет достоянием прошлого.

3. Не тратьте силы на чувство жалости к себе. Поймите, что это совершенно напрасная трата сил и энергии. Жалость к себе, обиды заставляют вас двигаться по кругу, возвращаться снова и снова к одним и

тем же горьким чувствам и мыслям. Годами хранимое в душе чувство жалости может привести даже к смерти. Отпустите от себя прошлое через чувство прощения. Прощение – это прощание с чувством горечи и обиды ощущением, ощущением боли, прощание с ситуацией в целом. И напротив, состояние непощения фактически приводит к началу разрушительной деятельности, в нас самих годами накапливаются дурные мысли, которые в конце концов обращаются против их хозяина;

4. Не зацикливайтесь на мыслях о плохом, думайте и говорите о том, что в вашей жизни хорошо. Поверните ваши мысли в позитивном направлении.

5. Планируйте на каждый день как можно больше дел, которые могли бы доставить вам удовольствие, оставляйте время на то, чтобы пойти в театр или почитать книгу. Ходите на дни рождения друзей и родственников, посещайте юбилеи, выставки и другие развлекательные мероприятия, другими словами, ведите активный образ жизни.

6. Помогайте другим людям, и вы почувствуете, что вам стало легче.

7. Независимо от того, как вы себя чувствуете, держите голову высоко и ведите себя так, будто вы благополучный и здоровый человек, всегда следите за своей внешностью.

Если вы действительно вооружены волей и стремлением преодолеть свои беды, поверьте, удача не заставит себя ждать.

Большую помощь в достижении целей, которые вы поставили перед собой, может оказать умение расслабиться, или релаксация. Для того чтобы научиться релаксации, нужно начать с полного расслабления мышц. Расслаблять мышцы тела можно сидя на стуле, в кресле или лежа на кровати. Если вы сидите, спина должна быть прямая, позвоночник полностью прижат к спинке. Ноги слегка расставлены и полностью расслаблены, так, чтобы вы ощутили их тяжесть. Руки свободно лежат на коленях, тоже расслаблены и тяжелые. Плечи опираются на спинку стула, голова откинута назад. В этой позе нужно мысленно повторять для себя: «Я отдыхаю, мой мозг отдыхает, мое тело отдыхает, я полностью расслаблен(а)».

Перед сном для полного расслабления можно использовать самовнушение. Мысленно вы совершаете «путешествие» по всему телу, сверху вниз, оценивая свое самочувствие, говоря про себя: «Мой мозг расслаблен, мышцы расслаблены до кончиков пальцев ног и рук».

Затем скажите себе: «Я полностью расслаблен(а). Я ничего не хочу, кроме глубокого полноценного сна. Я все больше и больше хочу спать». Однако нужно помнить, что все трудности и невзгоды должны остаться за

дверью спальни. Не пытайтесь найти выход из сложной ситуации, лежа в постели. Засыпать в возбужденном состоянии – все равно, что положить себе в пищу яд. Здоровый, полноценный сон – это еще один шаг к созданию крепкого здоровья.

Овладев механизмом релаксации, вы сможете легко устанавливать контроль над своими мыслями. Все природные процессы основаны на смене одного другим: за днем наступает ночь, зима сменяется весной. Точно так же организму человека после напряжения необходимо расслабиться. Современная жизнь требует от нас постоянного напряжения душевных и физических сил. Понятие «стресс» становится обыденным. Воздействие стресса сказывается на всей деятельности организма: перенапряжение нарушает работу нервной системы, затрудняет кровообращение, нарушает нормальные обменные процессы в организме. Релаксация необходима. Она помогает снять эмоциональное напряжение, нормализовать обмен веществ, работу сердца, сосудов, эндокринных желез.

Нередко разочаровавшись в традиционных методах медицины, вы обращаетесь к народным целителям. Будьте очень осторожны! Феномен целительства во многом непредсказуем, а результаты лечения весьма сомнительны. Опасайтесь случайных знакомых, обладающих «феноменальными» способностями, или «базарных» целителей, которые продают «всевозможные чудодейственные смеси и препараты». Известно немало случаев, когда нечестные люди ради наживы губили своих пациентов. Вот один из таких случаев – история трагическая и поучительная. Один молодой человек 22 лет, преуспевающий бизнесмен, решил навестить в больнице своего товарища, который попал туда с приступом ревматизма.

«Брату плохо, – сказала сестра приятеля, – суставы болят, совсем не может ходить, кричит от боли. Врачи назначили лекарства, но они не помогают. Что делать, не знаю! Пригласила бабушку, может, она чем-нибудь поможет!» В следующий раз молодой человек попал только на похороны приятеля. Причиной смерти явилось отравление мышьяком, на основе которого был приготовлен «чудодейственный эликсир» лжецелительницей.

Ученые давно пытаются найти объяснение явлений, связанных с истинным целительством. В институте нормальной и патологической физиологии имени П. К. Анохина проводили любопытный эксперимент. В лабораторию пригласили известную целительницу и попросили ее провести оздоровительный сеанс. Вскоре у больного на 25 % снизилось потребление кислорода и выделение углекислого газа, т. е.

сформировалось то состояние, которое исцеляет недуг. Ученые резонно высказывали мнение, что состояние вызвано самовнушением и ожиданием «чуда». Чтобы исключить эту причину исцеления, был проведен еще один эксперимент. Роль испытуемого в нем играла лягушка, у которой был разрушен головной мозг. Очевидно, в данном случае самовнушение исключалось, и если в организме лягушки произойдут какие-либо изменения, то они имеют физическую и физиологическую причины, потому что, во-первых, у лягушки нет высшей нервной деятельности, а, во-вторых, у нее разрушен головной мозг. У лягушки обнажили сердце. Целительница приблизила к нему свои пальца, и оно начало мощно сокращаться. Когда пальцы отводились, сердце начинало работать еле-еле. Так было доказано, что на лягушку воздействуют целительные силы человека. Но непонятно, какую именно энергию, оказывающую целительное действие, передает экстрасенс? Тепловую, акустическую, магнитную, электрическую? Да и вообще, зачем нужно такое лечение, ведь медицинская техника может оказывать гораздо более мощные и разнообразные воздействия на организм. Исследования показали, что организм, как не странно, с точки зрения обывателя, гораздо сильнее реагирует на физические поля человека, чем на мощное воздействие медицинской техники. Увы, до сих пор мы так и не знаем, в чем заключается феномен целительства.

В следующей главе я познакомлю вас с комплексом лечебной гимнастики и основами оздоровительного массажа, рекомендованными при заболеваниях суставов. Но вначале несколько слов о том, на чем основано их лечебное воздействие и на чем основаны правила здоровья. Исследования многих ученых доказали, что причину заболеваний суставов нужно искать среди заболеваний позвоночника (периферической нервной системы).

## Глава 6 Физическая культура и массаж

*Первое правило здоровья и исцеления* – это твердая постель. Однако как трудно отказаться от искушения поспать на мягкой перине! Не поддавайтесь этому искушению! Конечно, лучшее упражнение для позвоночника – это хорошая осанка. Человеку, привыкшему сутулиться, необходимо себя контролировать, чтобы держать спину и плечи прямыми, живот подтянутым. Чтобы почувствовать, что значит «стоять прямо», прислонитесь к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот. Трудно! Но постарайтесь достичь правильной осанки. Если вы привыкли сутулиться (а так делают большинство людей) нормальная осанка покажется вам неудобной и неприемлемой.

В течение дня мы выполняем множество разнообразных движений, многие проводят основную массу времени в сидячем положении. Но одну треть жизни мы тратим на сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но и с лечебными целями. Поэтому правило здоровья или исцеления номер один гласит: постель, на которой вы спите, должна быть ровной и твердой. Твердая и ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному распределению мускулов, отдыху суставов. Можно спать на полу, но можно соорудить жесткую постель, положив на свою кровать доску или кусок фанеры, можно использовать жесткий матрац, набитый губчатой резиной. Новомодные водяные матрацы с подогревом очень комфортны, но губительны для здоровья. Итак, ровная и твердая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов. Приучать себя спать на твердой постели нужно постепенно. Твердая постель может причинить боль в тазобедренном суставе и крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Но постепенно боль пройдет, и через относительно короткое время вам будет удобно лежать на твердой постели. Любые болезни, даже такие страшные, как ревматоидный полиартрит, которые трудно поддаются обычным методам лечения, преодолеваются с помощью твердой постели.

*Второе правило здоровья* : твердая подушка. Спать нужно не только на твердой постели, но и на твердой подушке. Я предлагаю вам пользоваться твердой подушкой-валиком. Вы лежите ровно на спине и помещаете шею на подушке так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. Нет необходимости говорить о том, что тот, кто не привык к такой подушке, будет испытывать боль. В таком случае можете положить на нее либо полотенце, либо кусочек мягкой ткани. Однако необходимо помнить: нужно время от времени убирать эту ткань и постепенно привыкать к твердой подушке. Таким образом через какое-то время вы привыкните и будете спать удобно.

Известно, что, воздействуя на ее определенные точки, можно стимулировать деятельность внутренних органов. Например, при обмороке дают понюхать нашатырный спирт. При этом периферийные окончания тройничного нерва получают необходимый импульс, и человек приходит в сознание. Установлено, что состояние носовой перегородки может влиять на функционирование всех органов и систем. Твердая подушка вполне заменяет стимуляцию всех рефлекторных центров носовой перегородки. Кроме того, твердая подушка способствует свободному дыханию во время сна. Используя твердую подушку, вы никогда не будете храпеть. Твердая подушка стимулирует мозговое кровообращение, что очень важно в любом возрасте. Вы не будете страдать бессонницей, ночной сон принесет вам полноценный отдых и восстановление физических и психоэмоциональных сил. Итак, твердая подушка укладывается под 3-й и 4-й шейные позвонки. Ее размеры должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными и притягательными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться, и, кроме того, они сильно согревают позвонки. Твердую подушку лучше всего делать из гальки, можно из ваты, сверху обтянув материей. Хронические боли в области шеи из-за нарушения функции межпозвоночных суставов наблюдаются практически у всех людей в возрасте от 40 лет и старше. По роду работы многие вынуждены подолгу сидеть, наклонившись, например, над столом. С тех пор как большая часть людей стала заниматься не физическим, а умственным трудом, значительно распространились боли в области шеи. Основы этому закладываются еще в детстве. Современные дети слишком много времени проводят в сидячем положении во время занятий, в свободное время к этому прибавились еще телевизор и компьютер. Использование твердой

подушки поможет справиться с этой проблемой.

*Третье правило здоровья : упражнение «золотая рыбка».* Человек расплачивается болезнями суставов за прямохождение, но главная причина суставных заболеваний кроется в самом человеке: в его образе жизни и в его отношении к своему здоровью. Мы – цивилизация современных людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Мы перееедаем, но остаемся недокормленными из-за того, что едим безжизненную искусственную пищу. Мускулы становятся дряблыми, суставы малоподвижными из-за отсутствия физических упражнений. Признайтесь, многие ли делают утреннюю гимнастику или утреннюю пробежку? Принимают воздушные ванны или водные процедуры? Закаливаются? Ответ понятен: единицы! Мне бы хотелось рассказать вам об известном пропагандисте здорового образа жизни Михаиле Котлярове, который, используя контрастные воздушные и водные ванны, достиг потрясающих результатов. Однажды Михаил Котляров решился на экспериментальные тренировки в суровых условиях Крайнего Севера. Под наблюдением специалистов он провел 24 тренировки в своей традиционной экипировке – в трусах и майке. Это было в период с 15 декабря по 15 января – пик полярной ночи. В один из таких дней он бежал 10 мин при температуре – 50 °С. По возвращении врачи проверили общее состояние, пульс, артериальное давление. Никаких отклонений! В другую полярную ночь он побегал к газетному киоску и смиренно встал в очередь. Его попытались пропустить вперед, но он, узнав, что нужной газеты ему нет, побегал к следующему киоску. Вернувшись после пробежки, он принял контрастный душ. Врачи, которые осматривали своего подопечного каждый день во время этого эксперимента, констатировали прекрасное состояние здоровья. Следует заметить, что Котлярову в это время уже исполнилось 84 года. Конечно, приведенный пример выносливости и безграничных возможностей организма не означает, что каждый может вот так ни с того ни с сего выйти и пробежать по морозцу. Такая способность достигается долгими и упорными тренировками, закаливанием в любую погоду.

Еще раз хочу подчеркнуть, что закаливание нужно проводить постепенно и с осторожностью. А потенциальный запас здоровья у каждого человека безграничен.

А сейчас я расскажу об *упражнении «золотая рыбка».*

Исходное положение: лечь на спину, на ровную поверхность (лучше на пол), руки закинуть за голову, вытянуть в стороны. Ноги тоже вытянуть на полную длину, ступни поставить на пятки перпендикулярно телу. Пятки и бедра прижать к полу. Начните считать. Теперь нужно несколько раз

поочередно на счет «7» потянуться, пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем тоже самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону). Затем, приняв исходное положение, начать вибрировать всем телом наподобие золотой рыбки, извивающейся в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1–2 мин. Делать упражнение «золотая рыбка» следует каждый день утром и вечером.

Третье правило здоровья направлено на улучшение кровообращения (в том числе в мышцах и суставах), координацию работы нервной системы, налаживание функции кишечника, печени, почек, кожи, мозга, сердца.

Между прочим, если внимательно приглядеться к животным, можно заметить, что они инстинктивно следуют приведенным трем правилам здоровья: спят на твердой поверхности, голову укладывают на лапы, просыпаясь утром, прежде всего тянутся, вертятся, мотают головой, встряхиваются всем телом. То же можно сказать и о представителях примитивных культур, которые не столь часто жалуются на здоровье, как мы – жертвы цивилизации. Они спят на твердой земле, ведут активный образ жизни, а вместо того, чтобы сидеть на мягком диване, стоят, бегают, много двигаются.

Итак, третье правило здоровья – упражнение «золотая рыбка» основано на оздоравливающем эффекте вибрации. Остановлюсь на этом немного подробнее. Скелетные мышцы состоят из скелетных волокон, которые равномерно сокращаются с определенной частотой. Чтобы это почувствовать, достаточно плотно закрыть уши ладонями и стиснуть зубы. Жевательные мышцы сократятся, и можно услышать их гудение, похожее на звук, сопровождающий полет жука, шмеля. И чем сильнее сжаты челюсти, тем сильнее звучание этих мышц. Значит, мышцы являются своеобразными физиологическими вибраторами. Выходит, что каждая скелетная мышца – это не изолированная территория, на которой проходят нервы и сосуды, не «иждивенец» сердца, но и самообеспечивающий мощный насос. При каждом сокращении мышц их размер увеличивается, сосуды сжимаются, и кровь устремляется к сердцу. Вот какое решение придумала природа. Она превращает мышцы в насосы.

Чтобы нормализовать циркуляцию крови, мышцы должны постоянно «работать», т. е. человек должен вести активный образ жизни. Когда человек вынужден пролежать, не вставая, несколько дней, тем более из-за болезни, то встать после этого просто нет сил, идти можно только с посторонней помощью. Обычно думали, что слабость – это следствие

болезни. Но был проведен один безобидный эксперимент. Здоровому, крепкому спортсмену предложили неделю провести в постели. Прележав неделю без движения, он не смог самостоятельно встать с постели, ходить, а тем более заниматься тренировками. Таким образом, слабость – это следствие нарушения нормального обмена веществ в результате застоя крови, накопления в ней шлаков и вредных продуктов обмена. Очень полезно нехитрое упражнение, благодаря которому кровь в венах получает дополнительный импульс для движения к сердцу. Его суть состоит в следующем: нужно подняться на носках, чтобы пятки оторвались от пола на 1–2 см, затем резко опуститься на пол. При этом происходит «сотрясение» – дополнительная вибрация для тока крови. Рекомендую выполнять не более 6–10 сотрясений. Если постепенно выполнять эти упражнения, то кровь перестает застаиваться в мышцах, суставах и внутренних органах. Следовательно, «встряхивание» организма – это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней, в том числе и суставных заболеваний. Почему же колебания так сильно влияют на человека? Не потому ли, что процесс жизнедеятельности человеческого организма связан именно с ними? И всегда ли вибрация – враг? Чем глубже ученые вникали в проблему вибрации, тем больше хотелось сравнить наш организм с ...роялем, в котором органы, ткани, клетки – своего рода струны.

Шутки шутками, но все органы (в том числе и суставы) излучают колебания, а значит, звучат на свои голоса (излучают определенную частоту колебаний): одни – громко, как сердце или мышцы, и вы услышите, как они гудят. Другие звуки, например от коленного сустава, могут уловить мышцы специальные приборы. Но именно эти практически безмолвные «струны» и указывают на отклонение – болезнь. Оказалось, что частоты колебаний, которые излучают одни и те же органы у здорового человека, у разных людей совпадают. У больного человека отдельные «струны» начинают звучать тише или, наоборот, громче, словно кричат о помощи. А нельзя ли вылечить человека, настроив фальшивые «струны», но не лекарствами, а силой воли и механическими средствами? Не попытаться ли объединить желание выздороветь с регулированием колебаний больных органов колебаниями, т. е. вибрациями? Сегодня при помощи вибромассажа излечивают многие суставные заболевания – ревматизм, ревматоидный полиартрит, артриты и артрозы при системных заболеваниях – склеродермии, волчанке, и даже суставный туберкулез.

Вибрация снимает болевые ощущения быстро и надолго, стимулирует кровообращение и лимфообращение в мышцах, суставных связках, капсуле

сустава. Вибрация снимает и постепенно сводит на нет воспалительную реакцию, отек, тугоподвижность. Разработка суставов с помощью вибрации дает поразительные результаты: она ускоряется в 15–20, а в иных случаях – в 100 раз.

*Четвертое правило здоровья* имеет непосредственное отношение к вибрации. В последние годы многие специалисты, удрученные картиной всеобщей гиподинамией (малоподвижностью), все чаще проповедуют всеобщие формы «встряхивания». Тут и бег трусцой, просто бег, и подтягивание, и верховая езда, и обыкновенная утренняя гимнастика, и то упражнение с приподниманием пяток, о котором я рассказывала раньше. Наконец, можно посоветовать, чтобы «встряхнуть» нервную систему, просто попутешествовать, сменить обстановку, развлечься. Почему бег так благотворно влияет на все внутренние органы? Сердце, желудок, кишечник, суставы, мышцы, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях очень высокой подвижности человека, в условиях ежедневных потрясений во время бега, быстрой ходьбы, прыжков, единоборств и т. д. Поэтому сейчас, при малоподвижном образе жизни все эти органы нуждаются в помощи для очистки от шлаков. Им нужно как следует встряхиваться. Ни сердце, ни почки, ни желудочно-кишечный тракт, ни костно-суставную систему иными путями «очистить» и «промыть» нельзя. В четвертом правиле здоровья я предлагаю специальные упражнения для «встряхивания» организма, – поднятие рук и ног и потряхивание ими. Известно, что руки и ноги человека обладают огромным количеством мельчайших сосудов – капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь, что улучшает циркуляцию крови во всем организме, обогащая все органы и ткани кислородом, улучшая и нормализуя обменные процессы. Четвертое правило здоровья рекомендует «бегать» два раза в день абсолютно всем, в том числе и прикованным к постели больным, особенно пожилым людям. В данном случае бегом называют упражнения, которые можно выполнять лежа в постели, – положение на спине, руки подняты к потолку, ноги приподняты над постелью, пальцы находятся в беспорядочном движении. Это упражнение может заменить бег трусцой.

Выполнение этого упражнения или бег в максимально обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит кожное дыхание, а значит, и очищение организма от шлаков. Как же выполнять упражнения правильно? Отнеситесь к этому очень внимательно! Исходное положение: лечь на

спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Если позволяет состояние ваших суставов и мышц, нужно поднять обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. Если это невозможно сделать, то нужно постараться максимально приблизиться к этому положению. Внимание! Выполнение упражнения – в таком положении трясоти и руками, и ногами. Продолжительность упражнения – 1–3 мин. Повторяю, что упражнение необходимо повторить 2 раза в день – утром после пробуждения и не раньше, чем через 1 ч перед сном, чтобы дать отдохнуть нервной системе. Упражнение необходимо повторять постепенно!

Поверьте, результат не заставит себя долго ждать. У вас появится прилив сил, значительно уменьшится или совсем исчезнет боль, вы почувствуете, что сможете свободно ходить и работать. Если же ваши суставы в порядке, то выполнять это упражнение, очень полезно. С древних времен по состоянию конечностей определяли, какими болезнями страдает человек. Особое внимание обращали на нижние конечности – ноги. Ни для кого не секрет, что опухшие лодыжки и ступни свидетельствуют об анемии (малокровии), о болезнях сердца и почек, не говоря о заболеваниях суставов. Больные ноги отражаются на походке человека. По осанке и походке опытные специалисты могут провести диагностику. Так, если человек снашивает обувь сзади и сверху, он наверняка страдает болезнью почек, спереди и снаружи – болезнью сердца, спереди и внутри – заболеванием печени. Это подтвердили многие наблюдения. Правая нога отражает каждую правую сторону внутреннего органа, левая нога – левую. Практически у всех людей обувь снашивается больше сзади, т. е. имеется предрасположение к изменению в каком-либо органе или системе. Я советую носить обувь без каблуков – это хорошо тренирует кровеносную и мышечные системы, а значит, способствует излечению.

Ногти рук и ног также могут свидетельствовать о болезнях. В идеале ногти пальцев и рук должны иметь плоскую поверхность, розовый цвет, четко очерченные лунки. При патологии костно-суставной системы ноготь указательного пальца утрачивает свою первоначальную плоскую поверхность. При патологии пищеварительных органов аналогично наблюдается изменения на ногте среднего пальца. При заболеваниях дыхательной системы изменяется ноготь безымянного пальца. А при заболевании почек, мочевого пузыря, половых органов изменяется ноготь мизинца. Стойкое наличие белых пятен на ногтях может быть связано с наличием хронических заболеваний, прежде всего с нарушением функции

почек, недостатком железа, нарушением гормонального и общего обмена веществ. Полное исчезновение лунок ногтей свидетельствует о предрасположенности или заболевании суставов. Важным симптомом при самых различных болезнях является выраженная выпуклость ногтей – так называемые ногти Гиппократов. Это часто бывает при проблемах с щитовидной железой и подагре. Вышеперечисленные симптомы и наблюдения основаны на многолетних, даже на многовековых исследованиях. Доказано, что углубления на ногтях характерны для псориаза, ревматизма с преимущественно суставным синдромом. Как видите, состояние наших конечностей действительно связано с состоянием нашего организма. Поэтому упражнения, составляющие четвертый закон здоровья, просто необходимы.

*Пятое правило здоровья* касается другого вида упражнений – «смыкание стоп и ладоней». Дело в том, что у сердца есть незаменимый помощник – диафрагма, она отграничивает грудную клетку от брюшной полости. Количество движений диафрагмы в 1 минуту составляет примерно одну четверть количества сердечных сокращений. Но ее напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, и кровь по сосудам она проталкивает сильнее, чем сердце. Выполняя упражнения пятого правила здоровья, мы помогаем работе диафрагмы, это улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение. Упражнение состоит из двух частей: подготовительной и основной. Подготовительная часть выполняется следующим образом.

Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шею положить валик, сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем:

- 1) нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз);
- 2) нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз);
- 3) сжимать обе сомкнутые ладони (10 раз);
- 4) вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз);
- 5) развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигать ими от паха до пупка (10 раз);
- 6) максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и понести их над телом, как бы рассекая воздух пополам (10 раз);
- 7) вытягивать руки с сомкнутыми ладонями до отказа (10 раз);
- 8) установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным

сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1–1,5 см) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз);

9) одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть их (10–50 раз).

Затем необходимо несколько минут спокойно полежать с закрытыми глазами и перейти к выполнению основной части упражнения: сомкнуть стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10–15 мин, причем руки с сомкнутыми ладонями должны быть расположены перпендикулярно телу. Это упражнение следует выполнять в максимально обнаженном виде. Это упражнение направлено на стимуляцию кровообращения и усиления клеточного дыхания, оно заставляет дышать каждую клеточку вашего тела. Одежда, которую вы носите практически постоянно, препятствует этому. Это упражнение координирует работу мышц, нервов, кровеносных сосудов, а значит, восстанавливает работу всех органов и систем, в том числе и суставов. Обратите внимание на тот факт, что практически во всех религиях существует один общий жест: ладони складывают перед грудью. Что же происходит при этом в организме? Это можно проверить с помощью простого эксперимента. Измерьте ваше давление, запишите разницу между верхним и нижним давлением. Затем сложите ладони вместе на 3–4 мин и после этого снова измерьте давление. Вы будете удивлены, обнаружив значительное снижение давления и значительно более сбалансированные показатели «верхнего и нижнего» давления (50–60 мм рт. ст.). Кроме того, складывание ладоней вместе восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, поэтому очень полезно перед каждым приемом пищи держать ладони сложенными вместе перед грудью в течение 1,5–2 мин. Но если вы ежедневно выполняете «пятое правило здоровья», то можете не выполнять это действие перед каждым приемом пищи. Уточню, выполнять упражнение «пятого правила здоровья» лучше один раз в день утром или перед сном. Результат превзойдет все ваши ожидания!

Если вам удастся удержать на уровне груди ладони и локти в сомкнутом состоянии в течение 40 мин, постепенно концентрируя и направляя на них умственную энергию, вы сможете пробудить в себе способность испускать таинственные жизненные лучи. Попробуйте сделать это хотя бы один раз, как бы это не было утомительно, и тогда энергия в ладонях обязательно активизируется. А техника лечения руками проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту. Те люди, которые выполняют пятое правило здоровья, способны пробудить в себе собственную целительную энергию и естественным

путем восстановить работу всех органов и систем в своем организме.

*Шестое правило здоровья* посвящено нескольким важным задачам. Во-первых, оно координирует работу нервной системы. А здоровая нервная система дает возможность противостоять любым невзгодам. Нервная система регулирует обмен веществ в организме. Ведь здоровье во многом зависит от сохранения постоянных оптимальных пропорций между общими водами организма (кровью, лимфой, межклеточной жидкостью) и жидкостью внутри клеток. В процессе жизнедеятельности эти пропорции часто меняются, но также постоянно происходит и процесс саморегуляции. Пока эти изменения незначительны, никаких нарушений не происходит, но стоит им выйти за определенные пределы – и нарушается обмен веществ. Процесс такой регулировки особенно эффективно выражен в кислотно-щелочном равновесии всех вод организма. Одним из основных условий поддержания здоровья является сохранение кислотно-щелочного равновесия в организме. Когда содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты, соответственно выше, наступает ацидоз, т. е. накопление в крови и тканях отрицательно заряженных частиц. Если чрезмерное количество кислоты содержится в организме в течение продолжительного времени, это вызывает такие заболевания, как диабет (при котором, как я уже рассказывала в первой главе, очень часто поражаются суставы), подагра, ревматоидный полиартрит. Если организм перенасыщен щелочью, возникает алкалоз, ведущий к сужению сосудов, нарушению кровообращения, а, следовательно, страдают все органы и ткани, в том числе и костно-суставная система. Другими словами, резко возрастает возникновение суставных заболеваний. Значит, сохранение кислотно-щелочного равновесия – вернейший путь к выздоровлению! Кроме того, необходимо помнить, что большую роль в сохранении кислотно-щелочного баланса играет правильное питание. На этом подробно я остановилась в предыдущей главе. А сейчас я остановлюсь вот на чем. Когда происходит резкий сдвиг, скажем, в сторону кислотности, организм сразу стремится отрегулировать свое состояние за счет резервной щелочи. Это проявляется в повышении температуры, появлении жидкого стула, учащении дыхания и т. д. Все это происходит для того, чтобы восстановить нарушенный обмен веществ в организме. Такой процесс называют компенсирующим. И его нельзя рассматривать как болезнь! Это не что иное, как физиологическая самозащита. Нужно дать организму самому бороться с недугом. Это значит, что не следует, к примеру, сбивать температуру, нужно предоставить процессу развиваться самостоятельно, разумеется, в пределах разумного. Чтобы избежать осложнений, нужно

принимать меры предосторожности (например, обтирать тело уксусом), но не стараться лечить то, что вы принимаете за болезнь, лекарствами. Шестое правило здоровья необходимо сочетать с самовнушением. Если вы верите, что будете здоровы, что победите свою болезнь и будете жить долго и счастливо, значит, так и будет.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, так и молекулы клеток вашего организма поменяют свое положение согласно вашему позитивному настроению. Раз уж вы смогли негативными мыслями создать болезнь, значит, используя противоположное позитивное убеждение, вы сможете избавиться от нее. Если ежедневно утром и вечером вы будете выполнять упражнение шестого правила здоровья и настраивать себя на победу над недугом, то результат наступит незамедлительно. Как же выполняются упражнения шестого правила здоровья? Исходное положение: сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (можно сесть «по-турецки»), полностью выпрямить позвоночник и опускать плечи (10 раз). После этого необходимо выполнить несколько промежуточных упражнений (по одному разу в каждую сторону):

1) руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу, быстро оглянуться через левое плечо, стараясь увидеть пол, затем мысленно провести взгляд по всему позвоночнику снизу вверх до шеи, вернуть голову в исходное положение. Затем оглянуться через правое плечо, повторив действие в той же последовательности;

2) поднять руки вверх параллельно друг другу, выпрямить спину и быстро проделать то же самое, что и в предыдущем упражнении. Затем можно перейти ко второму упражнению: наклону головы вправо-влево (по 10 раз в каждую сторону). Опять выполнить промежуточные упражнения;

3) наклон головы вперед-назад (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточные упражнения;

4) наклон головы вправо-назад и влево-назад (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточные упражнения;

5) наклон головы вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекатить голову к позвоночнику, затем наклон головы влево (левое ухо к левому плечу) и повторить то же самое, что и в предыдущем упражнении (по 10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточные упражнения;

6) поднять руки параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти в кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок «смотрел» в потолок. В таком положении на счет 7 отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок

тянуть к потолку (10 раз). Выполнить промежуточное упражнение.

После выполнения всех 6 упражнений и промежуточных расслабьтесь, спокойно посидите 1–2 мин, затем снова выпрямите позвоночник и начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад. Делать это нужно в течение 10 мин. Трудно? Но вполне выполнимо. Одновременно с выполнением упражнений необходимо произносить твердо и уверенно (можно мысленно), как бы убеждая себя: «Мне хорошо, с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется, кровь становится свежей, чистой, здоровой, мышцы, суставы, связки делаются эластичными, кости – крепкими, все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, полезнее людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше!» Итак, теперь вы знаете 6 правил здоровья. Все они эффективны и легко выполнимы, нужно только начать, преодолеть самый первый барьер и сделать первые усилия. Если же вы ленитесь, значит, вы недостаточно хотите стать здоровым и счастливым. В этих 6 правилах здоровья сконцентрировано все, что по отдельности преподается в разных учениях о дыхании, движении, мануальной терапии, массаже. Эти правила – система, позволяющая нормализовать работу каждой клеточки и каждого органа. Они подчинены одной задаче – пробуждению целительных сил всего организма. Далее я хочу подробно познакомить вас с использованием продуктов пчеловодства в лечении суставных заболеваний.

## Глава 7 Апитерапия

Лечение продуктами пчеловодства называется *апитерапией*. Апитерапия относится к естественным (не наносящим вреда) методам оздоровления организма.

Медоносная пчела – замечательный природный фармацевт. Пчелиный мед, яд, маточное молоко, воск, прополис, перга – прекрасные природные медикаменты. Все они являются сложными по составу биологически активными веществами, обладающими разносторонним действием на многие функции организма человека. Остановлюсь на этом подробнее.

*Пчелиный мед* – продукт, вырабатываемый медоносными пчелами из нектара цветущих растений. Памятники древней культуры свидетельствуют о том, что первобытный человек принял мед как пищевой продукт и как лечебное средство. Меду приписывалось свойство сохранять юность и бодрость. Так, например, знаменитый математик древней Греции Пифагор утверждал, что он дожил до глубокой старости, потому что постепенно употреблял мед. Древнегреческий философ Демокрит, проживший более 100 лет, говорил, что для сохранения здоровья «внутренности следует орошать медом, а наружность маслом». Известный римский врач Гален широко применял мед при лечении разных заболеваний. Выдающийся врач, естествоиспытатель и поэт Ибн Сина (Авиценна) указывал: «Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед». Особенно он рекомендовал регулярное потребление меда лицам старше 45 лет. Древние ученые и врачи советовали употребление меда и поступали очень мудро. Они не располагали многочисленными лекарственными препаратами и прекрасно обходились без них, используя для исцеления человека только натуральные продукты, травы, целительную силу воздуха, солнца, воды, земли.

Как же пчелы вырабатывают мед? Пчелы-труженицы, которых мы нередко видим на даче, в лесу и даже в крупном городе, собирают с медоносных растений нектар, который и служит исходным продуктом для получения меда. Нектар представляет собой густую жидкость, вырабатываемую особыми железами растений, называемыми нектаринками. Содержание сахара в нектаре различных растений неодинаково и колеблется от 8 до 75 %, неодинаково и количество воды от 10 до 80 %, и биологически активных веществ. Пчела-труженица хоботком всасывает нектар из нектарика растения и заполняет им свой медовый

желудочек. Небольшую долю проглоченного нектара пчела использует для собственного питания, остальное несет в улей и передает пчеле-приемщице. Пчела-приемщица многократно (120–240 раз) выпускает капельку нектара на хоботок и снова заглатывает ее. Наконец пчела помещает капельку нектара в свободную ячейку сот, но и это еще не все. Другие пчелы переносят ее из одной ячейки в другую много-много раз. Во время этих манипуляций нектар теряет воду, густеет и превращается в мед. Если в нектаре может содержаться до 80 % воды, то в меде ее остается только 8–16 %. Кроме того, нектар при нахождении в желудочке пчелы обогащается ферментами, витаминами, органическими незаменимыми аминокислотами, микроэлементами и другими биологически активными веществами. Таким образом мед является продуктом превращения нектара, отличен по составу от последнего. Заполнив ячейку медом, пчелы запечатывают ее воском. Запечатанный в сотах мед продолжает созревать в течение 3–4 недель. Незрелый мед содержит больше влаги, быстрее закисает, теряет свои лечебные и вкусовые качества, поэтому зрелый мед ценится выше. Высшие сорта меда получают при его вытекании из сот под действием собственной тяжести (мед-самотек). Различают мед цветочный и падевый. Цветочный мед получает то или иное название в зависимости от растений, с которых пчелы собирают нектар. Кроме того, мед бывает монофлерным (от латинского слова «флорес» – цветок и «моно» – один), т. е. полученный из нектара цветов какого-либо одного вида растения, и полифлерный («поли» – много) – из нектара цветов нескольких видов растений. Чистые монофлерные сорта меда встречаются очень редко, поэтому чаще всего сорт меда определяется по преобладающему в нем нектару того или иного растения. Наибольшей популярностью пользуются следующие сорта натурального цветочного меда: липовый, гречишный, акациевый, донниковый, горчичный, хлопковый. Особым целебным действием обладает горный мед. Такой мед получают из цветов, растущих высоко в горах. Сорт меда можно определить по цвету, вкусу и аромату. Выше ценятся светлые сорта меда (акациевый, липовый и др.), исключением является гречишный. В то же время темные сорта меда более богаты минеральными веществами, представляющими особую ценность для организма. Кроме цветочного, пчелы вырабатывают и так называемый падевый мед. Он получается при сборе пчелами сладких выделений некоторых насекомых (тли, листовлошки, червицы и т. д.), а также медвяной росы (пади), которая выступает на листьях дуба, клена, тополя, березы, орешника и других растений после жаркого дня. Падевый мед более темный, менее ароматен и

содержит больше минеральных веществ, чем цветочный. Падевый мед используется в пищевой промышленности. С лечебной целью падевый мед использовать нельзя. Отличить цветочный мед от падевого очень просто: добавьте к меду простой кипяченой воды, если мед натуральный (цветочный) вода останется прозрачной, если падевый – она быстро помутнеет. Существует и еще одна разновидность меда – ядовитый, или пьяный, мед. Он получается при переработке пчелами нектара растений семейства вересковых – азамина, рододендрона, багульника, болотного вереска и др. Вместе с нектаром пчелы переносят в мед и ядовитые вещества этих растений, причем сами при этом не отравляются. Пьяный мед был известен еще в глубокой древности. Из истории известен достоверный факт, когда пьяный мед свалил с ног целый римский легион. Ядовитый мед был назван пьяным потому, что при его употреблении человек напоминает пьяного: возникают шаткая походка, заплетаящаяся речь, головокружение, тошнота. Через 2 суток все эти явления проходят сами по себе, без синдрома похмелья. По внешним признакам пьяный мед мало отличается от натурального цветочного, но он менее ароматен и имеет специфический запах пережженного сахара. Используя «пьяные» свойства верескового меда, древние виноделы готовили медовуху – хмельный напиток, секрет изготовления которого давно забыт. Зрелый натуральный цветочный мед представляет собой густую, прозрачную, ароматную жидкость. В меде содержится около 100 различных веществ. Главной составной частью всех сортов меда являются углеводы: глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). Кроме глюкозы и фруктозы, в меде содержится небольшое количество (около 3 %) более сложного углевода – сахарозы. В нектаре растений сахарозы гораздо больше, в процессе превращения нектара в мед происходит расщепление сложного углевода сахарозы на более простые углеводы – глюкозу и фруктозу. Углеводы для организма человека являются основным энергетическим материалом.

При усвоении 1 г углеводов освобождается 4100 калорий энергии, необходимой для поддержания функционирования систем и органов организма. Мед как пищевой продукт – источник ценнейших, легко усвояемых углеводов, 100 г меда дают организму 3350 калорий энергии. С точки зрения калорийности мед может конкурировать с шоколадом, грецкими орехами, какао и др. Однако мед выгодно отличается от перечисленных продуктов тем, что в нем содержатся не только углеводы, но и белки, витамины, ценнейшие минеральные вещества, ферменты. Ферментами называются особые вещества, весьма малые количества

которых значительно ускоряют реакции обмена веществ, протекающие в организме. Ферменты попадают в мед как с пылью медоносных растений, так и из организма пчел. Наличие в меде ферментов указывает на то, что мед является натуральным, а не искусственным или фальсифицированным. При нагревании меда до 60 °С ферменты разрушаются, и мед становится простой смесью пищевых веществ. Такой мед лишается множества своих целебных свойств. Из минеральных веществ в состав меда входят соли кальция, натрия, магния, железа, сера, йода, хлора, фосфора и даже радия. Хочу подчеркнуть, что количество многих минеральных веществ в меде почти такое же, как и в крови человека. Кальций, например, входит в состав костей, железо входит в состав гемоглобина, необходимого для переноса кислорода кровью, и т. д.

Мед содержит и микроэлементы. Они называются так потому, что для нормальной жизнедеятельности организма необходимо микроскопическое количество этих веществ. Это марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, литий, никель, свинец, олово, цинк, осмий, радий и многие другие. Организм человека – это практически полный набор всех химических веществ из таблицы Менделеева. Любое вещество выполняет в процессе жизнедеятельности очень важную роль. Так, например, медь необходима для нормального кроветворения, йод требуется для нормальной работы эндокринных желез. Мед содержит полный набор витаминов. Роль витаминов в организме огромна. Витамины необходимы для нормального протекания всех обменных процессов в организме. Более подробно о витаминах я расскажу вам в главе, посвященной лекарственным травам. Замечу только, что витаминный состав меда оптимален, сбалансирован для быстрого усвоения. Постоянной примесью меда является цветочная пыльца, за счет которой мед обогащается витаминами и белковыми веществами. Хотя мед – это животный продукт, но источником его целебных свойств являются растения. Ученые даже сумели посчитать, что 1 кг меда содержит около 6 тыс. зерен пыльцы. Наличие пыльцы в меде свидетельствует о натуральности меда. Кроме того, в меде имеются очень сложные вещества, так называемые биогенные стимуляторы, т. е. вещества, обладающие способностью повышать общий жизненный тонус, задерживать процесс старения. Аромат меда зависит от наличия в нем небольшого количества эфирных масел – пахучих веществ растений. Поэтому в ряде случаев мед можно использовать для ароматерапии. Вы наверняка слышали, что мед обладает ранозаживляющим, противовоспалительным и противомикробным действием. Эти свойства пчелиного меда обусловлены наличием в нем особых веществ –

фитонцидов, которые вырабатываются растениями и заносятся челами пчелами в мед вместе с нектаром и пыльцой. Хочу подчеркнуть, что противомикробным и противовоспалительным действием обладает только натуральный мед. Монофлерный светлый (например, липовый) обладает меньшей противомикробной активностью, чем темные сорта меда (гречишный). В процессе хранения мед не теряет своих целебных свойств. Мед обладает обеззараживающим и консервирующим свойствами. Эти свойства меда известны очень давно. В древности мед использовали для консервирования пищевых продуктов и даже для бальзамирования трупов. Так, в одной из египетских пирамид был обнаружен труп младенца, помещенный в сосуд с медом. У археологов сложилось впечатление, что похороны состоялись несколько дней назад!

Иногда на рынке (и даже очень часто) наблюдаются случаи фальсификации меда. Ведь торговцам нужна только прибыль, и им безразлично, что вы можете нанести вред своему здоровью. К меду добавляют различные примеси: сахарный сироп, патоку, красители, песок, крахмал. Для того чтобы определить качество меда, 1 ч. л. продукта нужно растворить в кипяченой воде. Если мед чист, раствор получается практически прозрачным, без осадка. При наличии примесей образуется осадок.

В настоящее время разработаны методы получения новых сортов меда, содержащих повышенные количества определенных витаминов, необходимые натуральные лекарственные компоненты, питательные и другие вещества. С этой целью пчел выкармливают сладким раствором, содержащим то или иное вещество. Этот метод получения меда называют ускоренным, или экспрессным. Этим методом получено 85 сортов меда. Наиболее популярны поливитаминный мед (богатый витаминами, особенно витамином С), гематогенный мед (содержит железо), женьшеневый мед, в котором имеются компоненты сока женьшеня, и др. Кроме перечисленных новых сортов меда, получаемых при участии пчелы, в настоящее время разработаны методы получения искусственного меда. Существует несколько его сортов: арбузный, дынный, тыквенный, финиковый, кукурузный. Искусственный мед получают путем длительного выпаривания отжатого сока перечисленных плодов. Он является ценным питательным продуктом, но многими свойствами натурального меда не обладает.

Темный мед – один из прекрасных продуктов природы – с незапамятных времен применяется как лечебное средство. Показано его применение и при суставных заболеваниях, основанное на его

противовоспалительном и общеукрепляющем действии. Рекомендую вам использовать следующие рецепты.

1. Для внутреннего применения с целью укрепления защитных сил организма, оказания жаропонижающего и обезболивающего действия надо 100 г меда смешать со 100 г сливочного (коровьего) масла, 15 г измельченных листьев столетника и 100 г какао-порошка (или шоколада), разогреть вместе (но не кипятить!), остудить и принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером, перед едой).

2. Еще один очень эффективный рецепт: листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте при температуре 4–8 в течение 12–14 дней. Затем листья нужно промыть в проточной воде, измельчить и залить кипяченой водой (остуженной) в отношении 1:3. Оставить стоять 1–1,5 ч. Полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мне хочется еще раз подчеркнуть, что использование меда для оздоровления организма и лечения суставных заболеваний очень эффективно.

Использовать мед можно для наружного применения. Рекомендую следующий состав: 2 части меда смешать с 1 частью сока алоэ и 3 частями водки, применять в виде компресса на суставы как противовоспалительное и обезболивающее средство. Попробуйте!

Наблюдения за пациентами, страдающими заболеваниями суставов, подтверждают, что во многих случаях использование меда поставило многих пациентов на ноги, избавило от боли, отеков, негативного отношения к жизни.

Екатерина Степановна М. Страдает ревматизмом, полиартритом уже в течение 10 лет, периодически (1–3 раза в год) у нее отмечалось обострение заболевания: озноб, опухания суставов, боль. Екатерина Степановна очень страдала, она не могла ходить, а из-за распухания и боли в суставах рук она даже не могла обслужить себя, спокойно покушать. Когда она услышала о целебных свойствах меда и возможности применения его в лечении суставов, решила попробовать. После месячного курса лечения здоровье Екатерины Степановны значительно улучшилось, через 3 месяца она повторила курс лечения (хотя обострение заболевания было). В течение 5 лет болезнь не беспокоит ее. Однако замечу, лечилась она не только медом. Кроме меда, она использовала целебную силу лекарственных трав (об этом я расскажу в следующей главе) и лечебные ванны с морской водой.

Применение меда с лечебной целью практически не имеет противопоказаний. Однако встречаются люди, которые не могут

употреблять мед из-за аллергических реакций. Кроме того, очень осторожно нужно применять мед при сахарном диабете. Чтобы избежать нежелательных реакций, рекомендуется употреблять мед не более 60–100 г в сутки, для лучшего всасывания и усвоения его следует принимать за 1,5–2 ч до еды или через 3 ч после приема пищи. Очень полезно применение меда с чаем или теплым молоком.

Медоносная пчела вырабатывает еще один уникальный продукт – *пчелиный яд*. Пчелиный яд – апитоксин (от греч. «apis» – пчела и «toxikon»– яд) представляет собой бесцветную прозрачную жидкость с характерным запахом, напоминающим запах меда, и горьким жгучим вкусом. Химический состав пчелиного яда очень сложен. Он содержит белки, минеральные вещества, аминокислоты, жироподобные вещества, ферменты. В состав пчелиного яда входят такие химические элементы, как водород, углерод, кислород, азот, калий, кальций, железо, магний, фосфор, медь, цинк, сера, марганец, йод, хлор и др. Сложность химического состава пчелиного яда определяет и сложность действия его на организм человека. Кроме того, действие пчелиного яда на организм зависит от количества укусов и индивидуальной чувствительности. Большинство людей легко переносят ужаление, а вот у лиц с повышенной чувствительностью к яду ужаление даже одной пчелы может вызвать тяжелую реакцию. Описан, например, случай смерти здорового человека, ужаленного всего лишь одной пчелой. Жало было быстро удалено, но у ужаленного произошел быстрый отек дыхательных путей (анафилактический шок) и он умер через 20 мин от удушья. И наоборот, известны случаи, когда пчеловоды, имеющие большой стаж работы, переносили без всяких признаков отравления 1000 одновременных укусов пчелами. К пчелиному яду существует и видовой иммунитет. Так, жабы, змеи, черепахи, цапли, медведи, ежи не чувствительны к пчелиному яду. Именно по этому сладкоежки медведи бесстрашно разоряют пчелиные ульи. Несмотря на то что в больших дозах пчелиный яд может вызвать отравление, в терапевтических дозах он является весьма ценным лекарственным средством, созданным самой природой. История использования пчелиного яда с лечебными целями берет свое начало в глубокой древности. Апитерапия (лечение пчелиным ядом) была известна в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции. Достоверным является тот факт, что короли Франции Карл Великий и Иван Грозный пчелиными укусами излечились от подагры.

Применение пчелиного яда в качестве лечебного средства в народной медицине было основано на простых наблюдениях. Так, например, было

известно, что пчеловоды очень редко болеют ревматизмом и подагрой. Несмотря на давнее использование пчелиного яда в лечебных целях, в настоящее время он практически не находит применения на практике. Это конечно же связано с тем, что укусы достаточно болезненны и причиняют некоторые неудобства. В настоящее время имеется целый ряд очищенных препаратов пчелиного яда, выпускаемых фармацевтической промышленностью, – венапиолин, аписатрон, вирапин, апитоксин (водный раствор пчелиного яда) и др. Эти препараты можно вводить в организм различными путями (внутримышечно, в виде втирания, ингаляцией и т. д.). Однако я рекомендую введение свежего пчелиного яда путем укуса, так как лечебный эффект в этом случае десятки раз выше. В последние 2–3 года лечение укусами становится все более и более популярным. Наиболее широкое применение пчелиный яд находит при лечении заболеваний суставов. При этом у большинства больных уменьшается воспаление, исчезает боль, восстанавливается подвижность суставов. Причем лечебный эффект от применения пчелиного яда значительно повышает эффективность лекарств. Приведу некоторые цифры. При лечении пчелиным ядом уменьшение суставных болей отмечается в 69 % случаев, при лечении стероидными гормонами – только 28 %. Полная ликвидация суставных болей при лечении пчелиным ядом происходит в 58 % случаев, гормонами – только 20 %, салицилатами – 12 %. Применение апитерапии вместе с лекарственными травами, массажем, гимнастикой, водными процедурами приводит к 100 %-ному выздоровлению. Механизм действия пчелиного яда основан на его свойствах расширять капилляры и мелкие артерии, увеличивая тем самым приток крови к больному органу и способствуя нормализации обмена веществ в нем. Апитоксин повышает количество гемоглобина и лейкоцитов в крови, таким образом усиливая тканевое дыхание и выведение шлаков из организма. Кроме того, пчелиный яд оказывает тонизирующее действие на сердечную мышцу, заставляя сердце быстрее прогонять кровь по сосудистому руслу. Под его влиянием улучшаются сон, аппетит, настроение. Пчелиный яд стимулирует работу надпочечников, благодаря чему в кровь выбрасывается большое количество гормонов – глюкокортикоидов, которые естественным путем устраняют воспаление, отек, повышают иммунитет. Напомню вам, что при суставных заболеваниях (особенно при ревматоидном полиартрите) нередко совершенно необоснованно в лечении используется преднизолон – гормональный препарат из группы глюкокортикоидов, который еще больше нарушает и так разрушенную болезнью систему естественного оздоровления. Пчелиный яд стимулирует выработку собственных

гормонов, таким образом регулируя механизмы оздоровления и саморегуляции в организме.

Прежде чем провести лечение пчелиным ядом, необходимо подвергнуть пациента исследованию для определения чувствительности к пчелиному яду. Чтобы ее выявить, пациенту нужно ввести минимальную пробную дозу яда. Если после введения минимальной дозы наступают недомогание, головная боль, повышается температура тела, то лечение пчелиным ядом противопоказано.

Лечение пчелиным ядом может осуществляться несколькими способами:

- 1) естественными ужалениями пчелами;
- 2) внутрикожным или внутримышечным введением готовых ампульных препаратов пчелиного яда (меллицина, венапиалина);
- 3) втиранием мазей, содержащих пчелиный яд (апизатрона, вирапина);
- 4) ингаляциями, или вдыхание препаратов, содержащих пчелиный яд;
- 5) ионофорезом, т. е. введением пчелиного яда с использованием электричества;
- 6) употреблением таблетизированных препаратов (Хибина).

Наибольший лечебный эффект наблюдается при естественном ужалении пчелами. При этом сначала пациент сначала подвергается ужалению одной пчелы, если самочувствие не пострадало, можно начинать лечение. Лечение следует проводить по циклам. Цикл лечения состоит из 10–15 процедур, их можно проводить ежедневно или 2 раза в неделю в течение 1,5–2 месяцев в зависимости от стадии заболевания, переносимости, возраста. После проведения цикла лечения делается перерыв на 1,5 месяца. Затем цикл можно повторить. При суставных заболеваниях ужаления нужно делать по ходу позвоночника и в области поврежденных суставов. В первые процедуры делается 2–6 ужаления (2 слева и справа от позвоночника на уровне поясницы, 4 на коже сустава), затем при отсутствии отрицательных явлений количество ужалений увеличивается до 10–20. После каждого ужаления во время лечебных процедур желательно удалить жало через 1 мин. Общее количество ужалений за цикл лечения не должно превышать 200–250. Лицам пожилого возраста и детям количество ужалений необходимо сократить до 100–150 за цикл. В некоторых случаях ужаление можно сочетать с употреблением меда внутрь (по 25–100 г в сутки), лечебными ваннами, гимнастикой, фитотерапией, а также втиранием мазей, содержащих пчелиный яд. Перед втиранием мази кожу над больным суставом нужно обмыть теплой водой с мылом и сделать теплый компресс, затем взять 2–3 г мази и втирают

чистой рукой без усилия осторожными движениями в течение 2–3 мин. Втирание нужно делать утром и вечером. Курс лечения 2 недели, после месячного перерыва курс можно повторить.

Заслуживает внимания введение пчелиного яда путем физиотерапевтических процедур – ионофореза или электрофореза. С этой целью используют 10 %-ный водный раствор пчелиного яда, которым смачивается салфетка, подкладываемая под электроды, а сами электроды устанавливаются на область пораженного сустава. Длительность процедуры 15–20 мин, курс лечения 10–15 сеансов.

В последнее время становится использование в лечении суставных заболеваний еще одного продукта, вырабатываемого медоносной пчелой – перги, которую пчелы готовят из пыльцы растений. Пчелы собирают пыльцу с помощью волосков, покрывающих тело. Собирая пыльцу, пчелы увлажняют ее нектаром, смешивают со слюной и переносят в улей, укладывают в сотовые ячейки.

Лишенная воздуха пыльца за счет ферментов слюны пчел и меда подвергается брожению и превращается в так называемый пчелиный хлеб – *пергу* («хлебину»). Хотя пчелы готовят пергу из пыльцы, их количественный и качественный состав совершенно различен. Главное отличие перги от пыльцы состоит в том, что все составные части перги легче усваиваются живыми организмами. Химический состав перги уникален: она содержит белки, углеводы, свободные незаменимые аминокислоты, витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, С (витамина А в перге содержится в 2 раза больше, чем в моркови), минеральные вещества – кремний, серу, медь, кобальт, натрий, железо, алюминий, кальций, магний, фосфор, барий, цинк, хром, серебро, и др. Уникальный, сбалансированный состав перги можно использовать в лечении практически всех суставных заболеваний. Для нормализации обмена процессов в организме и восстановления кислотно-щелочного равновесия рекомендуют прием перги по 5–6 драже 2 раза в день за 30 мин до еды.

Пергу можно получить следующим образом: приехать на пасеку, попросить пчеловода достать соты, затем срезать ячейки с пергой до основания сот. Пергу вместе с восковыми стенками ячеек залить водой и размешать. Воск всплывет, а перга останется на дне. Затем вводу нужно слить, перга подсушивается, смешивается с медом, и ... лечитесь на здоровье.

Людмилу Михайловну 65 лет долго беспокоили боли в коленных суставах, утренняя скованность, слабость. С помощью лекарств снять боль не удавалось, и она была вынуждена искать другие пути. Согласилась на

предложение пройти курс лечения апитоксином в сочетании с водными процедурами. Принимала апизатрон и морские ванны, а также аппликации с пергой. Через неделю стала замечать, что боль в суставах перестала беспокоить, стала исчезать утренняя скованность, значительно улучшились настроение и общее самочувствие. Таких примеров можно привести очень много.

Кроме меда, яда и перги, рабочие пчелы вырабатывают особое высокопитательное вещество, которым они вскармливают личинку будущей матки. Это вещество получило название *маточного молока*. Маточное молоко готовят из перги. Свежее маточное молоко – «королевское желе» представляет собой желтовато-белую жидкость сметанообразной консистенции, кисловатого вкуса. Состав маточного молока сложен и уникален. В нем содержится 65 % воды, 14–18 % белковых веществ, 9–19 % углеводов (сахаров), 1,7–5,7 % жиров, кроме того «факторы роста», половые гормоны, минеральные вещества, микроэлементы, витамины (группы В, С, Н, РР, фолиевая кислота). Из микроэлементов маточного молока наибольший интерес представляют железо, марганец, цинк и кобальт, так как эти вещества необходимы для кроветворения. В маточном молоке обнаружены и ферменты, оказывающие влияние на обменные процессы в организме и окислительно-восстановительные реакции. По своей питательности маточное молоко превосходит коровье в 5 раз.

Для нормального роста и развития организма человека, а также нормализации нарушенных функций систем организма во время болезни необходимы так называемые *незаменимые аминокислоты* (они входят в состав белков, защищающих организм, – иммуноглобулинов), т. е. такие которые организм не может образовать сам по себе и должен получать в готовом виде – аргинин, гистизин, валин, метионин, триптофан, и др.). Замечу, что белки маточного молока усваиваются организмом практически полностью на 97 %, а белки мяса – всего на 69 %. Хотя маточное молоко пчелы готовят из перги, оно гораздо богаче витаминами, чем исходный продукт. Маточное молоко обладает бактериостатическим (убивающим бактерии) действием. Сила противомикробного действия маточного молока доказана на таком примере: при десятикратном разведении маточное молоко подавляет рост микробов и вызывает их гибель быстрее, чем пенициллин! Антимикробное действие маточного молока распространяется на стафилококки, стрептококки и даже на туберкулезную палочку. А вы знаете, что именно эти микробы – источники воспалительных заболеваний суставов. Удивительные свойства маточного

молочка привлекли внимание многих исследователей, в том числе и врачей. На целебные свойства маточного молока впервые обратил внимание французский исследователь и целитель Кайлас. Свой опыт и свои наблюдения он обобщил в книге «Пчелы – источник молодости, жизни и здоровья». Целебные свойства маточного молочка используются в лечении суставных заболеваний. Противовоспалительное, антимикробное, стимулирующее защитные силы организма, нормализующее обменные процессы в организме свойства маточного молочка применяют при лечении ревматоидного полиартрита, артритов туберкулезной идеологии, артритов при системной красной волчанке, склеродермии. Маточное молочко можно использовать в виде фармацевтических препаратов: к ним относятся аммиак, аписерум, апифорт, апинтовил, апитоик, апитонус. Противопоказаний к применению маточного молочка нет. Очень благотворно маточное молочко действует на пожилых людей, под его влиянием у них повышается жизненный тонус, улучшаются память, зрение, восстанавливаются обменные процессы, уменьшается количество холестерина, улучшается кроветворение.

Пчелы вырабатывают и еще одно уникальное вещество – *пчелиный воск*. Воск выделяют только молодые рабочие пчелы в возрасте от 15–20 дней. Образуется воск из пыльцы растений и имеет сложный состав, отличный от перги, меда, яда и молочка пчелы. Основу воска составляют свободные жирные кислоты, которые и обуславливают его основные свойства: бактерицидные, противовоспалительные, тонизирующие и улучшающие обменные процессы. Хочу открыть вам секрет одного рецепта для лечебных аппликаций. Воспользуйтесь им, если вас беспокоят суставы. Нужно взять 30 г пчелиного воска, 30 г липового меда, 30 г сока лука и 30 г измельченной луковицы белой лилии, смесь нагревать в глиняной посуде на медленном огне до тех пор, пока не растопится, затем, перемешивая, охладить. Мазь готова. Для избавления от суставных болей и тугоподвижности суставов натирать больное место 2 раза в день – утром и вечером. Курс лечения состоит из 15–20 процедур, после месячного перерыва курс можно повторить. Эффективность этой мази еще более значительна в сочетании с водными процедурами и лечебной гимнастикой (в том числе с упражнениями, составляющими основные правила здоровья).

И еще одно уникальное вещество вырабатывает «природная фабрика здоровья» – пчелы. Это *прополис* – это пчелиный клей или смола – представляет собой смолистое клейкое вещество темно-зеленого цвета, легко скатывается в комочки и обладает приятным специфическим

запахом, напоминающим запах березы. Источником прополиса являются смолистые вещества, собираемые пчелами с различных растений. Прополисом пчелы полируют сотовые ячейки, в которых выращивают свое потомство. Химический состав прополиса сложен и неповторим. В нем содержится около 55 % смол и бальзамов, 10 % эфирных масел, 30 % пчелиного воска, немного пыльцы, дубильных веществ, минеральных солей, микроэлементов, витаминов. Заготавливается прополис только летом, его соскабливают с рамок и скатывают в комочки и завертывают в вощеную бумагу. При правильном хранении прополис не теряет целебных свойств в течение 5–7 лет. Но наиболее лечебными свойствами обладает свежесобранный прополис. Прополис обладает хорошо выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием. Причем эти его свойства превосходят обезболивающее действие новокаина и лидокаина в десятки раз. Поэтому прополис используют в составе лечебных мазей для местного употребления при заболеваниях суставов. Изготовить прополисную мазь можно в домашних условиях. Для этого в эмалированной посуде надо расплавить 100 г вазелина или любого животного жира, довести до кипения, затем снять с огня и охладить до 50–60 °С. В охлажденный вазелин или жир добавить 10 г измельченного прополиса. Смесь снова подогреть, но не доводить до кипения и непрерывно помешивать в течение 5–10 мин. Посуда при этом должна быть плотно закрыта. Полученную смесь надо профильтровать через сито или марлю, охладить при постоянном помешивании. Остывшая мазь готова к употреблению. Мазь наносят на больной сустав 2 раза в день утром и вечером в течение 15–20 дней. Мазь оставляют на суставе до 30 мин, остатки убирают марлевой салфеткой. Через месяц курс лечения можно повторить. Прополисная мазь, приготовленная на сливочном масле в соотношении 1:10, рекомендуется и для приема внутрь по 10–15 г (1 ч. л.) 2–3 раза в день до еды или через 1,5–2 ч после еды с теплым молоком (лучше козьим). Курс лечения 2 месяца.

В состав продукта медоносной пчелы входит прополис, получивший название « мумие ».

**МУМИЕ**, биологически активный продукт естественного происхождения; смолоподобное вещество, вытекающее из расщелин скал. Содержит различные органические вещества и микроэлементы, применяется в народной медицине.

О лечебных свойствах мумие знал еще Авиценна: «употребляйте сей чудодейственный эликсир от всех болезней и напастей». Мумие – продукт, вырабатываемый дикими пчелами. Впервые он был обнаружен в пещерах

высокогорных районах Тянь-Шаня и Памира на высоте 3000 м над уровнем моря. В природе не бывает случайностей. Целебные свойства мумие основаны на уникальной способности диких пчел создавать это вещество из пыльцы высокогорных растений именно в условиях высокогорья – недостатка кислорода, повышенного атмосферного давления, избытка озона (кислород + еще кислород в особом состоянии). Мумие – это бальзам жизни, и этим все сказано. Мумие обладает поистине уникальной способностью восстанавливать костную ткань, «убирать» из костей воспаление, восстанавливать хрящ внутри сустава, повышать защитные силы организма, восстанавливать обменные процессы в организме, улучшать сон, аппетит, функцию пораженной конечности. Мумие нужно применять внутрь 1 раз в день по 0,15–0,2 г. Курс лечения 10 дней, после чего рекомендую сделать перерыв на 5–10 дней. Затем курс можно повторить вновь. Вот мнение людей, которые уже прошли курс лечения целительным бальзамом. Федор Анатольевич, 54 года, более 5 лет страдает ревматизмом полиартритом с частичными обострениями, сопровождающимися тугоподвижностью суставов по утрам, болями, общим недомоганием. Федор Анатольевич не мог самостоятельно одеться и закрыть самостоятельно входную дверь ключами (из-за этого не мог выйти из дома даже на прогулку). С помощью лекарств даже улучшения самочувствия не удалось. Стал применять ужаление пчелами и лекарственные травы. Через 10 дней функция суставов начала восстанавливаться, улучшилось общее самочувствие, настроение, нормализовался сон, аппетит, через месяц полный энергии Федор Анатольевич приступил к работе, помогал жене по хозяйству.

Используйте данные природой уникальные целебные продукты, восстанавливайте утраченное здоровье, не подчиняйтесь болезни, гоните ее. С каждым днем практическое применение продуктов, вырабатываемых медоносной пчелой, все более расширяется. Опыт показывает, что использование меда, пчелиного яда, маточного молочка, прополиса – путь к исцелению и здоровью.

В следующей главе мне бы хотелось рассказать о лечении еще одним уникальным веществом – змеиным ядом – серпентотерапии («серпенто» – змея).

## Глава 8 Лечение змеиным ядом

К сожалению, в последнее время лечению змеиным ядом уделяется все меньше и меньше внимания. Лечение суставных заболеваний препаратами змеиного яда дает поразительно чудесные результаты. Это чудодейственное средство совершенно незаслуженно забыто. Змеиный яд – это выделение слюнных желез некоторых видов змей (гадюк, кобры, гремучей змеи и др.). Это бесцветная жидкость, практически не имеющая запаха, она состоит из белков, минеральных солей, ферментов, витаминов, а также различных токсинов, которые при попадании в кровь вызывают шок, паралич, внутренние кровотечения, остановку дыхания. В малых дозах и при местном употреблении змеиный яд обладает болеутоляющим, противовоспалительным и антимикробным действием. Из змеиного яда (только промышленным путем) готовят целебные мази – викросал, викратокс, вирпин. Обращаю ваше внимание – пользоваться укусами змей с лечебной целью категорически запрещается! Помните – укусы некоторых змей могут привести к необратимым последствиям и даже смерти! Древние люди замечали, что змееловы никогда не болеют ревматизмом, долгие годы сохраняют молодость и здоровье. Их кусали змеи, но это было случайностью, от которой они всячески пытались оградить себя. Используйте мази на основе змеиного яда 1–2 раза в день утром и вечером, втирая их нежными движениями в области больных суставов. Курс лечения состоит из 20–30 сеансов, после месячного перерыва лечение можно повторить. Хочу подчеркнуть, что каждое лечебное средство нужно использовать, учитывая ваши индивидуальные особенности, возраст, эмоциональный настрой. Не лечитесь бездумно, не рассчитывайте на чудо, стремитесь к исцелению, заслужите здоровье.

## Глава 9 Фитотерапия

В следующей главе я подробно хочу рассказать вам о целебных свойствах растений – поистине бесценный кладовой долголетия и здоровья – фитотерапии. Интерес к лекарственным растениям не случаен. К сожалению (а может быть, и нет!) многие лекарственные препараты не приносят ожидаемого облегчения, а тем более полного выздоровления очень многим страдающим людям, обладают побочными действиями и даже вредят и так пошатнувшемуся здоровью. Фитотерапия лишена недостатков лекарственного лечения и дает чудодейственные результаты. Целебные свойства растений известны очень давно. Сведения о применении лекарственных растений в лечении очень многих заболеваний можно найти в памятниках древнейших культур: китайской, греческой, римской, египетской, племен ацтеков и майя. Отпечатки не известных науке растений обнаружены в районе острова Пасхи. Многие писатели фантасты (или нет!) рассказывают нам о растениях как о высшей разумной форме жизни, стоящих свою во всех отношениях гармоничную цивилизацию. Они очень недалеко от истины. Истины, которую мы воспринимаем, я имею в виду человеческую цивилизацию, на своем (заметьте) примитивном уровне. Ведь растения – это уникальный живой организм, дающий нам жизнь и здоровье. Первые упоминания о целебных свойствах растений обнаружены на фресках древнейших народов Земли – нумерийцев, живших за 10 000 лет до н. э. Древние лекари Шумерского государства изготавливали порошки, настои из побегов ивы, сливового дерева, игл сосны, пихты, зверобоя, вереска. Вавилоняне и ассирийцы, пришедшие на смену древним шумерам (о других народах не найдено доказательств) широко использовали растения в лечебных целях. Вавилоняне в IX в. до н. э. применяли сотни лекарственных средств, в том числе солодку, дурман, белену, почки березы, льняное семя и др. На глиняных табличках ассирийского царя Ассурбанипала IV (VII в. до н. э.) обнаружены описания лекарственных трав с указанием заболеваний, при которых они употребляются, и их способов употребления. У вавилонян и ассирийцев сведения о лекарственных растениях были заимствованы египтянами, составившими за 4000 лет до н. э. папирус с рецептами для лечения для различных заболеваний, в состав которых входили лекарственные растения. В этом папирусе перечислено несколько тысяч растений. В Древнем Египте применяли клещевину, лук, иву, лотос, мяту,

мак, подорожник, акацию, лен, анис и многие другие растения. Лотосу поклонялись, как божеству. Древние народы Азии широко использовали лекарственные растения. Их применяли в Китае, Индии, Тибете. К наиболее древней относят тибетскую медицину. Возникновение медицины (а, именно лекарственного травяного врачевания) относят к 3200 г. до н. э., когда легендарный император Шень-Нун написал книгу «Бецао», что означает «Травник». Большое распространение в Тибете, а позднее в Китае получили целебные настои и отвары. В рецептуре китайских целителей стали преобладать (с 500 г.) многокомпонентные прописи лекарственных растений, нередко достигающие нескольких десятков. Мудрые рецепты китайских медиков были составлены по принципу «не лечите болезнь и симптомы», а «лечите человека»! Наиболее широко китайские медики использовали солодку, женьшень, лимонник, лук, чеснок, корицу, имбирь, мандарин, подорожник. В Древней Индии также широко использовались лекарственные растения. Древнейшей (VI в. до н. э.) книгой Индии считается «Аюрведа» – «наука о жизни», в которой описано свыше 7000 лекарственных растений. Большую популярность в свое время имела книга «Канон врачебной науки» в 5 томах представителя арабской медицинской школы – таджикского ученого и врача Абу Али ибн Сины (Авиценны) из Бухера, переведенная на многие языки мира. Автор описал в книге около 9000 видов лекарственных растений и способы их употребления. Наука о лекарственных растениях получила свое развитие в Древней Греции. Родоначальником ее был знаменитый врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). В своей лечебной практике он использовал свыше 200 лекарственных растений. «Гениальный наблюдатель своей человеческой жизни» – так называл его И. П. Павлов. Он доказал, что целебные вещества в природе содержатся в оптимальном виде, и лекарственные растения оказывают лучшее действие на организм человека. Выдающийся труд по лекарственным растениям принадлежит знаменитому греческому врачу Диоскориду (I в. до н. э.). Его работа называлась «Лекарственные вещества», в ней он описал все, что было известно в тот период о средствах растительного, животного и природного минерального происхождения. Наибольшее внимание он уделяет лекарственным растениям. Книга была авторитетным руководством вплоть до XVI в. В IV в. наиболее известный травник был составлен Апулеем. Этот травник был настолько популярным во всем мире, что после изобретения книгопечатания попал в число первых печатных книг. На Руси знатоками лечебных трав, лекарями-профессионалами были волхвы, их называли зелийниками (от слова «зелий» – целебная трава). С возникновением христианства лечение

травами практиковали священнослужители и народные лекари – ведуны, знахари. Они использовали знания о лекарственных растениях и их лечебных свойствах, накопленные русским народом и предававшиеся из поколения в поколение. Благодаря развитию письменности в России появились первые печатные травники и лечебники. Большое влияние на развитие медицины оказал Иван Грозный, который издал Указ об открытии Аптекарской избы, в задачу которой входила организация сбора лекарственных растений и их использование в лечении различных недугов. В XVI в. Аптекарская изба была преобразована Петром I в Аптекарский приказ, который стал государственным учреждением. При Аптекарском приказе была открыта первая школа по подготовке русских врачей. Большой вклад в развитие медицины внес М. В. Ломоносов. В 1890 г. профессором Г. А. Дрангендорфом было составлено руководство «Лекарственные растения разных народов и времен, их применение, важнейшие химические вещества и история». В этом руководстве приводятся сведения о 12 000 видов растений. Этот труд не утратил своего значения и поныне. Таким образом, фитотерапия имеет многовековую историю, целебные свойства лекарственных растений основаны на опыте очень многих поколений.

Целебные свойства растений основаны на их способности образовывать в процессе жизнедеятельности вещества, среди которых много биологически активных соединений, оказывающих на организм человека то или иное влияние. Химический состав многих лекарственных растений очень сложен. К биологически активным веществам растений относят углеводы, эфирные и жирные масла, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, кумарины, фитонциды, ферменты, витамины, гормоны, слизь, камеди. О каждой группе биологически активных веществ, входящих в состав растений, я расскажу вам немного подробнее. Углеводы – наиболее распространенная группа веществ в растениях. По количеству групп СН-углеводных единиц углеводы подразделяются на моно– (один), ди – (два), три-, тетра – (четыре) и полисахариды. Наиболее часто встречаются такие углеводы, как глюкоза, фруктоза, сахароза. Глюкоза и фруктоза входят в состав фруктов, ягод и овощей. Из фруктозы состоит сложное вещество инулин. Все эти вещества играют важную роль в реакции обменных процессов в организме. В группу полисахаридов входит пектин. Он обладает абсорбирующим (связывает шлаки организма) и вяжущими свойствами, набухает в воде, образуя гели – слизистые растворы. В состав пектина входят молекулы различных металлов (калия, кальция, магния), состав которых зависит от минеральной

структуры почв, на которой произрастает растение, содержащие пектины. При лечении пектины способны обменивать молекулы металлов на молекулы тяжелых металлов (шлаков) – ртути, свинца, стронция – и обезвреживать организм. К углеводам относятся и дубильные вещества – танины. В старину для дубления шкур животных часто использовали кору дуба, в результате чего эти вещества получили название «дубильные». Дубильные вещества – это сложные по своей структуре углеводы, они обладают противовоспалительными свойствами. В состав 3000 растений входят эфирные масла. Эфирные масла – это летучие с сильным ароматным запахом вещества, они жирные на ощупь, но, в отличие от жиров, не оставляют на бумаге или ткани жирных пятен. О целебных свойствах эфирных масел я подробно рассказала вам в главе, посвященной ароматерапии.

Органические кислоты содержатся во всех органах растений. Наиболее распространены яблочная, лимонная, щавелевая, галловая, кофейная кислоты. В растениях может содержаться большое количество органических кислот. Например, в щавеле содержится 16 % щавелевой кислоты, в лимонах – 9 % лимонной, в яблоках – 6 % яблочной, в хинной коре – 9 % хинной кислоты. Органические кислоты обладают широким спектром биологического действия. Бензойная и салициловые кислоты содержатся в цветках ромашки и таволги, коре ивы, обладают антисептическими свойствами. Кофейная кислота, содержащаяся в листьях подорожника, мать-и-мачехи, побегах артишока, оказывает противовоспалительное действие. Урановая кислота, содержащаяся в мякоти плодов и ягод (яблока, айвы, персика, вишни, малины, крыжовника, груши, абрикоса) обладает обезвреживающим действием, т. е. способствует выведению шлаков из организма человека. Лимонная кислота благотворно влияет на систему свертывания крови, деятельность эндокринных желез. Аминокислоты играют большую роль в обмене веществ. О них я уже рассказывала в главе, посвященной апитерапии. Практически во всех растениях имеется набор самых различных аминокислот, многие из них незаменимые, т. е. такие, которые организм не может образовать самостоятельно. Из растений человек может получить все необходимые ему аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях.

В состав практически всех растений входят алкалоиды. Это атропин, платифиллин, морфин, резерпин, кофеин, папаверин, хинин, эфедрин, кодеин, эуфиллин. Не правда ли, очень знакомые названия! И все они входят в состав растений той или иной группы. Алкалоиды обладают

широчайшим спектром действия, а именно обезболивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, стимулирующим нервную систему, снотворным, сосудорасширяющим и т. д. Алкалоид винбластин задерживает опухолевый рост, а лобелин способен вырабатывать отвращение к курению, анабазин – к алкоголю.

Растения – это источник витаминов. Витамины – это особые вещества, необходимые любому живому организму для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Название «витамины» произошло от латинского слова «вита» – жизнь. Первоисточником витаминов служат прежде всего растения, человек получает витамины с растительной пищей. Почему так важна роль витаминов в жизнедеятельности организма? Дело в том, что витамины обязательно входят в состав ферментов или являются катализаторами (ускорителями) обменных процессов и окислительно-восстановительных реакций, которые и составляют основу жизни. Все витамины можно разделить на две группы: жирорастворимые – витамины А, D, E и водорастворимые – витамины С и группы В. Витамин К растворим и в воде, и в жире. При недостатке витаминов нарушаются все обменные процессы, снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, угнетается деятельность нервной системы, деятельность всех систем органов. При недостатке витамина D резко нарушается деятельность опорно-двигательного аппарата.

Познакомлю вас с каждым из наиболее известных витаминов.

*Аскорбиновая кислота (витамин С)* содержится в плодах шиповника, капусте, черной смородине, зеленом и красном перце, картофеле, хвое сосны, мякоти цитрусовых, томатах, молодой крапиве и т. д. Аскорбиновая кислота – это переносчик водорода, основного участника окислительно-восстановительных процессов в организме. Она является катализатором, переносящим водород, ее присутствие необходимо для нормального тканевого обмена и тканевого дыхания. Аскорбиновая кислота, в отличие от других витаминов, не может накапливаться в организме и должна поступать с пищей постоянно.

*Ретинол (витамин А)*. Витамин А практически в растениях не встречается. Многие растения – морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, щавель, красный перец, черная смородина, черника, крыжовник, абрикос, томаты, персики, тыква, облепиха и другие содержат провитамин А – каротин. Ретинол способствует укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетках, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он влияет на рост, развитие, воспроизведение организма, иммунологический статус. Недостаток

витамина А приводит к разрушению оболочек клеток, резко снижает устойчивость организма к инфекциям, что является фактором риска развития опухолевого процесса. Кроме того, разрушаются оболочки клеток, формирующих хрящ и мышечную ткань, а это означает возникновение изменений в суставах и развитие болезни.

*Витамин К* содержится в листьях люцерны, шпинате, цветной капусте, хвое, зеленых томатах, крапиве, конопле. Витамин К необходим организму для нормального функционирования системы кроветворения, а именно системы свертывания крови. Недостаток витамина К приводит к замедлению свертываемости крови, к нарушению обмена веществ в клетке. С точки зрения возникновения заболеваний суставов это очень важно, так как наличие крови в воспалительной жидкости внутри сустава намного утяжеляет течение болезни.

*Витамин Е (токоферол)* регулирует нормальное развитие половых желез, а также нормальное развитие сначала зародыша, а потом плода. Дело в том, что он регулирует формирование хромосом. При недостатке витамина Е часто развиваются врожденные уродства, умственная неполноценность. Кроме того, при недостатке витамина Е довольно часто рождаются дети с врожденными пороками (аномалиями) суставов. Наибольшее количество витамина Е содержится в кукурузном, хлопковом и соевом маслах.

*Витамин Р (флавоноид)* укрепляет капилляры и обеспечивает тканевое дыхание. Здоровые капилляры – источник здоровья. Витамин Р содержится в листьях чая, кожуре цитрусовых, мякоти плодов шиповника, ягоды калины, земляники, малины, черноплодной рябины, черной смородины, черники, цветках гречихи, рябины, траве астрагала, горца, листьях подорожника, боярышника, каштана и др. Витамин Р является спутником аскорбиновой кислоты в растениях, и поэтому эффект от природных комплексов аскорбиновой кислоты и витамина Р всегда выше, чем от отдельных витаминов. Аскорбиновая кислота и витамин Р усиливают действие друг друга.

*Никотиновая кислота (витамин РР)* нормализует функцию нервной системы, оказывает защитное действие на печень, поджелудочную железу, надпочечники. Напомню, что и печень, и надпочечники, и поджелудочная железа – это органы, вырабатывающие гормоны, которые обеспечивают работу всех органов и систем. При недостатке витамина РР развиваются необоснованная раздражительность, утомляемость, депрессия, мышечная слабость. Другими словами, человек просто ложится на диван и смотрит в потолок. Болезнь всегда ждет такого состояния, начинает развиваться

очень быстро. Возьмите это себе на заметку!

*Витамин B1* (тиамин) участвует в регуляции углеводного обмена в организме, способствует уменьшению ацидоза (щелочной реакции), нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной и костно-мышечной систем. Тиамин содержится в зародышах и оболочках злаковых культур (пшеницы, овса, гречихи, кукурузы), а также в орехе, арахисе, винограде, фасоли, салате, шпинате, моркови, луке, чечевице, хлебе грубого помола.

В состав всех представителей растительного мира входят представители всей периодической системы Менделеева. 9 химических элементов – углерод, водород, кислород, фосфор, калий, кальций, магний, серебро и железо – составляют около 99 % массы человеческого организма и всего живого на нашей планете. Эти элементы называются макроэлементами (от слова «макро» – много). На долю остальных химических элементов приходится 1–2 %. Такие элементы, как кобальт, йод, марганец, цинк, медь, бор, молибден, мышьяк и другие, содержащиеся в тысячных, сотысячных долях процента, получили название микроэлементов. Для нормальной жизнедеятельности организма обязательно необходимы микроэлементы. При недостаточном или избыточном поступлении этих веществ в организме нарушаются обменные процессы, ведущие к развитию болезни. Каждый химический элемент выполняет определенную функцию в организме. Микроэлементы входят в состав витаминов, ферментов и гормонов, регулирующих обменные процессы. Так, марганец необходим для образования аскорбиновой кислоты, кобальт – для образования витаминов группы В. Для построения ферментов нужны медь, цинк, молибден, хром, кобальт. Кобальт, кроме того, входит в состав гормона поджелудочной железы – инсулина, регулирующего углеводный обмен в организме, медь стимулирует выработку гормонов, гипофиза, йод – структурный компонент гормона щитовидной железы, цинк – гормона поджелудочной железы. Медь принимает участие в обмене веществ, процессах тканевого дыхания и образовании элементов крови (эритроцитов). Таким образом, микроэлементы играют важнейшую роль в организме, а растения – источник всех необходимых химических элементов.

В настоящее время фитотерапия находит свое широкое применение. Способы использования лекарственных растений могут быть различны и представлены следующим образом:

- 1) растения в рациональном лечебном питании: овощи, фрукты, ягоды, грибы, соки, салаты;
- 2) фитогигиена: применение растений для лечебных ванн, фитодизайн

жилых помещений, зона отдыха в городе, ботанические сады и т. д.;

3) непосредственно фитотерапия – применение лекарственных веществ растений в виде отваров, настоев, экстрактов, жирных и эфирных масел, в неизменном виде и так далее для лечения и профилактики различных заболеваний.

Экстракты – это сгущенные вытяжки из растительного сырья. По своей концепции они могут быть жидкими, густыми и сухими. Различают экстракты по содержанию влаги. Для сухих экстрактов допускается присутствие влаги не более 5 %, для густых – 25 %, жидких – более 25 %. Для экстрагирования биологически активных веществ из растений применяют воду, спирт, углекислоту, реже эфир и другие растворители. Для изготовления экстрактов могут быть использованы различные способы: настаивание, вытеснение, извлечение под давлением и др.

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные извлечения из лекарственных растений. Готовят их следующим образом. Растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, отвешивают, помещают в какую-либо емкость и заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости (чаще всего 70°-ным спиртом). Настаивание производят при комнатной температуре в течение 7 дней, затем полученное извлечение сливают. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают, таким образом доводят настойку до соответствующего объема. Для приготовления настоек обычно берут 1 весовую часть растения на 5 объемных частей и получают настойки. Если же растворительное сырье содержит сильнодействующие вещества, то настойки готовят из расчета 1:10. Полученные настойки отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного растения.

Настои и отвары представляют собой водные извлечения из лекарственных растений. Настои чаще готовят из листьев, цветов и травы, а отвары из грубых частей растений – корней, коры, корневища и т. д. Правильно готовить настои и отвары нужно следующим образом: растительное сырье (высушенное различные части лекарственных растений) предварительно измельчить (траву, листья, цветы – до частиц размером не более 5 мм; корни, стебли, кору – не более 3 мм; плоды и семена – не более 0,5 мм). Измельченные части растений отвесить и поместить в эмалированный или фарфоровый сосуд, залить водой комнатной температуры, закрыть крышкой и поставить на кипящую

водяную баню. Настои нагревают в течение 15 мин, а отвары – 30 мин при частом помешивании. После этого сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои не менее 45 мин, а отвары – 10 мин. Затем нужно произвести процеживание и добавить кипяченой воды до соответствующего объема. Если отвары готовят из растительного сырья, содержащего дубильные вещества (коры дуба, корневище ревеня и др.), то процеживание производят немедленно после снятия сосуда с водяной бани. Обычно настои и отвары готовят из расчета 1:10, т. е. из 10 весовых частей растения получают 100 объемных частей настоя или отвара. Настои и отвары из травы чернокорки, травы ландыша, из спорыньи, корней и корневища валерианы, корня истода готовят из расчета 1:30. Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, настои и отвары готовят в пропорции 1:400. Так как настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте (лучше на нижней полке холодильника) и не более 3–4 дней.

Сборы и чай представляют собой смесь высушенных и измельченных лекарственных растений, иногда с добавлением эфирных масел, лимонной кислоты и других веществ. Различные части лекарственных растений, входящие в состав сборов или чая, подвергают измельчению по отдельности. Траву, кору, листья и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья размельчают в крупный порошок, семена и плоды измельчают в специальной мельнице или кухонном комбайне. Степень измельчения сырья зависит от назначения сырья. Если сбор или чай предназначены для внутреннего употребления или полоскания, то сырье просеивают сквозь сито, отверстия которого не превышают 4–6 мм. Если сбор предназначен для приготовления ванн или компрессов, то его просеивают сквозь сито с отверстием не более 2 мм. Лекарственное сырье, из которого готовят сбор для припарок, просеивают сквозь сито, отверстие которого не более 1 мм. Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивается до получения равномерной смеси. Если к сбору или чаю нужно добавить какое-либо вещество, то их опрыскивают этим веществом (эфирным маслом). Сборы могут быть дозированными и недозированными. Дозированными готовят сборы, содержащие сильнодействующие или ядовитые вещества. Чай и сборы – наиболее предпочтительная форма лекарственных растений, так как их можно приготовить в домашних условиях. Из них можно приготовить настои, отвары, лечебные ванны, полоскания, припарки, компрессы. Готовые сухие сборы и чай хранят в сухом месте при комнатной температуре. В народной медицине имеется

очень большое разнообразие способов приготовления лекарственных форм из целебных растений.

Помимо способов приготовления лекарственных растений, о которых я вам рассказала, применяются и более сложные, например: длительное кипячение до 2 ч и более, длительное (24 ч) предварительное «замачивание» растительного сырья в холодной воде с последующим кипячением, при этом настаивание рекомендуется в темном, теплом месте. В некоторых случаях для приготовления лекарственных форм вместо воды используется красное вино (кагор). В китайской народной медицине преобладают способы приготовления лекарственных форм с длительным кипячением: лекарственное сырье кипятят до упаривания первоначального количества воды в 2–4 раза. Например, растения отваривают в 800 мл воды до получения 200 мл отвара или в 1500 мл воды до получения 1000 мл отвара. При этом в смесь часто добавляют растительную золу. Интересен тот факт (обратите на это внимание), что при различных болезнях рекомендуется разное время кипячения и даже разные способы приготовления отваров при практически одном и том же наборе растений. Вероятно, эти тонкости отражают тысячелетний опыт отбора наиболее эффективных способов приготовления лекарственных форм.

## Сборы лекарственных трав

Для сведения – в состав сборов, рекомендуемых для лечения суставных заболеваний, в древней китайской и тибетской медицине рекомендовалось более 70 лекарственных растений. К сожалению, многие древние рецепты утеряны, но существует очень много рецептов (в том числе основанных на многолетних наблюдениях), с которыми я вас познакомлю.

Для того чтобы целебные свойства растений имели наибольший лечебный эффект, необходимо соблюдать строгие правила сбора и хранения лекарственных растений. Напомню, что при сборе лекарственных растений не только необходимо соблюдать определенные требования, но и руководствоваться законами Конституции России об охране окружающей среды, предусматривающими бережное отношение к растениям, сохранение редких видов растений, потеря которых была бы невозможной для природы. Людям, занимающимся сбором лекарственных растений, необходимо знание мест их произрастания, отличие близких между собой видов, оптимальные сроки сбора, отличия ядовитых растений. В целях сохранения каждого вида необходим выборочный сбор с сохранением наиболее полноценных особей, способных обеспечить восполнение растительных ресурсов. Недопустимо повреждение корневой системы. Если имеется возможность, то необходимо производить посев семян растений. Советую вам выращивать лекарственные растения на приусадебных участках, садах и огородах. Сбор лекарственных растений необходимо проводить только в хорошую сухую погоду. Нельзя собирать в одну тару несколько видов растений одновременно, засорять сборы механическими примесями: землей, песком, другими растениями или их частями, а также растениями, не являющимися лекарственными. Так, при сборе листьев в сырье не должно быть веток, плодов, а при сборе трав (наземных частей) – корней, одревесневших стеблей и т. д. Сбору подлежат только те части растения, которые являются лекарственными. Действующие лекарственные вещества накапливаются в растениях в различных органах: стеблях, листьях, корнях, почках, цветках и плодах, где наличие их неодинаково в течение жизни растения. Количество их различно не только в разных органах в различное время года, но и в различные фазы развития растения. Необходимо знать, в каких органах содержатся действующие начала и когда их больше всего в этих

органах. Как правило, наибольшее содержание действующих начал в растениях отмечается по окончании цветения и созревания плодов или до начала распускания листьев или цветков (у ольхи, ивы, дуба и др.), поэтому заготовка подземных частей (корней, корневищ, клубней) производится осенью или ранней весной до сокодвижения. Лучше производить сбор осенью, когда надземные части растений еще не отмерли и по ним легко узнать растение, и когда плоды и семена уже созрели и растение может размножаться в дальнейшем семенным путем. Надземные части растений – листья, стебли, цветки – наиболее богаты действующими началами перед наступлением полного цветения. Поэтому их заготовка производится в момент цветения растения. Для некоторых растений сбор травы и нераспустившихся цветков производится во время бутонизации, за несколько дней до распускания цветков. Кору снимают с растений ранней весной до начала сокодвижения или во время его, до распускания почек. Насыщенность соком тканей деревьев ранней весной позволяет легко сдирать кору. Почки собираются весной, когда они набухли, но еще не раскрылись. Плоды и семена наиболее богаты лекарственными веществами в зрелом состоянии, но не переспелые, их заготавливают по мере созревания. При сборе лекарственного сырья не допускается выдергивание растений с корнем, потому что с корнями уничтожаются запасы этого растения в месте сбора. Для снятия коры на ветвях или стволах молодых растений делают поперечные разрезы до древесины на расстоянии 25–30 см, которые соединяются продольными надрезами, а затем трубкой снимают кору или, разрезав трубки коры вдоль, двумя полутрубками. Почки собираются вручную или оббиванием пучков веток о землю или пол на разостланную ткань или большое полотенце. Лекарственное сырье собирается в какую-либо тару. Корни – в корзины или мешки, листья, цветки, плоды складываются в корзины как можно рыхлее. Вообще туго набивать ни корзины, ни мешки не следует, так как сырье самосогревается и часть биологически активных веществ в растениях разрушается. Из тех же соображений нельзя оставлять собранные растения на ночь неразложенными, в кучках. Перед сушкой собранное лекарственное сырье перебирают, сортируют. Подземные части очищают от земли, моют в холодной, лучше проточной воде. С некоторых видов снимают кору, другие сушат в коре. Листья и цветки отбирают от посторонних примесей, удаляют испорченные, заплесневелые. Семена, плоды, почки просеиваются от сора и пыли. Сочные плоды (ягоды) перед сушкой провяливаются на солнце. Сушка собранных растений производится немедленно после сбора: их раскладывают тонким слоем на какой-либо ткани или бумаге.

Большинство лекарственных растений нельзя сушить на солнце, так как при этом разрушается хлорофилл и сырье теряет свой зеленый цвет и разрушаются некоторые действующие начала: гликозиды, эфирные масла, витамины. Сушку лучше производить под навесами, на чердаках, в специальных сушилках и других хорошо проветриваемых помещениях. Нельзя сушить в помещениях со специфическими запахами керосина, бензина, близ скотных дворов. Готовое сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться. Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, темными, без сора, пыли, насекомых. Ядовитые растения должны храниться отдельно, растения с запахом – отдельно от запаха. Плоды ягодных растений (малины, черники, земляники, смородины и т. д.) следует хранить на сквозняке. Готовое сырье в большинстве случаев должно быть упаковано в тару (мешки, ящики, банки и т. д.) и снабжено биркой с названием сырья, его веса и временем сбора. Некоторое сырье упаковывается в тюки, кипы. В тюки с прессованием упаковываются листья, трава и кора, а также некоторые цветки. Иногда лекарственное сырье упаковывается в двойные мешки (вложенные один в другой) – ягоды спорыньи, листья наперстянки, ландыша и др. Нежные виды лекарственного сырья – цветки ромашки, сосновые почки, цветки календулы – укладываются в ящики, выложенные плотной оберточной бумагой. Сроки хранения, как правило, для цветков и травы – 1–2 года; для корневищ, корней, клубней, коры – 3–5 лет. Для отдельных видов сроки хранения изменяются, например трава хвоща и ежовника может храниться до 5 лет, листья толокнянки – до 6 лет, корни солодки – до 10 лет, споры ликоподия и папоротника хранятся без срока. Помните: основное правило фитотерапии – это лечение правильно приготовленными лекарственными формами из правильно собранных и высушенных, а главное – известных лекарственных растений. Большой вред здоровью может принести продажа на рынках или базарах ловкими «дельцами» из-под полы (а иногда и совершенно открыто) всевозможных «чудодейственных» корней и трав. Никогда не покупайте никаких лекарственных трав на базаре. В последние годы зарегистрировано очень много случаев смертельных отравлений купленными на рынке растениями. Вот один из примеров. Настойку из корнеклубня борца (или аконита) применяют при заболеваниях суставов как болеутоляющее и противовоспалительное средство. Однако это растение ядовито и не применяется для внутреннего употребления, а используется как растирание или в виде компрессов. 8 капель настойки борца при употреблении внутрь могут привести к смерти, и даже при

строгом соблюдении и правил приготовления настойки вы не можете знать, сколько ядовитых алкалоидов содержится там, ведь процент содержания ядовитых веществ зависит от состава почвы, возраста, разновидности корня. Но самое страшное то, что корень борца по невежеству, недомыслию или с целью получения наживы продается на базаре вместо какого-нибудь другого, неядовитого растения, использующегося совсем при другом заболевании. Хочу рассказать вам об одном практическом случае: вечером Владимир Б. решил навестить своего друга и сослуживца Леонида. «Брату плохо», – сказала сестра Леонида, – «купила на базаре корень левзеи (посоветовала соседка), сделала настой, но вот беда – выпил несколько капель и потерял сознание, отвезли в больницу. Что с ним, не знаю!» Через 2 дня Леонид умер. Судебно-медицинская экспертиза установила, что причиной смерти Леонида является отравление наперстянкой (сильнодействующим сердечным средством), которую сестра Леонида купила вместо «корня жизни» (левзеи). У Леонида остановилось сердце! Нелепая и трагическая смерть! Держитесь подальше от базарных «целителей», не следует пользоваться (даже для наружного лечения) такими растениями, которых вы хорошо не знаете, а лишь полагаетесь на рассказы «опытных людей». Еще один пример: цветы некоторых растений (подснежника настоящего, лютика жгучего и др.) при соприкосновении с кожей вызывают раздражающий и обезболивающий эффект. На основании этого цветы этих растений можно использовать в качестве отвлекающих средств при заболеваниях суставов. При неправильном приготовлении настоя из этих растений и его использовании в качестве компресса могут возникнуть серьезные ожоги (до III–IV степени). Часто на рынок для продажи выносят чагу (березовый гриб) и предлагают его для лечения рака и других злокачественных опухолей. Хочу подчеркнуть, что в этих случаях лечебного действия гриб не оказывает, с эффективностью чага может использоваться для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и для местного применения при костно-суставных заболеваниях. Березовый гриб безвреден, и даже здоровому организму его использование не принесет вреда и даже наоборот – повысятся тонус, настроение, сопротивляемость к инфекциям. Но березовый гриб очень похож на гриб-трутовик, при использовании которого могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, вплоть до смертельного отравления. В последние годы широкое распространение в качестве универсального домашнего лечебного средства получило растение алоэ, часто называемое столетником. Оно легко выращивается в качестве комнатного растения и поэтому легкодоступно. Следует заметить,

что алоэ – это не универсальное целительное средство, и применять его нужно правильно, с соблюдением необходимых правил приготовления и при наличии показаний к применению. О целебных свойствах столетника я расскажу немного позже.

А сейчас я расскажу вам о практическом применении лекарственных трав в лечении суставных заболеваний.

Согласно основным законам естественного оздоровления организма необходимо активизировать механизмы сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам воздействия. Для этого рекомендую использовать следующие лекарственные травы:

*Женьшень* – растение довольно редкое (по-другому называется «человек-корень», «корень жизни»). Растет в глухих горных лесах (кедровых и смешанных), в хорошо увлажненных почвах. Возделывается в специально оборудованных теплицах. Женьшень – это многолетнее травянистое растение с мясистым, нередко причудливой формы корнем, отдаленно напоминающим по форме человеческое тело (отсюда и произошло его название). Лекарственным сырьем и является именно корень. Возраст растения должен быть не менее 5 лет. Выкапывают корни женьшеня в тот период развития растения, когда его легче всего распознать, а именно в августе-сентябре. В этот период растение легко отыскать по характерным красным плодам. Корень после созревания плодов становится более твердым и устойчивым при хранении, кроме того, удастся сохранить семена. Выкапывают корни очень осторожно, чтобы не повредить. Извлеченные корни мыть нельзя, их нужно очень осторожно очистить от земли щеточкой. Химический состав корня женьшеня уникален и неповторим: он содержит гликозиды, алкалоиды, незаменимые аминокислоты, эфирные масла, витамины А, С, группы В, микроэлементы, железо, марганец, крахмал, фитонциды. Действие корня женьшеня на организм многосторонне. Женьшень считают средством, активно влияющим на нервную систему, эндокринный аппарат, обмен веществ, костную систему. Прием препаратов корня женьшеня сопровождается увеличением физической, умственной работоспособности, улучшением самочувствия, аппетита, настроения. В медицине восточных стран (Китая, Индии, Кореи, Японии) женьшень считается универсальным лечебным средством. Китайская медицина считает его корнем жизни и судом мира, восстанавливающим больным утраченное здоровье. Женьшень способен продлить жизнь и молодость, в силу чего рекомендуется применять женьшень здоровым людям начиная с 40-летнего возраста. Женьшень повышает защитные силы организма, обладает противовоспалительным

действием. Применяется женьшень в виде 10 %-ной спиртовой настойки и порошка из корня. Назначается женьшень внутрь до еды. Настойку принимают по 15–25 капель 3 раза в день, порошок по 0,25–0,3 г тоже 3 раза в день. Лечение следует проводить курсами не менее 30–40 дней. Для получения стойкого лечебного эффекта рекомендую провести 2–3 курса, перерывы между курсами не должна превышать 2–3 недели. При лечении женьшенем в первые 10 дней лечение лучше назначать половинные дозы. Побочные эффекты при лечении препаратами женьшеня отсутствуют. С осторожностью женьшень нужно применять гипертоникам (лечение проводить половинными дозами).

*Алоэ* – многолетнее травянистое древовидное растение, в диком виде растет только в Южной Америке, широко распространено как комнатное растение, часто под названием столетник. В качестве лекарственного сырья используются листья алоэ. В состав алоэ входят очень многие биологически активные вещества – гликозиды, незаменимые аминокислоты, эфирные масла, неорганические элементы – железо, цинк, медь, микроэлементы, витамины (группы В, А, аскорбиновая кислота). Алоэ применяется в виде экстракта, сока, мази, в смеси с другими веществами. Для приготовления препаратов листья выдерживаются в течение нескольких дней в темноте при пониженной температуре. В таких условиях в них образуются биогенные стимуляторы, которые при введении в организм усиливают процессы восстановления (регенерации), повышая защитные силы организма в борьбе с заболеваниями. Экстракт из листьев алоэ применяется в виде подкожных инъекций по 1 мл в течение 20–30 дней 1 раз в сутки. Мазь из сока листьев алоэ и сам сок применяются местно при острых и хронических заболеваниях суставов. Листья алоэ широко применяются при снижении защитных сил организма, общей слабости, истощении. Можно применять алоэ в смеси с медом и красным вином. Для этого не мясорубке измельчают 1,5 кг листьев алоэ (свежесорванных) 3–5-летнего возраста, добавляют 2,5 кг меда (лучше гречишного) и 0,7 л кагора. Алоэ, предназначенное для приготовления указанной смеси, последние 5 дней не следует поливать. Смесь надо тщательно перемешать и сложить в темную стеклянную банку, банку закрыть и поставить на 5–7 дней в темное холодное место. Через указанный срок можно начать лечение: первые 5 дней по 1 ч. л. за 1 ч до еды 1 раз в день, затем по 1 ч. л. 3 раза в день. Приготовленная смесь рассчитана на 3-месячный курс лечения. Побочных эффектов и противопоказаний для применения препаратов алоэ нет.

*Морковь* – общеизвестное огородное растение. С лечебной целью

используются корнеплоды и семена моркови. Корнеплоды моркови содержат в своем составе много сахара (преобладающим среди которых является глюкоза), небольшое количество крахмала, пектиновых веществ, много клетчатки, лецитина, минеральных солей (преобладают соли калия), обнаружены также кобальт, железо, медь, йод. Особенно ценно высокое содержание в моркови провитамина А – каротина (до 9 мг%), витаминов группы В, никотиновой кислоты, витаминов D, С, К, Е. В лечебном питании морковь рекомендуется при нарушениях водно-минерального обмена и возникающих при этом обменных артритах, при системных заболеваниях (красной волчанке), развивающихся при них поражениях суставов. Рекомендуется применение моркови при общем упадке сил, переутомление, бессоннице. Семена моркови используется в виде водного настоя при острой фазе артрита как противовоспалительное и восстанавливающие кровообращение средство. Настой из семян моркови можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого нужно взять 1 ст. л. семян моркови и залить 1 стаканом кипятка, дать настояться целую ночь. Утром настой нужно процедить, подогреть и пить в теплой воде по 1/2 стакана 2 раза в день. Необходимо постоянно готовить свежий настой. Курс лечения 10–15 дней. Приготовленным настоем можно смачивать салфетку и делать компрессы, держать салфетку на больном суставе нужно до полного ее высыхания. Для компрессов можно использовать и свежеприготовленный морковный сок. Ограничивать употребление моркови нужно больным сахарным диабетом.

*Береза* широко распространена по всей территории России, растет в лиственных и смешанных лесах в степной зоне. Лекарственным сырьем является набухшие, но не распутившиеся смолистые почки, листья, березовой сок, деготь, березовый уголь (получаемый из древесины). Препараты березы содержат эфирное масло, которое представляет собой густую желтую жидкость с приятным бальзамическим запахом. Кроме того, в препаратах березы содержатся аскорбиновая кислота, каротин, микроэлементы. Препараты березы применяют в виде спиртовой настойки, настоя из почек березы, настоя из листьев, березового сока, а также в виде лечебных ванн с листьями и почками березы. Спиртовая настойка из почек березы (готовится на 90°-ном спирте в соотношении 1:5) используется наружно как обезболивающее и противовоспалительное средство при ревматизме, подагре, болях в суставах. При суставном ревматизме, ревматоидном полиартрите, подагре рекомендую применять ванны из березовых листьев. Свежие или сухие распаренные кипятком листья можно использовать для компрессов или припарках на больной сустав. Березовый

сок используется как противовоспалительное и общеукрепляющее средство. Подчеркну, что с лечебной целью можно использовать только свежий сок, березовый сок быстро прокисает и теряет свои целебные свойства. Настой из листьев березы можно использовать и для наружного (в виде компрессов на суставы), и для внутреннего употребления по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды в течение 10 дней. Настой готовят следующим образом: свежие листья измельчить до 0,5 см, промыть холодной кипяченой водой, затем воду слить и снова залить горячей кипяченой водой (50–60 °С), настаивать в течение 3–4 ч, затем воду слить, листья вынуть, настой поставить отстояться еще 6 ч. После этого настой готов к употреблению. Готовят настой из расчета 1:10. Для лечения заболеваний суставов с успехом можно применять мазь из березового дегтя как противовоспалительное и обезболивающее средство. Кроме того, деготь обладает выраженным противомикробным действием. Противопоказаний к применению препаратов березы нет, побочных эффектов не отмечается.

*Бузина черная* – это многолетнее растение, кустарник или небольшое деревце. Лекарственным сырьем являются соцветие и плоды. Готовое сырье не должно содержать других частей растения: стеблей, плодоножек, листьев, которые ядовиты. Лекарственное сырье содержит большое количество органических кислот, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные, слизистые вещества, фитонциды. При заболеваниях суставов эффективно применение отвара из цветков бузины. Отвар готовится следующим образом: 1 ст. л. высушенных цветков бузины залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить и принимать по 50 мл (1/4 стакана) 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды. Отвар бузины – противовоспалительное, обезболивающее и стимулирующее средство. Курс лечения 1 месяц. При необходимости и для закрепления лечебного действия курс лечения можно повторить через 2–3 недели. При ревматизме и подагре делают горячие обкладывания из мешочков, наполненных смесью цветков бузины и ромашки поровну), облитых кипятком. Плоды бузины, отваренные в течение 10 мин в меду, применяют наружно, смазывая больной сустав (аппликации), мазь нужно оставлять на суставе как можно дольше. Больной сустав можно просто обложить свежими ягодами бузины, и боль перестанет беспокоить, уменьшится отек сустава, улучшится общее самочувствие. Хорошим общеукрепляющим и витаминным действием обладает чай из цветков бузины. Чай готовят так: 2 ч. л. сухого лекарственного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин, затем процедить. Выпивать глотками в течение суток.

Противопоказаний к применению бузины нет. Эффективность применения этого лекарственного растения подтверждена клинической практикой. Анна Владимировна К. страдает ревматизмом с детского возраста, обострения заболевания отмечались у нее довольно часто – 2–3 раза в год, которые сопровождались не только ревмокардитом, но и воспалением коленных суставов, которое приносило ей большое страдание. Традиционные методы (медикаментозные) не приносили облегчения. Анна Владимировна по совету врача начала принимать ванны с морской солью и почками березы, а местно обкладывать суставы мешочками с цветками бузины и ромашки. Через неделю все признаки заболевания начали постепенно исчезать, а через полмесяца Анна Владимировна забыла о том, что у нее совсем недавно болели суставы. Кроме лечебных ванн и припарок, Анна Владимировна ела мед с алоэ.

*Ель обыкновенная* – вечнозеленое растение, растет в хвойных и смешанных лесах в северной и средней зоне России. Лекарственным сырьем являются хвоя, незрелые шишки, смола, которые содержат много витаминов (аскорбиновую кислоту, витамины А, К, группы В) эфирное масло, дубильные вещества, минеральные соли, фитонциды. Как противовоспалительное, антимикробное и улучшающее кровообращение средство эффективно применяется водный настой хвойных игл. Водный настой готовится из расчета 1:6, т. е. 20–25 г иголок хвой на 120–150 г воды. Нарезанные иглы залить кипятком и кипятить 10 мин, затем 10 мин настаивать, процедить и принимать внутрь по 1 стакану в сутки (за 30 мин до обеда). Курс лечения 10–20 дней. Молодые лапки ели варят с поваренной солью (в соотношении 1 кг лапок, 2 л воды и 2 ст. л. поваренной соли) в течение 10 мин и добавляют в воду для ванны, температура воды для ванны 40–5 °С, ванну принимают в течение 10–15 мин. Такие ванны приносят облегчение и восстанавливают функцию суставов при ревматизме, подагре, ревматоидном полиартрите, артрозах различного происхождения. При суставных заболеваниях очень эффективно применение мази из смолы ели. Мазь можно приготовить в домашних условиях: взять поровну еловую смолу, мед, подсолнечное масло, расплавить в эмалированной посуде на огне, перемешать и использовать после охлаждения. Курс лечения 10–20 дней. Противопоказаний для использования еловых ванн, настоя и мази нет.

*Грыжник* – это однолетнее травянистое растение, довольно обычное в средней полосе России. Лекарственным сырьем является трава. Траву собирают во время цветения, сушат в тени на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Трава грыжника содержит

незаменимые аминокислоты, гликозиды, алкалоиды, эфирные масла, витамины, фитонциды. Грыжник считается очень эффективным средством при воспалительных процессах в суставах. Применяется грыжник в виде водного настоя. Настой готовится из расчета 1:10 и употребляется внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день независимо от приема пищи и наружно в виде компрессов и припарок один раз в день в течение 10–20 дней. Противопоказаний для использования грыжника нет.

*Многоножка обыкновенная* – многолетнее травянистое растение, широко распространенное в европейской части России. Любит расти по каменистым, тенистым местам. В качестве лекарственного сырья используют корневище растения. Как противовоспалительное и обезболивающее средство. При заболеваниях суставов используется настой из корневища многоножки для внутреннего применения и для ванны. Настой готовится следующим образом: корневище многоножки необходимо измельчить для консистенции порошка, затем 3 ч. л. полученного порошка залить 1 стаканом холодной кипяченой воды на 8 ч, затем процедить. Оставшееся после процеживания сырье залить 1 стаканом кипятка и через 15 мин процедить. Полученные после процеживания жидкости смешать и выпить в течение дня в несколько приемов. Для ванн: приготовленный настой добавить в воду для ванны из расчета 500 мл приготовленного настоя на ванну. Ванну принимать при температуре 40–50 °С (не выше!) в течение 10 мин. Курс лечения препаратами многоножки 20 дней, для закрепления целебного эффекта через 10 дней курс лечения можно повторить. Противопоказаний для применения препарата для многоножки нет.

*Переступень белый* – многолетнее вьющееся травянистое растение с усиками. Растет вблизи населенных пунктов, около огородов, по лесным опушкам, леачным долинам. В качестве лекарственного сырья применяются корни. Время сбора корней – весна и поздняя осень. В лекарственном сырье содержатся: гликозиды, крахмал, дубильные вещества, смола, мочевины, соли калия, магния, микроэлементы, органические кислоты, витамины. Растение ядовито! Рекомендуется только наружное применение препаратов переступня. Другое название этого растения – бриония белая, причем допустимо применение препаратов переступня (или брионии), приготовленных в аптеках! Отвар из корней растения применяется 1:20 в виде компрессов на больные суставы, мазь (приготовленная на вазелине или растительном масле 1:4) наносится на суставы до полного всасывания и высыхания. Курс лечения 10–15 дней. Препараты переступня нежелательно использовать для лечения детей

младше 3 лет.

*Черёда* – однолетнее травянистое растение широко распространенное по всей территории России. Лекарственным сырьем является трава. Для сохранения целебных свойств собирают верхние части травы с листьями во время цветения. Химический состав череды уникален. Она содержит в оптимальных соотношениях органические кислоты, гликозиды, слизь, эфирное масло, витамины, дубильные вещества, микроэлементы (молибден, марганец, плутоний). Череду употребляют внутрь в виде водного настоя или отвара как обезболивающее и противовоспалительное средство при рахите, подагре, ревматизме, артритах другого происхождения. Настой готовят из расчета 1 ч. л. высушенной травы на 1 стакан холодной кипяченой воды. Полученную смесь необходимо настоять в течение 12 ч, процедить и принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Растертые листья череды можно прикладывать к воспаленным суставам, что способствует уменьшению боли и отеков. Противопоказаний для применения препаратов череды нет.

*Пихта сибирская* – хвойное вечнозеленое дерево, растет в Сибири, на Алтае, в Саянах, в Карпатах. В качестве лекарств венного сырья используются почки, хвоя, молодые ветки, кора, лекарственное сырье содержит до 4 % эфирного масла, 30 % аскорбиновой кислоты, а также органические кислоты, дубильные вещества, фитонциды, витамины. Для лечения суставных заболеваний применяется водный настой пихтовой хвои как противовоспалительное и обезболивающее средство. Настой готовится из расчета 1:10. Целебным действием обладают и лечебные ванны с хвоей пихты. Приготовить ванну очень просто: в ванну с водой температурой 70 °С добавить 1 стакан сухой хвои, через 10–15 мин температуру в ванной снизить до 40–45 °С и можно принимать ванну. Продолжительность процедуры 10–15 мин, курс лечения составляет 10–20 ванн, при необходимости через 1 месяц курс лечебных ванн можно повторить. Ванны целебны из-за выделения из хвои при настаивании пихтового эфирного масла, таким образом водные процедуры сочетаются с ароматерапией. Кроме ванного настоя она пригодна для внутреннего применения (по 1/2 стакану перед едой 3 раза в день), лечебных ванн, очень эффективны примочки из распаренных свежих почек дерева, которые можно прикладывать к больному суставу. Противопоказаний для использования пихты нет.

*Полынь метельчатая* – «божье дерево» – это многолетнее растение, представляет собой полукустарник высотой до 1,56 м, широко распространена по всей территории России, растет по берегам рек, на

сухих холмах, канавах, по обочинам дорог. В южных районах, например в Крыму, разводится в парках, цветниках. Лекарственным сырьем являются стебель, листья, соцветия. «Божье дерево» обладает из всех видов полыни наиболее приятным, острым запахом, особенно при срывании ее в сухую, солнечную погоду или при растирании в руках высушенных веточек. Сбирать лекарственное сырье нужно во время цветения. В лекарственном сырье содержатся уникальные биологически активные вещества, а именно эфирное масло (напоминающее по запаху лимон), алкалоиды, дубильные вещества, витамины, незаменимые аминокислоты. Растение считается болеутоляющим, противовоспалительным и противоотечным средством. При заболевании суставов эффективно применение водного настоя полыни в качестве компрессов, примочек, ножных и ручных ванночек. Водный настой готовится следующим образом: 30 г высушенного лекарственного сырья залить кипяченой водой комнатной температуры, поместить в эмалированную посуду, поставить на водяную баню и нагревать в течение 15 мин с убавлением 400 мл кипяченой воды, затем охладить и процедить. Настой готов для использования. Кроме того, божье дерево (название произошло от внешнего вида растения – красивое, кустистое, как в райском саду) само по себе или в смеси с другими растениями входит в состав лечебных ванн для лечения ревматизма и других артритов: например смесь полыни и буковинцы лекарственной. Лечебные ванны нужно принимать при температуре 40–45 °С в течение 10–15 мин. Курс лечения полынью составляет 20 дней. Противопоказаний для применения полыни нет. Кроме того, эфирное масло божьего дерева при вдыхании оказывает стимулирующее влияние на центральную нервную систему и иммунный статус.

Лечебное действие череды, пихты, полыни подтверждено наблюдениями за пациентами, страдающими, а точнее, страдавшими артритами, так как при правильном использовании целебных свойств этих растений функции суставов практически восстанавливались полностью.

*Ягоды черной смородины* необходимы для лечебного питания при любом заболевании суставов. Кроме того, черную смородину можно применять как эффективное средство фитотерапии. Смородина черная – это кустарник с плодами темно-фиолетового цвета, она разводится в садах, довольно редко встречается в диком состоянии. С лекарственной целью используются ягоды и листья. Ягоды собирают в период их полной зрелости (июле-августе), листья можно собирать в любые сроки. Смородина содержит в своем составе много витамина С, витамины группы В, провитамин А, сахара, пектиновые вещества, эфирное масло,

органические кислоты, дубильные вещества, каротин, соли калия, фосфора, железа, микроэлементы, фитонциды, марганец, серу, серебро, медь, эфирное масло, витамин РР. Водный настой листьев черной смородины способствует выделению из организма избытка шлаков, в том числе мочевой и щавелевой кислоты, поэтому служит хорошим средством при ревматизме и подагре (принимать по 1/2 л 5 %-ного настоя листьев ежедневно в течение 15–20 дней). Отвар из листьев черной смородины в виде горячего чая применяют при всех суставных заболеваниях. Противопоказаний к применению черной смородины нет.

*Багульник болотный* – вечнозеленый кустарник высотой до 1 м с сильным запахом, широко распространен в тундровой и лесной зонах России. Наиболее часто встречается в заболоченных лесах, болотах, торфяниках, оврагах. Лекарственным сырьем являются листья и молодые веточки травы. Для сохранения целебных свойств лекарственное сырье собирается в августе-сентябре. Готовое сырье должно иметь зеленую окраску. Кроме эфирного масла, в препаратах багульника содержатся гликозиды, дубильные вещества, витамины, органические кислоты. При ревматизме, ревматоидном полиартрите и других артритах используется водный настой листьев багульника. Водный настой легко приготовить в домашних условиях: 1 ч. л. листьев багульника нужно настоять 8 ч в 2 стаканах остуженной кипяченой воды процедить и принимать по полстакана 4 раза в день. Курс лечения 20 дней. Наружно настой багульника, приготовленный тем же способом, можно применять в виде компрессов. Настой багульника обладает противовоспалительным, антимикробным, обезболивающим действием, нормализует обменные процессы. И еще один совет: в качестве компрессов и припарок очень эффективно использование следующего рецепта: 2 ст. л. травы багульника заварить 1 л кипятка, настоять 8 ч в закрытой посуде, остудить, принимать по полстакана 3–4 раза в день и одновременно в полученном настое смачивать салфетки и делать компрессы (перед смачиванием салфетки настоем необходимо подогреть до температуры 40 °С: кожа должна ощущать приятное тепло). Курс лечения также составляет 20 дней. Противопоказаний к применению настоя багульника нет. Однако при неправильном приготовлении настоя багульника могут проявиться ядовитые свойства растения, и желательного лечебного эффекта не наступит. Серьезных случаев отравления багульником никогда не отмечалось. Практическими наблюдениями подтверждено еще одно применение травы багульника – 2 ст. л. травы смешать с 5 ст. л. растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного),

настаивать 12 ч в закрытом сосуде на горячей плите, затем процедить. Употреблять наружно в виде компрессов. Курс лечения 10 дней, при необходимости через 1 месяц курс лечения можно повторить. Элеонора Игнатьевна И., 41 год, после перенесенной ангины заметила, что ей тяжело подниматься с постели после сна, беспокоила утренняя скованность в суставах ног, общая слабость, к вечеру суставы начинали нестерпимо болеть. Диагноз врача был неутешителен – ревматоидный полиартрит. Традиционные методы лечения желаемого результата не имели. Стала активно использовать лекарственные травы, лечебную гимнастику для оздоровления, в частности препараты багульника и смородины. Через месяц Элеонора Игнатьевна стала считать себя абсолютно здоровым человеком.

*Сосна лесная* – это дерево широко распространенное на территории России. Лекарственным сырьем являются сосновые почки (весенние побеги) и хвоя. Сосновые почки для лучшего сохранения целебных свойств нужно собирать ранней весной в момент набухания, а хвою в начале июня. Лекарственное сырье содержит эфирные масла, ароматические масла, дубильные вещества, крахмал, фитонциды, витамины (аскорбиновую кислоту, каротин, витамин К), минеральные вещества. Сосновые почки применяют в виде настоя, отвара, как противовоспалительное, поливитаминное, нормализующее обменные процессы в организме средство. Настой хвой – ценный источник витаминов, его применяют для повышения защитных сил организма. Для этой цели надо взять 50 г свежей хвой и небольшими порциями опускать в кипящую воду, взятую в пятикратном количестве к весу хвой, и кипятить 20 мин, процедить и отстоять. Полученный напиток выпивать в течение дня. Настой хвой используется для приготовления хвойных ванн. Отвар из почек сосны применяют внутрь как противоревматическое средство. Он готовится следующим образом – 10 г высушенных почек залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить на очень малом огне в течение 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения препаратами сосны 30 дней, при необходимости его можно повторить. Кроме того, эфирное масло сосновых почек широко применяется при ароматерапии. Противопоказаний для использования сосны нет. Из древесины сосны получают деготь, обладающий раздражающим, обезболивающим противомикробным действием. Деготь широко применяется наружно для лечения суставных заболеваний (наиболее эффективно использование при аллергических артритах).

*Лопух большой* – двухлетнее травянистое растение, которое может

достигать 2 м высоты, растет на сорных местах, пустырях, окраинах дорог и полей, у жилья. Лопух распространен по всей территории России. Лекарственным сырьем служат корни и листья лопуха, содержащие дубильные вещества, эфирное масло, витамины, слизь, органические кислоты, смолистые вещества. Для лечения заболевания суставов применяется внутрь отвар из корня лопуха. При этом отмечается, что все проявления заболевания не только исчезают, но и улучшается общее самочувствие больных, появляется прилив энергии, жизненных сил, улучшаются сон и аппетит. Отвар готовится следующим образом: 20 г измельченного высушенного лопуха залить 1 стаканом кипятка и поставить на 5 мин на водяную баню, после чего отвар остудить, процедить и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой. Лопух можно применять наружно в виде мази. Для этого надо взять 75 г свежего корня растения и залить 200 г растительного масла, настаивать в течение суток, затем варить на медленном огне в течение 15 мин и процедить. После остывания мазь накладывают на больной сустав до полного всасывания и высыхания, курс лечения 20–30 дней. Противопоказаний для применения препаратов лопуха нет.

*Крапива* – это многолетнее травянистое растения, растущее в лесах, вдоль дорог, по берегам рек, как сорное растение в садах и огородах. Лекарственным сырьем являются листья, собранные во время цветения. Лекарственное сырье содержит витамины С, К, В1, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, соли железа, калия, серы, микроэлементы. В клеточном соке волосков крапивы содержится муравьиная кислота, которая и обуславливает жгучесть крапивы. Наблюдения подтверждают противовоспалительное, обезболивающее и тонизирующее действие крапивы. При применении препаратов крапивы нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся шлаки. При заболеваниях суставов эффективно применение настоя из листьев крапивы. Настой легко приготовить в домашних условиях. Для этого нужно взять 15 г (это 1 стакан) свежих листьев крапивы и залить 200 мл кипятка, затем дать настояться 2 ч в закрытой посуде. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения длительный – 2–3 месяца (необходимо запастись терпением), и результат не заставит себя ждать. Кроме того, молодые листья побеги крапивы можно употреблять в пищу в виде салатов или приготавливать из них щи. Противопоказаний для применения нет.

*Ромашка* – однолетнее травянистое растение, широко распространенное по всей территории России. Лекарственным сырьем являются широко распространенные цветки в корзинках без цветоножек.

Лекарственное сырье содержит эфирное масло, органические кислоты, никотиновую кислоту (витамин В1), аскорбиновую кислоту, жиры, сахара, горечи, слизь. Установлено, что препараты ромашки усиливают и улучшают дыхание, расширяют сосуды, улучшают аппетит, усиливают регенеративные (восстановительные) процессы, обладают антиаллергическим, противовоспалительным и местным анестезирующим действием. Поэтому их применяют при ревматизме, других заболеваниях суставов. Для внутреннего применения можно использовать настой, приготовленный следующим образом – 15 г высушенных цветков ромашки залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 ч, процедить и принимается по 1/4 стакана 4 раза в день, курс лечения 10–20 дней. Ежедневно рекомендуется готовить свежий настой. 1–2 л настоя, приготовленного из того же расчета, можно добавлять в воду для принятия ванн. Температура воды для ванны 40–45 °С. Курс лечения ромашкой – 1 месяц. И еще одна рекомендация: чай из ромашки, настоянный в течение 15 мин и выпитый со сливками и сахаром на ночь, вызывает крепкий спокойный сон, приносит полноценный ночной отдых. Противопоказаний для использования ромашки нет.

*Хвощ полевой* – это многолетнее травянистое растение, размножающееся, как папоротник, спорами. Растет на лугах, лесных опушках, по берегам рек, по склонам оврагов, вдоль проселочных дорог. Широко распространен по всей территории России. Лекарственным сырьем являются зеленые стебли, собираемые в течение всего лета. В составе лекарственного сырья содержатся алкалоиды, каротин, витамин С, органические кислоты, соли кальция, белки, углеводы, дубильные вещества, смолы. Как лекарственное растение хвощ полевой был известен с глубокой древности. Настой травы хвоща применяется как противовоспалительное, антимикробное и улучшающее кровообращение средство при ревматизме и подагре. Настой готовят из 4 ч. л. измельченного хвоща, которые надо залить 2 стаканами кипятка, остудить и выпить глотками (доза на 2 дня). С лечебной целью используют и отвар: для этого 1 ст. л. хвоща залить 1 стаканом воды и кипятить в течение 30 мин, остудить и выпить в течение дня. Для ножных и ручных ванночек 10 г хвоща залить 1 л кипятка и настаивать 15–20 мин (настой за это время остывает до необходимой температуры 40–45 °С), время принятия ванночек 20 мин. Курс лечения препаратами хвоща 1 месяц. Запаситесь терпением, препараты хвоща нужно принимать ежедневно. Противопоказаний к применению нет.

*Мандрагора* – это многолетнее травянистое растение с крупным

корнем, растет в южных районах. С лечебной целью используются корни. В состав лекарственного сырья входят алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, витамины. Применяют корень мандрагоры в растертом виде наружно на область больного сустава при подагре, ревматизме, артрозах. Мандрагора обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием. Применение корня мандрагоры в короткие сроки восстанавливает функцию суставов, курс лечения – 10 дней. Противопоказаний к применению нет. Растение довольно редкое поэтому опасайтесь «базарных» целителей, так как можете купить вместо мандрагоры простую редьку и не получите желаемого результата от лечения.

*Исландский лишайник (центрария)* – это многолетний листовидно-кустистый лишайник, растет в лесной и тундровой зоне, а так же в высокогорных районах. Лекарственным сырьем является тело (слоевище) лишайника. Заготовку лекарственного сырья нужно производить с мая по сентябрь. Состав исландского лишайника уникален, в нем содержатся противомикробные вещества – природные антибиотики, так называемые лишайниковые кислоты. Кроме того, в слоевище центрарии обнаружено значительное количество углеводов. Фармацевтическая промышленность выпускает готовый порошок исландского мха и 0,5 %-ный раствор в касторовом масле с добавлением 2 %-ного раствора анестезина и 0,3 %-ный раствор в пихтовом масле. Обычным способом их употребления является накладывание на пораженные суставы марлевых салфеток, обильно смоченных этими препаратами или засыпанными порошком. Кроме того, с лечебной целью можно использовать отвар центрарии.

Отвар можно приготовить двумя способами.

1. 2 ч. л. измельченного мха залить 2 стаканами холодной воды и довести до кипения, а затем остудить.

2. 20–50 г растения залить 1 л кипятка и прокипятить в течение 10 мин.

В обоих случаях получается густая киселеобразная масса, которую выпивают в течение дня и одновременно наносят на больные суставы. Курс лечения составляет 10 дней.

Препараты исландского лишайника оказывают противовоспалительное действие и нормализуют обменные процессы в организме. Противопоказаний для использования препаратов исландского мха нет. Правильно проведенный курс лечения полностью восстановит функцию суставов. Однако хочу вам напомнить, что целесообразно использование всех лекарственных трав вместе с другими методами

оздоровления, а именно лечебной гимнастикой, водными процедурами, массажем и т. д.

## Травяные сборы

Кроме отдельно взятых лекарственных растений, в лечении заболеваний суставов применяются и травяные сборы, т. е. смеси различных лекарственных трав, которые усиливают действие друг друга. При ревматизме и ревматоидном артрите могут использоваться следующие сборы.

1. Цветы липы, бузины, трава зверобоя смешать в равных частях, 5 г смеси залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, кипятить на медленном огне 20 мин, остудить, отжать и принимать по 200 мл 2 раза в день до еды 10–15 дней.

2. Цветы бузины, листья крапивы, корни петрушки, кору ивы смешать в равных количествах, способ приготовления и применения такой же.

3. Листья березы, крапивы, трава фиалки трехцветной смешать в равных частях, способ приготовления и применения такой же, как и у предыдущих сборов.

4. Листья брусники, траву таволги (по 3 части), цветы календулы, ромашки, липы, листья крапивы (по 2 части), траву хвоща, цветы бузины (по 1 части) смешать. 10 г смеси залить 1/2 л холодной кипяченой воды, настаивать 12 ч, нагреть до кипения, опять настаивать 2 ч, отжать и принимать по 100 мл 2 раза в день до еды в течение 10–15 дней.

5. Цветы синего василька, календулы, плоды можжевельника, кору крушины (по 1 части), цветы бузины, листья крапивы (по 2 части), кору ивы, траву хвоща, листья березы (по 4 части) смешать. 15 г смеси залить 1/2 л кипяченой холодной воды, кипятить 10 мин, охладить, отжать, принимать по 100 мл 4–5 раз в день до еды 10–15 дней.

При артрозах, подагре используются следующие сборы.

1. Цветы липы, календулы (по 3 части), корни девясила, траву тысячелистника (по 2 части), листья мяты, траву душицы, зверобоя (по 1 части) смешать. 5 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Принимают по 1 стакану утром и вечером до еды в течение 10–15 дней.

2. Листья толокнянки, брусники, кукурузные рыльца, створки плодов фасоли (по 3 части), траву спорыша, хвоща, корни девясила (по 2 части) смешать. 20 г смеси залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать 30 мин, отжать, принимать по 100 мл 4 раза в день после еды в течение 10–15 дней.

3. Кору крушины, корни одуванчика, плоды петрушки, фенхеля,

листья мяты смешать в равных количествах. 5 г смеси залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настаивать 8 ч, нагреть до кипения, опять настаивать 30 мин, отжать, принимать по 100 мл 3–4 раза в день до еды в течение 10–15 дней.

4. Корни одуванчика, плоды петрушки, фенхеля, листья мяты, березы, смородины, крапивы, брусники, траву фиалки трехцветной смешать в равных количествах. 5 г смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 мин, охладить, отжать и принимать по 200 мл 2 раза в день до еды 10–15 дней. Курс лечения одним из предлагаемых сборов необходимо провести полностью, после 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить другим сбором.

Возможности лекарственных трав при лечении заболеваниях суставов безграничны, фитотерапия является незаменимым, безвредным и очень эффективным способом оздоровления организма.

## Заключение

В этой книге я познакомила вас с основными методами естественного оздоровления организма. Все описанные мной методы направлены на то, чтобы нормализовать работу каждой клеточки организма, каждого органа, а значит, и всего организма в целом с одной-единственной целью – пробудить и усилить действие целительных сил. Традиционная медицина, несмотря на ее огромный арсенал средств против болезней, не сделала человека здоровее. На смену одним болезням, которые считаются побежденными (чума, холера, тиф, оспа, дифтерия и др.), приходят новые, еще более коварные и трудноизлечимые (рак, СПИД, гепатит). Естественные методы оздоровления отвергают всякую лекарственную терапию. Источник здоровья – в здоровых воздействиях и здоровых средствах. Лекарства на самом деле являются ядом для организма, они не лечат, а подавляют симптомы болезни, угнетают внутренние защитные силы организма. Методы естественного оздоровления, предложенные мной, – система лечебной гимнастики, самовнушение, релаксация, солнце, лечение воздухом, водой, целебными ароматами, лекарственными травами, медом, правильное питание – направлены на пробуждение целительных сил организма. Если целительным силам организма ничто не мешает, то он остается невосприимчивым ко многим болезням. Для того чтобы объективные независящие от воли человека законы саморегуляции и самоисцеления работали, нужно им не препятствовать, а создавать условия, которые позволяют организму справиться со своими проблемами, восстановить свою целостность. А это можно сделать только естественными методами. Итак, для того чтобы не препятствовать своим целительным силам, нужно отойти от традиционных и малоэффективных средств борьбы с болезнями. Используйте те методы оздоровления, о которых я рассказала вам в этой книге. Будьте здоровы!

## Список литературы

1. Бёмиг Ульф, Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Минск, 1985.
2. Бондаренко А. К., Бондаренко Б. С. и др. Лекарственные растения юга Украины. Киев, 1992.
3. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями. М.:Советский спорт, 2001.
4. Крылов А. А., Марченко В. А. Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. Киев, 1992.
5. Кузьмина К. А. Лечение пчелиным медом и ядом. Саратов: Саратовский университет, 1986.
6. Ниши К. Золотые правила здоровья. СПб.:Невский проспект, 2001.
7. Покровский А. А. Справочник по диетологии. М.:Недр, Изд. 3-е, 1991.