

Людмила Рудницкая

Лечение и профилактика суставных заболеваний



Вступление

Что важнее всего в эффективном лечении любого мало-мальски серьезного заболевания? Верная схема лечения? Современные, эффективные лекарства? Участливый, заботливый и внимательный врач? Конечно! Это, несомненно, основные компоненты лечебного процесса. Однако, как показывает моя многолетняя медицинская практика, главным исцеляющим фактором в «истории болезни» является настрой, некая внутренняя сила пациента, которая дает возможность не просто лечиться, но и победить любой недуг.

Думаю, что именно в этом заключается главная идея книги. Она посвящена лечению различных суставных заболеваний в организованном мною клубе «Здоровые суставы». Эта книга создавалась усилиями многих людей, и я прежде всего должна их поблагодарить – моих пациентов, членов клуба «Здоровые суставы», ставших мне настоящими друзьями. И хотя в качестве автора указана только я, врач-терапевт Ростовской областной больницы, без неоценимой помощи моих дорогих пациентов книга никогда бы не увидела свет.

На свою книгу я получила немало положительных откликов, в которых читатели делятся прекрасными результатами, достигнутыми в лечении артритов и артрозов. Это еще раз подтверждает, что выбранная стратегия на групповую самопомощь пациентов, которую я начала разрабатывать более 5 лет назад, чрезвычайно эффективна в борьбе с тем десятком (а то и более) заболеваний, которые объединены под двумя общими названиями: артриты и артрозы.

Пять лет работы нашего клуба показали, что исцеление таких тяжелых недугов, как артрит и артроз, чрезвычайно эффективно именно в кругу единомышленников. Когда люди, страдающие одним и тем же заболеванием, собираются вместе, они не только обсуждают те или иные методы как народной медицины, так и официальной, не только

помогают друг другу в поисках оптимальных лечебных решений, но и просто общаются на человеческом уровне. В работе клуба мы сочетаем самые разные виды деятельности: часто меня просят рассказать о причинах возникновения болезни, ее течении, возможностях исцеления, об известных науке способах лечения, лекарственных препаратах и биологически активных добавках, появляющихся в аптеках. Кроме того, в последнее время мы стали приглашать выступить с лекциями народных целителей, ученых, врачей, которые так или иначе занимаются проблемами лечения артритов и артрозов.

Книга, которую вы держите в руках, является второй, расширенной и дополненной, редакцией издания, посвященного методикам лечения артритов и артрозов в нашем клубе «Здоровые суставы». Собственно, идея внести изменения в первую книгу появилась у меня в ходе досконального обсуждения первой книги на собраниях нашего клуба. Именно по советам и рекомендациям моих одноклубников на страницах этой книги появились многие материалы практического характера.

Особенную, неоценимую помощь в создании второй редакции книги мне оказали письма читателей, в которых мне задавали вопросы по поводу различных методик, предложенных в предыдущей книге. Таким образом я не только выяснила, что вызывает наибольший интерес в лечении того или иного суставного заболевания, но, главное, выявила то, что остается недопонятым и, я бы сказала, недооцененным. Именно читательские отклики, как положительные, так и критические, подвигли меня существенно расширить и систематизировать материалы, посвященные очищению организма.

Вряд ли имеет смысл перечислять те дополнения и изменения, которые я внесла в эту «новую книгу о старом». Важно, чтобы эта книга помогла вам в лечении...

Несколько слов об истории клуба «Здоровые суставы»

Когда-то много лет назад я решила проанализировать свою профессиональную деятельность и результаты лечения больных, страдающих артритом, – в основном людей немолодых (две трети из них женщины), нередко одиноких, мужественно сражающихся со своей болезнью. И, проанализировав, заметила: чем энергичнее, решительнее идет эта борьба, чем больше вера в победу – тем заметнее успех. Но как же помочь тем, кто от природы не обладает необходимой внутренней силой, кто готов опустить руки, сдаться, смириться с участью инвалида, запертого болезнью в четырех стенах квартиры?

Увы, немало таких примеров было у меня перед глазами, и столь убедительной выглядела статистика, столь явно напрашивался вывод, который можно сформулировать, перефразировав известное выражение: «Со здоровым духом – здоровое тело», что однажды я не выдержала и поделилась своими раздумьями с Тамарой Ивановной, своей давней пациенткой, оптимисткой по натуре и организатором по призванию. И она, ни минуты не колеблясь, ответила мне: «Один в поле не воин. На миру и смерть красна, а уж борьба с недугом и подавно!»

И тогда мы вместе начали разрабатывать идею клуба здоровья. Не буду утверждать, что мы были пионерами в этом благородном деле, – подобные клубы создавались и до, и после нашего. Мы же можем гордиться, что клуб наш продолжает жить и развиваться, объединяет в своих рядах поистине единомышленников: а как же может быть иначе, если

речь идет о борьбе за собственное здоровье, работоспособность, полноценную жизнь!

На каждой нашей встрече – а проходят они дважды в неделю – мы достаточное количество времени (не менее получаса) уделяем физическим упражнениям. Собственно говоря, деятельность нашего клуба как раз началась с занятий лечебной гимнастикой, постепенно расширяясь, вбирая новые направления и становясь все более разносторонней.

Члены нашего клуба встречаются для совместных чаепитий, обмениваются народными рецептами, которые узнают самостоятельно, обсуждают семейные проблемы и даже... танцуют! Но об этом я расскажу позже, когда дело дойдет до подробного разговора о физических нагрузках.

Ну вот и все о клубе. Еще раз напоминаю, что книга создана благодаря помощи многих моих пациентов, в первую очередь Тамары Ивановны Усатовой. Я постаралась раскрыть как можно доходчивее, избегая сложной медицинской терминологии (хотя полностью исключить ее не удалось), медицинские аспекты, а Тамара Ивановна кропотливо собрала все, что знала сама и чем поделились с ней друзья по клубу из области народной медицины. Так, объединив ресурсы, сплотив силы, мы бросили их на борьбу с недугом – и победили!

Если у вас появятся вопросы, пожелания, замечания – пишите на адрес издательства: 194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, д. 29, лит. А, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

Глава 1

Популярно о наших суставах

Почти 200 суставов позволяют человеку двигаться, стоять, сидеть и даже просто лежать. При этом одни суставы работают шарнирами, другие амортизаторами, третьи – рычагами. И большой коленный сустав, и маленький сустав мизинца решают сложнейшие задачи: они удерживают кости так близко друг от друга, чтобы движения были скоординированы, и они же обеспечивают плавное скольжение костей, чтобы движения давались нам легко. Вне зависимости от того, какой это сустав – большой коленный или маленький сустав пальца, – каждый из них представляет собой сложный узел, который дает возможность выполнять различные движения.

Виды суставов

Все суставы человеческого скелета подразделяются на три вида:

- фиксированные;
- частично подвижные;
- мобильные.

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

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

Главной мишенью остеоартрита являются мобильные суставы. Они также называются синовиальными. Мобильные суставы отличаются разнообразием форм. Например, локтевые суставы являются блоковидными и напоминают дверной механизм, благодаря им мы можем касаться плеч кистями рук. Места сочленения бедренных костей с тазом являются шаровидными суставами. Диапазон движений в этих суставах гораздо шире, чем в блоковидных суставах. Благодаря этому можно перемещать ноги вперед и назад, влево и вправо, а также по полуокружности. Имеются еще седловидные суставы, которые соединяют кости в основании больших пальцев, и плоские суставы, расположенные в области запястий и других частей тела.

Отличаясь большим разнообразием размеров и форм, мобильные суставы тем не менее выполняют сходные функции и имеют похожую структуру. Удерживая кости на минимальном расстоянии, они в то же время позволяют им плавно двигаться друг относительно друга. Строение мобильных суставов разных видов хотя и сложное, но является в значительной степени однотипным. В этих суставах имеются:

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

Суставной хрящ

Если вы не очень хорошо учили анатомию в школе и не представляете себе, что это такое, то наверняка неоднократно и с удовольствием обгладывали куриную ножку. Помните, как выглядит конец косточки? Это и есть суставной хрящ.

В организме имеются хрящи многих типов, которые осуществляют самые различные функции. Хрящ, находящийся в суставе, называется суставным.

Хрящ представляет собой эластичную гелеобразную ткань, которая находится на костных окончаниях, уменьшая трение при соприкосновении костей друг с другом и

смягчая постоянные травмирующие воздействия, которым подвергаются кости в повседневной жизни.

Здоровый хрящ похож на губку, проложенную между твердыми костными окончаниями. Когда сустав находится в состоянии покоя, эта губчатая субстанция впитывает жидкость (особенно синовиальную жидкость), но когда на сустав оказывается давление, жидкость выделяется вновь. Например, всякий раз, когда вы делаете шаг и на ногу приходится вес вашего тела, хрящ в коленном суставе сжимается и из него вытесняется синовиальная жидкость. Но когда вы поднимаете ногу, чтобы сделать следующий шаг, жидкость вновь поступает в хрящ. При воздействии на сустав постоянно меняющейся нагрузки жидкость вытесняется из хряща и вновь им поглощается.

Для обеспечения свободного, безболезненного движения в суставах должно присутствовать это волшебное вещество. Важность его настолько высока, что я, рискуя утомить вас химико-биологической терминологией, все же остановлюсь на описании его работы подробнее.

Представьте себе любой механизм, детали которого щедро смазаны маслом высокого качества. При работе механизма не происходит ни малейшего трения, детали легко и быстро скользят, не цепляясь друг за друга и не замедляя своего движения. Теперь попробуйте вообразить некую фантастическую смазку – в 5 раз более скользкую, чем упомянутое масло (мечта всех механиков!). Такова хрящевая ткань – материал, который позволяет концам костей скользить легко и просто друг относительно друга. Фактически среди искусственных материалов, созданных человеком, нет ни одного, который обладал бы столь же малым трением и столь же высокой способностью к смягчению толчков, как здоровый хрящ.

Вы наверняка слышали, что организм человека более чем на 60% состоит из воды. Процентное соотношение воды в хряще еще выше – от 65 до 80% его массы. Остальная часть представлена коллагеном и протеогликанами – веществами, которые придают хрящу значительную упругость и чрезвычайно высокую способность смягчать толчки. Вода, коллаген и протеогликаны образуют хрящевую основу, которая является «местом рождения» хряща.

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

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

Эти удивительные вещества способны также удерживать воду. Я уже приводила в качестве примера губку и сделаю это снова. Представьте, что вы держите ее под водой. При сдавливании вода выходит, но если губку отпустить, она вновь впитает воду. Хрящ функционирует подобно этой губке; он быстро поглощает воду, когда нагрузка с сустава снята, и вновь выделяет воду, когда нагрузка приложена. Такие свойства позволяют хрящу реагировать на наши движения, смягчать толчки и при этом не разрушаться

подобно твердому материалу.

Кроме того, хрящ содержит специальные клетки, называемые хондроцитами.

Хондроциты – миниатюрные фабрики, которые производят новые молекулы коллагена и протеогликанов, обеспечивая постоянное наличие этих жизненно важных веществ.

Популярная биомеханика

Главный очаг заболевания – суставной хрящ.

При артрите нарушается структура суставного хряща – гладкого, голубовато-белого блестящего образования, соединенного с костными окончаниями.

Артрит вызывает изменения также в прилегающих к суставу областях. Такими областями являются:

- подхрящевые участки кости (концы кости, с которыми соединяется хрящ);
- капсулы, которые окружают суставы;
- смежные с суставом мышцы.

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

Глядя на рентгеновский снимок сустава, пораженного артритом, легко заметить его изменение. Сустав деформирован, суставная щель неравномерно сужена.

Что происходит с хрящом во время болезни

Поверхность поврежденного хряща выглядит рваной и шероховатой, с трещинами и затвердевшими участками. В результате полного износа в ней появляются отверстия, и она становится похожей на свитер, изъеденный молью. В хряще также могут образоваться трещины. Организм обычно реагирует на это тем, что, пытаясь «заделать пробоины», образует новую хрящевую ткань. Однако эта рубцовая ткань зачастую хуже прежней: при ударных воздействиях она не способна защитить концы костей. В результате они деформируются и под воздействием нагрузки частично утрачивают свою способность поворачиваться и амортизировать толчки. Пытаясь исправить положение, организм может образовать на концах костей избыточное количество костной ткани. В результате поверхности сустава перестают быть ровными и гладкими, становятся бугристыми, образуются костно-хрящевые эрозии, и в итоге безболезненное движение становится невозможным.

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

Больной сустав распухает, его движения затрудняются.

Популярная биохимия

Мы уже коснулись немного этой темы, когда я рассказывала о коллагене, протеогликанах и хондроцитах.

При артрозе хондроциты начинают работать с перебоями, вырабатывая неполноценные коллаген и протеогликаны – менее стабильные, с низкой молекулярной массой.

Что же происходит дальше? Важные части белка протеогликана, участвующего в выработке хрящевой ткани, став слабыми, теряются, утрачиваются, покидают эту ткань.

Но и это еще не все. Процесс разладки механизма продолжается. В ответ на происходящее организм начинает вырабатывать специальные ферменты, которые, вместо того чтобы бороться с негативными явлениями, начинают еще больше разрушать коллаген и протеогликаны.

Подробнее о различных гипотезах относительно причин возникновения артрита мы поговорим в следующей главе.

Глава 2

На что жалуетесь?

Виды заболеваний

Артрит, артроз, остеохондроз, спондилоартрит, полиартрит... Прочитайте эти слова внимательно, и вы увидите разницу в структуре названий: одни слова имеют окончание -оз, другие -ит. В медицинской практике разница окончаний имеет большое значение.

Все названия болезней, заканчивающиеся на -ит, означают заболевания, связанные с воспалением. Причины возникновения – аутоиммунные, инфекционные и аллергические, а также связанные с нарушением обмена веществ.

Названия, имеющие окончание -оз, указывают на то, что природа заболевания – дистрофическая, связанная с патологическим изменением тканей сустава. Обычно такая болезнь является наследственной. Чаще всего поражаются суставы кистей рук, позвоночника, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

Далее я коротко расскажу об известных заболеваниях и их характерных признаках. Естественно, я не рекомендую вам диагностировать себя самостоятельно – надеюсь, вы посещаете врача и отлично знаете название своей болезни, в противном случае самодиагностика может привести к плачевным результатам. Смысл излагаемого далее материала – информационный. Кроме того, внимательно прочитав описание вашей болезни, вы, возможно, узнаете что-то новое для себя, а знание – это сила. Ведь бороться с врагом, которого вы «знаете в лицо», гораздо легче.

Первичный и вторичный остеоартриты

Артрит проявляется в двух различных формах – первичной и вторичной.

Первичный артрит – более распространенная форма – является медленно прогрессирующим заболеванием, которое обычно развивается после 45 лет. Он поражает в основном суставы, испытывающие значительную нагрузку, такие как коленные и тазобедренные, а также суставы шеи, пальцев, пояснично-крестцового отдела позвоночника. Обычно является результатом чрезмерной нагрузки, воздействующей на сустав (хрящ и подхрящевые участки костей).

Вторичный остеоартрит существенно отличается от первичного. Зачастую он возникает в возрасте до 40 лет и имеет определенные причины: травму или повреждение, разболтанность сустава (например, слабый или «болтающийся» коленный сустав), инфицирование сустава, нарушения обмена веществ (например, при подагре, отложении солей кальция или постоянном применении некоторых медикаментов), операции на суставе.

Травма, особенно у молодых людей, является основной причиной деформирующего артрита. Травма может быть острой (например, внезапное серьезное повреждение) или хронической (повторно возникающей через какое-то время). Хроническая травма является причиной накопления повреждений в суставе при появлении одной микротравмы за другой. Отдельные микротравмы не опасны, но их совокупное действие в течение длительного времени может вызвать повреждение тканей сустава. Довольно часто наблюдается хроническая травма сустава, который неустойчив из-за того, что когда-то была порвана удерживающая связка.

Причиной другой формы хронической травмы являются повторяющиеся ударные нагрузки. Они периодически вызывают смещения, которые травмируют сустав. Бейсболист, выбивающий мяч сотни тысяч раз, человек, работающий с отбойным молотком и годами воспринимающий плечами вибрации этого инструмента, балерина, которая часто танцует на пуантах, – все они страдают от повторяющихся ударных нагрузок. Со временем такие нагрузки могут повредить хрящ и подхрящевые участки костей и вызвать вторичный остеоартрит. Повторяющиеся ударные нагрузки являются главной причиной возникновения вторичного остеоартрита, особенно в суставах, которые испытывают чрезмерные нагрузки или уже патологически изменены.

Остеоартрит также может быть вызван искривлением костей и неправильным формированием суставов.

Остеоартроз

Остеоартроз – хроническое заболевание суставов, связанное с их дегенерацией.

Остеоартроз также подразделяется на первичный и вторичный. При первичном причина кроется в нарушении работы систем, поддерживающих хрящ в работоспособном состоянии. (Вспомните, о чем я рассказывала вам в первой главе, в подразделе о биохимических процессах, происходящих в суставах.)

При вторичном остеоартрозе процесс заходит дальше, когда вслед за нарушением биохимического баланса происходит деформация кости, и, как результат, – нагрузка

перераспределяется, еще более усугубляя повреждение сустава.

Анкилозирующий спондилоартрит – болезнь Бехтерева

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

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

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

Инфекционный артрит

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

Фактически любая инфекция может стать причиной развития данной формы артрита. Существует много путей, по которым инфекция проникает в организм. Факторами риска являются: травма, хирургическое вмешательство, наличие абсцесса или инфицированной кости вблизи сустава, укусы животных или насекомых (синдром Лайма) и любые другие повреждения. Инфекция может поступить в сустав из легких, мочевых путей, кожи и т. п.

В ответ на поступление инфекции организм мобилизует все силы, но в этом случае он превышает меру необходимой самообороны. Повышается температура, появляются боль, озноб, покраснение и отек одного или нескольких суставов, а также потеря подвижности

пораженных суставов. Организм выделяет ферменты, которые, стремясь уничтожить бактерии, разрушают саму хрящевую ткань. По этой причине сустав воспаляется и начинает болеть. Риск заболевания инфекционным артритом особенно высок у хронических алкоголиков и наркоманов, а также у тех, кто страдает от диабета, серповидноклеточной анемии, болезней почек и некоторых форм рака.

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

Острый гнойный артрит

Острый воспалительный процесс в суставе вызывается гноеродной микробной флорой, часто стафилококками. Обычно поражается один сустав: тазобедренный, коленный, плечевой, локтевой, лучезапястный, голеностопный. Повышается температура, сустав опухает, краснеет.

Постепенно заболевание принимает другую форму, переходя в остеоартрит.

Юношеский (ювенильный) артрит

Признаками юношеского артрита являются резкие колебания температуры тела, озноб, кожная сыпь, отечность суставов пальцев ног, а также коленных, голеностопных, локтевых, плечевых суставов, боли в этих областях.

Как можно судить из названия, такой болезнью страдают дети до 16 лет. Существуют 3 формы юношеского артрита: системный, многосуставной и поражающий несколько суставов. При этих заболеваниях воспаление суставов имеет общие признаки (тугоподвижность, отечность, боль, повышение температуры и покраснение).

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

При многосуставном юношеском артрите поражаются несколько суставов (5 или более). Обычно страдают симметрично расположенные суставы (например, оба коленных). В некоторых случаях у пациентов могут отмечаться небольшое повышение температуры и воспаление глаз. Девушки более подвержены этому заболеванию. Со временем оно может перейти в ревматоидный артрит.

При юношеском артрите, поражающем несколько суставов, чаще всего оказываются затронутыми крупные суставы, такие как коленный, голеностопный или локтевой. Это могут быть суставы, которые расположены несимметрично.

Псориазический артрит

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

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

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

Артрит при язвенном колите

Иногда проблемы в суставах возникают вследствие язвенного колита – на фоне обострения или в случае особо сложных форм болезни, когда поражаются крупные суставы. В отличие от других видов артрита, такой недуг может быть полностью вылечен.

Ревматоидный артрит

Это заболевание является аутоиммунным, возникает при самопроизвольном включении иммунной системы, которая начинает атаковать собственные ткани организма, словно они являются чужеродными. Мягкие формы ревматоидного артрита характеризуются неприятными ощущениями в суставах; в серьезных случаях возможны болезненные деформации суставов и повреждения внутренних органов.

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

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

От ревматоидного артрита страдают многие миллионы человек, при этом женщины болеют в 3 раза чаще, чем мужчины. Обычно болезнь начинается в возрасте 20—40 лет, хотя иногда заболевают и дети, а также люди старшего возраста. Примерно у 10%

больных это заболевание лишь один раз проявлялось в острой форме, а затем наступал период длительного, но временного улучшения – ремиссии. У остальных 90% воспаление суставов носит хронический характер, однако заболевание протекает спокойно, внезапные обострения отмечаются редко. Со временем болезнь может прогрессировать.

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

Остеоартрит (артрозоартрит) – это не ревматоидный артрит

Остеоартрит и ревматоидный артрит часто путают, так как эти заболевания имеют сходные названия и характеризуются поражением суставов. Но это совершенно разные болезни.

В основе ревматоидного артрита лежит нарушение иммунной системы, которое может привести к слабости, быстрой утомляемости, высокой температуре, анемии и другим расстройствам, в том числе и к воспалению суставов. (При нарушении иммунной системы организм отторгает собственные ткани так, как если бы они были чужеродными.) Ревматоидный артрит поражает симметричные суставы (оба запястья, оба локтя и т. п.).

Бурсит и тендинит

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

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

Бурсы – это маленькие мешочки, заполненные жидкостью и расположенные в различных частях сустава. В каждом коленном суставе имеется не менее 8 бурс, а во всем организме их насчитывается несколько десятков. Бурсы играют роль амортизирующих прокладок между мягкой тканью и выступающей частью кости. Если к суставу прикладывается слишком большое давление, бурсы могут воспалиться. Наиболее часто это происходит при чрезмерных нагрузках, в условиях повторяющихся отрицательных воздействий или в результате травмы, которую, к примеру, можно получить при падении на колено или локоть. Бурса при этом заполняется большим количеством жидкости, и это причиняет боль.

Бурситу часто сопутствует тендинит. Тендинит характеризуется раздражением или воспалением сухожилий. Сухожилия находятся между мышцами и костями и обеспечивают их совместное функционирование. Сокращение мышц автоматически вызывает и движение сухожилий. При разрывах сухожилий риск развития тендинита увеличивается. Особенно часто такие разрывы происходят во время занятий игровыми

видами спорта, для которых характерны быстрые толчки или прыжки.

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

Подагрический артрит (подагра)

Подагра является метаболическим нарушением обмена веществ. Правильно подобранная диета – это ключ к выздоровлению (или, по крайней мере, к стойкому улучшению состояния больного), тогда как неверно подобранная диета способна серьезно ухудшить состояние больного.

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

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

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

Псевдоподагра

Механизмы данного заболевания сходны с процессами, происходящими при подагре. Основное отличие состоит в том, что при псевдоподагре в суставах откладываются кристаллы не мочевой кислоты, а кальция. При этом заболевании часто поражаются коленные, запястные и голеностопные суставы.

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

Соли кальция могут также откладываться в хряще, что приводит к состоянию, которое

называется хондрокальциноз (что в переводе с латыни означает «кальций в хряще»).

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

Болезнь Рейтера

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

- уретрит (воспаление уретры);
- простатит (воспаление простаты);
- стоматит (язвочки во рту);
- конъюнктивит (острый эпидемический конъюнктивит);
- дерматит (чешуйчатые высыпания на коже, в том числе на половом члене).

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

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

Симптомы и диагностика

Что вы чувствуете утром, встав с постели? Утреннюю бодрость? Или боль и скованность в суставах? Если второе – вполне вероятно, что вы не напрасно взяли в руки эту книгу. Надеюсь, она поможет вам в борьбе с болезнью.

Боль может быть слабой, умеренной или глубокой и пульсирующей.

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

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

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

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

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

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

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

Возможно также образование костных кист, возникновение гиперостоза. Проблемой может стать накопление жидкости в суставной полости. В некоторых случаях из одного сустава, пораженного остеоартритом, врачу приходится удалять не менее 100 мл жидкости.

Причины возникновения болезни

Должна сказать, что, по сути, ни один ученый не может с уверенностью утверждать, что знает причину возникновения артрита. Поэтому мне не остается ничего иного, как только изложить все существующие гипотезы.

Биохимическая теория

Хондроциты, о которых мы говорили выше, обеспечивают выработку коллагена, протеогликанов и воды – хрящевую основу. Но иногда эта «фабрика» дает сбой, пропорции конечного продукта нарушаются. Организм пытается исправить положение и вырабатывает дополнительное количество хондроцитов, которые, в свою очередь, в избытке производят коллаген и протеогликаны. К сожалению, наряду с этим возрастает и объем избыточной жидкости, которая «смывает» только что синтезированные, а возможно, и ранее образованные молекулы. В результате необходимых соединений становится меньше, чем раньше.

Есть и второй вариант развития вышеописанного сценария. По нему хондроциты не

только формируют компоненты, участвующие в образовании хрящевой ткани, но и синтезируют ферменты, которые разрушают молекулы коллагена и протеогликанов. Таким образом наблюдается обратный эффект, и разрушение хрящевой ткани происходит быстрее, чем ее образование. Хрящевая ткань становится хрупкой, а сам хрящ трескается и быстро изнашивается.

Теория механического повреждения

Иногда участок кости, находящийся под хрящом, может быть поврежден в результате травм или слишком больших или постоянно повторяющихся физических нагрузок – профессиональных, бытовых или спортивных. Кроме того, повышенная нагрузка может быть результатом избыточного веса.

Особо опасны такие травмы, как внутрисуставные переломы или переломы трубчатых костей рядом с суставом, вывихи, в том числе повторяющиеся, разрывы связок и сухожилий.

Кислотная теория

Часть ученых называют причиной возникновения артрита накопление кислотных отходов, которые откладываются в суставах, нарушая их подвижность. Со временем эти кислотные залежи затвердевают, кристаллизуются, и ситуация еще больше усугубляется. Кроме того, не надо забывать, что эти кислотные отложения являются ядовитыми.

Организм начинает бороться, возникают воспалительные процессы, следом идет деформация суставов.

Аллергическая теория

Существует и такая теория, которая во всем винит аллергическую реакцию на пищевые продукты. По этой гипотезе в результате необъяснимого сбоя организм начинает расценивать безопасные вещества как вредные и атакует их, выделяя гистамин. Избыток гистамина оказывает очень неблагоприятное воздействие, нарушая биологический баланс организма.

Теория свободных радикалов

Свободные радикалы возникают в организме в результате отложения вредных токсичных отходов. Они откладываются тогда, когда их становится слишком много и организм уже оказывается не в силах выводить их, как делал это ранее. Наибольшую угрозу представляют собой жирные кислоты, которые образуются из жиров животного происхождения. Справиться с ними организму сложнее всего. Окисление животных жиров приводит к формированию свободных радикалов. Естественно, организм не желает

терпеть загрязнения и начинает «генеральную уборку», усиленно вырабатывая специальные ферменты – что-то вроде специальной «жидкости для мытья». Однако иногда эти ферменты оказываются столь высокоактивны, что воздействуют не только на вредоносные свободные радикалы, но и на здоровые ткани, разрушая их.

Наследственная теория

Общеизвестным фактом является то, что некоторые разновидности артрита передаются по наследству из поколения в поколение. Таким образом, родственники больных оказываются в группе риска и должны быть особо внимательны к здоровью своих суставов.

Факторы, способствующие развитию заболевания

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

Если проследить за статистикой с учетом пола, можно заметить, что в возрасте до 45 лет мужчины в большей степени подвержены остеоартриту, чем женщины. Причина, возможно, кроется в том, что они испытывают большие физические нагрузки. Однако уже в возрасте от 45 до 55 лет мужчины и женщины имеют равные шансы заболеть остеоартритом, а после 55 лет женщины, более вероятные жертвы этого заболевания, нежели мужчины. После 55 лет у женщин остеоартрит не только встречается чаще, но и носит более серьезный характер. Миллионы женщин всех возрастов страдают от остеоартрита, причем это заболевание у женщин регистрируется в 2 раза чаще, чем у мужчин.

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

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

Заболевания кости могут вызвать и внешние причины. В частности, ухудшение местного кровоснабжения ослабляет кость и часто приводит к мелким переломам и отмиранию костной ткани (остеонекрозу). Внешними причинами могут быть: хронический алкоголизм, инфекция, острая травма.

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

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

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

Неправильное питание также может привести к развитию заболеваний суставов: об этом мы поговорим позже.

Глава 3

Девять обязательств перед самим собой

Обязательства, о которых речь пойдет ниже, мы выработали совместно на наших клубных встречах. Теперь они написаны на большом плакате, который украшает комнату для занятий. Эти обязательства, или принципы, каждым вступающим в клуб произносятся как присяга, клятва верности – но не какой-нибудь надуманной идеологии, а самой что ни на есть наиважнейшей: верности себе, своему здоровью!

Вот они – сначала просто перечислю их, а потом раскрою каждое обязательство немного подробнее.

1. Регулярно консультируйтесь с врачом.
2. Не отказывайтесь от традиционных методов лечения.
3. Не пренебрегайте средствами народной медицины.
4. Выполняйте физические упражнения.
5. Заполните свой досуг тем, что любите больше всего.
6. Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу.
7. Нормализуйте свой вес.
8. Боритесь с депрессией.
9. Помогайте тем, кто рядом с вами.

Эта программа лечения («Девять обязательств перед самим собой») помогла и продолжает помогать большому числу пациентов. Да, я не могу сказать, что все члены нашего клуба после проведенного лечения полностью забыли о болезни. Однако эти люди с оптимизмом смотрят в будущее, они не одиноки, знают, как помочь себе и тем, кто будет нуждаться в помощи. Они верят, что их диагноз – не приговор, а лишь одна из тех трудностей, которые можно преодолеть, особенно сообща.

Советую вам переписать себе в записную книжку эти девять нехитрых правил и ежедневно сверяться с ними. Конечно, не стоит испытывать чувство вины, если что-то пошло вразрез с ними. Слабости позволительны, и никто не накажет вас за «невыполнение домашнего задания». Но помните – мы не случайно назвали эти правила обязательствами перед самим собой. Если вы встали на путь оздоровления, то делаете это для себя, ради собственного будущего, не омраченного страданиями. Так что решайте, давать ли себе поблажку или двигаться вперед, в жизнь без боли и вынужденных ограничений.

Давайте теперь рассмотрим подробнее каждое из девяти правил.

Регулярно консультируйтесь с врачом

Симптомы, характерные для остеоартрита, возникают при различных состояниях, и поэтому многие люди, которые сами ставят себе диагноз, ошибаются. Это означает, что они неправильно лечатся и понапрасну страдают. Бурсит, например, зачастую проявляется очень похоже на остеоартрит. Эти проявления без правильного лечения могут беспокоить больного в течение ряда лет, хотя верно диагностированный бурсит сравнительно легко лечится. В большинстве случаев при условии надлежащего диагностирования и лечения можно приостановить и развитие подагры.

Делаем вывод: прежде чем начать лечение по предложенной нами программе, не забудьте проконсультироваться с врачом и установить точный диагноз!

Не отказывайтесь от традиционных методов лечения

Традиционным, лекарственным методам лечения будет отведена целая глава книги, где я расскажу о различных лекарствах, их положительных и отрицательных сторонах. Но повторю еще раз: эта информация является исключительно справочной и приводится в книге не для того, чтобы вы отказывались от встреч с врачом, назначали сами себе лечение или, все же придя на прием, демонстрировали ему свое превосходство. Не забывайте, что врач – профессионал, и к его назначениям нужно относиться с уважением. Если же у вас возникнут какие-то сомнения, загляните в книгу или, если есть возможность, посоветуйтесь еще с двумя-тремя врачами. Человек, даже будучи профессионалом, может ошибаться, но вы, так сказать, наиболее заинтересованная сторона и в конечном счете сами отвечаете за свое здоровье. Поэтому, получив максимум информации, вы все же должны принимать решение самостоятельно.

Не пренебрегайте средствами народной медицины

Все человечество можно разделить на 3 категории:

- те, кто относится к народной медицине с недоверием, даже враждебно, и считает, что химико-фармацевтическая промышленность вполне удовлетворяет всем запросам современного человека;
- те, кто отрицает таблетки, предпочитая лечиться примочками собственного изготовления из сырья, выращенного на подоконнике;
- промежуточная группа, допускающая пользу и того и другого подхода, но с оговорками.

Как мы знаем, максимализм простителен юным и бескомпромиссным, а зрелые люди склонны смотреть на вещи шире. Что уж говорить о тех, кто болен, – утопающий, как говорится, хватается и за соломинку.

Выполняйте физические упражнения

Для чего нам нужны физические упражнения? Можно обозначить две основные и очевидные задачи.

Первая задача – лечебная. Регулярные, правильно подобранные упражнения оказывают на суставы оздоравливающее действие.

Начнем с того, что физические нагрузки для здорового человека, такие, например, как бег, являются профилактикой артрита. Когда при выполнении физического упражнения вы прикладываете усилие, жидкость, в которой содержатся питательные вещества, выдавливается из хряща, как если бы он был мокрой губкой. Затем, когда давление снимается, эта жидкость вновь впитывается хрящом, который таким образом получает питательные вещества и становится влажным. Непрерывное выдавливание и впитывание жидкости служат важным условием, обеспечивающим здоровье хряща. Без этого хрящ становится тонким, сухим и более уязвимым.

Соответствующие упражнения не только поддерживают «хрящевую губку» в работоспособном состоянии, они еще и укрепляют структуры, прилегающие к суставу, что позволяет уменьшить нагрузку на сам сустав.

Однако и для того, кто уже болен, физические упражнения полезны и являются прекрасным средством для лечения артрита. Они способствуют удержанию питательной жидкости в больном суставе и, укрепляя прилегающие структуры, снижают нагрузку на сам сустав. Правильно подобранные упражнения могут уменьшить боль и увеличить подвижность.

Вторая задача – контроль веса. Я уже говорила о том, что избыточный вес – серьезный фактор риска, это увеличение нагрузки на суставы, а следовательно – опасность ухудшить их состояние. Физические упражнения – хороший способ сжечь лишние калории и уменьшить вес.

Подробнее об упражнениях и других видах физической активности я расскажу в главе 7.

Заполните свой досуг тем, что любите больше всего

Что греха таить, жизнь здорового человека далека от совершенства. Сначала он работает на износ, не слишком заботясь о том, чтобы щадить свой организм, – ведь ему нужно обеспечить более или менее сносное материальное положение для себя и своей семьи. Потом, придя домой, падает на диван перед телевизором с тарелкой сытной еды и бутылкой пива (бокалом вина, рюмкой водки...). И через часок-другой – на боковую, ведь впереди новый рабочий день.

Неприглядная, но такая знакомая картина. Человеку, заболевшему артритом, она может показаться раем земным: вот ведь была возможность работать от рассвета до заката и наслаждаться заслуженным диванным отдыхом. Болезнь же лишает и этих сомнительных удовольствий, наказывает болью, ограничением подвижности...

Но когда закрывается одна дверь – открывается другая, а мы этого не замечаем, потому что со слезами сожаления глядим на закрывшуюся. Не будем повторять традиционных человеческих ошибок. Жизнь дает нам новый шанс – заняться тем, о чем давно мечтали, но откладывали за неимением времени. Теперь это время пришло: пора найти хобби по

душе, отдаться ему со всей страстью и получить от этого максимальное удовольствие.

Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу

На наши суставы влияет и то, что вы употребляете (или не употребляете) в пищу. Некоторые виды продуктов могут способствовать или препятствовать образованию свободных радикалов, разрушающих сустав, а также увеличивать или уменьшать воспаление и стимулировать восстановление хрящевой ткани.

В главе 6 приведены лечебные диеты, которые являются своего рода программой полноценного питания. Они препятствуют появлению симптомов остеоартрита и поддерживают суставы, равно как и весь организм, в здоровом состоянии.

Нормализуйте вес

Да-да, и снова об этом! Для суставов, несущих нагрузку (особенно тазобедренных и коленных), избыточный вес исключительно вреден. Исследователи убедительно показали связь между чрезмерной полнотой и остеоартритом, особенно остеоартритом коленного сустава. Врачи заметили, что больные остеоартритом нередко страдают избыточным весом и незадолго до возникновения заболевания многие из них прибавили в весе. Пятьдесят процентов больных остеоартритом на протяжении 3–10 лет до появления недуга страдали избыточным весом.

Нормализация веса является необходимым условием эффективного лечения артрита. В ходе повседневной жизни некоторые суставы нередко подвергаются воздействию нагрузок, которые в десятки раз превышают вес тела. (При увеличении веса всего на 2,5 кг нагрузка, приходящаяся на некоторые суставы, увеличивается на 10—45 кг!) Таким образом, нормальный вес является одним из важнейших условий здорового состояния суставов. Многие пациенты обнаружили, что снижение веса уже само по себе является «лекарством».

Мне совсем не понравился тот факт, что с определенного возраста у меня начал расти живот, – признался один 57-летний член нашего клуба. – Я решил похудеть, так как меня раздражало, что я вынужден покупать брюки от раза к разу все большего размера. Но если бы я знал, что, сбросив вес, я избавлюсь от болей в коленях, терзающих меня вот уже на протяжении 10 лет, я бы уже давно сел на диету! Я же боролся с болью, поглощая килограммы обезболивающих таблеток. А выход был так прост!

Боритесь с депрессией

Когда каждое движение приносит боль, кажется, что все требует гигантских усилий, и все время чувствуешь себя таким старым, легко впасть в депрессию. Однако депрессия может лишь усилить боль и помешать процессам восстановления, поэтому жизненно важно начать улыбаться как можно скорее. В главе 8 говорится о том, как воздействовать

на свое психологическое состояние при остеоартрите. Положительные эмоции могут зарядить вас энергией, что ускорит выздоровление.

Изменение психологического настроя способно творить чудеса. Новая медицинская наука – психонейроиммунология – доказала, что иммунная система и другие системы организма реагируют на негативные и позитивные эмоции.

Настрой на нечто положительное представляет собой особый род целебного воздействия, которое является эффективным вне зависимости от того, чем вы болеете.

Ниже приводятся некоторые рекомендации, которые помогут сохранить состояние психологического комфорта.

Пусть вас не угнетает состояние вашего здоровья. Жалобы и сетования типа «Ну почему я?» могут подорвать душевные силы и помешать решительному наступлению на болезнь. Концентрируйтесь на лечении, а не на мыслях о том, как болезнь изменила вашу жизнь. Думайте о том, как хорошо вскоре вы будете себя чувствовать, о том, как вы вновь будете любить многое из того, что вас окружает.

Не обособляйтесь от друзей и родственников. Одиночество – весомый фактор риска возникновения многих заболеваний, особенно у пожилых. Одиноким или живущим обособленно людям хуже поддаются лечению, чем те, у кого есть спутник жизни, семья, друзья. Как можно чаще ходите в гости. Если нет возможности выходить из дома, сами приглашайте в гости друзей. Вам станет легче, если вы заведете какое-нибудь домашнее животное.

Будьте целеустремленными. Люди, которые бросают вызов превратностям судьбы, имеют в конечном счете больше шансов на победу.

Помогайте тем, кто рядом с вами

Это последнее в списке обязательство перед самим собой – вовсе не наименее значимое. Как раз наоборот: это основополагающий принцип деятельности нашего клуба.

Если вы страдаете, помогите другим, и вам станет легче! А то, что отдано бескорыстно, от чистого сердца, вернется многократно умноженным: ответной помощью друзей и близких, их искренней благодарностью.

Помните сами и не уставайте напоминать об этом близким: выход из сложной ситуации всегда находится где-то поблизости, так что надейтесь на лучшее!

Программа лечения артрита работает!

Программа лечения артрита, с которой я начинаю вас знакомить, дает надежду тем, у кого в прошлом был небогатый выбор методов лечения. Подавляющее большинство пациентов получают, по крайней мере, значительное облегчение и избегают пагубного воздействия многих «стандартных» методов лечения, предлагаемых существующей системой здравоохранения. Вот примеры того, как эта программа помогла некоторым людям.

Пятидесятилетняя Ольга Александровна, работающая оператором, пришла ко мне на прием с проблемами суставов пальцев. Примерно год назад она впервые ощутила боль и

скованность в пальцах левой руки, но решила, что вчера слишком много работала и рука просто устала. К тому же боль вскоре прошла.

Однако на следующий день все повторилось: утренняя боль, затем облегчение, мысль о мышечной усталости... Когда суставы стали скрипеть, она поняла, что тут что-то более серьезное. К тому же и боль уже не отпускала так легко, продолжаясь в течение рабочего дня, мешая работать.

Теперь Ольга Александровна – одна из членов нашего клуба, она последовательно выполняет «Девять обязательств перед самим собой», принимает прописанные ей лекарства, участвует в общих занятиях лечебной физкультурой, продолжает работать, так как не испытывает больше боли, а также помогает другим пациентам, особенно новичкам, освоиться в клубе.

Дмитрий, 53-летний профессиональный хореограф, в прошлом танцор, обратился ко мне с болями в спине и ногах. Конечно, нет ничего удивительного в том, что постоянные и чрезмерные нагрузки на позвоночник и ноги привели к серьезным проблемам: остеохондрозу позвоночника, а также деформирующему артрозу тазобедренных и коленных суставов.

Он был очень подавлен, и не только из-за преследующей его днем и ночью боли: танцы были смыслом его жизни, а также средством заработка, теперь же он чувствовал, что не может продолжать заниматься любимым делом с прежней самоотдачей.

Врач, к которому он пришел на консультацию, предложил ему операцию. Дмитрий категорически отказался. И тогда кто-то из его друзей рассказал ему о нашем клубе.

Теперь Дмитрий следует нашей программе лечения, он восстановил подвижность суставов, избавился от боли и даже ведет для членов клуба танцевальные занятия: после совместного обсуждения мы выбрали аргентинское танго как наиболее щадящий танец, не сопровождающийся большими физическими нагрузками. Но об этом я расскажу в главе 7, посвященной движению.

Конечно, иногда встречаются и более сложные случаи, когда исцеление не приходит быстро и без усилий.

Так, 60-летняя Анна Владимировна страдает остеоартритом левого тазобедренного сустава. Причем болезнь эта является наследственной: обе ее сестры уже были прооперированы, им установлены протезы. Анне Владимировне не хотелось прибегать к этой крайней мере, но чувствовала она себя все хуже и хуже. Сильная боль значительно ограничила ее подвижность, больная предпочитала сидеть перед телевизором и отвлекать себя от боли и переживаний чем-нибудь вкусным. Естественно, вскоре это привело к тому, что она набрала вес – 23 лишних килограмма, еще больше усугубивших положение.

Ей было очень трудно ходить, но однажды она взяла себя в руки и пришла в наш клуб. Мы познакомили ее с правилами, обязательными для всех вступающих в наши ряды. Она стала следовать им, и благодаря диетам, приведенным в главе 6, смогла сбросить почти все набранные килограммы. Анна Владимировна принимает наряду с лекарствами биологически активные добавки (о них речь пойдет в главе 4) и уже потихоньку присоединяется к нашим занятиям лечебной физкультурой.

Она до сих пор испытывает некоторую, хотя и не столь сильную, как раньше, боль в левом тазобедренном суставе, но может ходить, почти не хромая. Ее подавленность

исчезла без следа, а значит, исчезла и потребность постоянно есть. Болезнь не прошла окончательно, но Анна Владимировна понимает, что необходимо трудиться, и не покладая рук работает над своим здоровьем.

Глава 4

Достоинства и недостатки аптечных препаратов

В борьбе с болезнями лекарственные препараты – это мощное оружие, но отнюдь не «самонаводящиеся ракеты», которые точно «знают» свою цель. Очень часто стрельба идет наугад, и эти мощные снаряды либо пролетают мимо, либо поражают не ту мишень. В случае учебной стрельбы на полигоне это не так уж и страшно, но когда таким полигоном становится ваш организм, последствия могут быть весьма плачевными.

Многие, очень многие люди пострадали от приема лекарств, и дело здесь не только в неверном назначении препаратов. Может ли быть уверен врач, что больной принимает необходимое ему лекарство в допустимой дозе, в нужное время и по соответствующим показаниям? Боюсь, что нет. Некоторые пациенты, пришедшие на прием к врачу-ревматологу и жалующиеся на явно выраженные боли в суставах, ничего не знают о других, скрытых проблемах – и врач смело назначает лекарства, не учитывая существующее состояние здоровья больного. Да если перечислять причины, почему одни лекарства не лечат, а другие – и вовсе калечат, не хватит сотни страниц! Не буду увлекаться этим – лучше подумаем, как избежать негативных последствий приема «не тех» лекарств.

Тут я посоветую не стесняться и обратиться с вопросами к врачу. Например, с такими.

- С какой целью я должен принимать это лекарство?
- Каковы самые распространенные и наиболее редкие побочные действия данного средства?
- Кто в наибольшей степени подвержен влиянию этих побочных действий?
- Каковы ранние признаки возникновения этих побочных действий?
- Есть ли какое-либо другое средство, которое в большей степени соответствовало бы моим потребностям?
- Имеется ли какая-нибудь другая разновидность данного лекарства, которая оказывала бы такое же действие, но при этом была дешевле?
- Сколько раз в день я должен принимать это лекарство? Когда? Должен ли я принимать его с пищей, запивая водой или натошак?
- Имеются ли какие-нибудь виды пищи или напитков, употребления которых следует избегать во время приема этого лекарства?
- Имеются ли какие-нибудь виды деятельности, которыми нельзя заниматься полностью или частично во время приема этого лекарства?
- Как быстро это лекарство начинает действовать?
- Каковы признаки того, что лекарство начало действовать?
- Если лекарство действует, сколько времени его следует принимать?
- Если лекарство не действует, сколько времени его следует принимать, до того как

переходить на что-либо другое?

– Может ли помочь в данном случае какой-либо другой, немедикаментозный метод лечения?

Не бойтесь показаться назойливым. Как говорила мне когда-то мама, если я не слишком хорошо отвечала в институте и очень переживала из-за этого: «Стыд пройдет – зачет останется». Если же вы по-настоящему беспокоитесь о своем здоровье и не хотите участвовать в опасных экспериментах – обстоятельный и подробный разговор с врачом необходим.

Получив ответы на эти вопросы, нужно сказать врачу обо всех принимаемых вами медикаментах, пищевых добавках и т. п. Следует также упомянуть о том, отмечались ли побочные действия при приеме каких-нибудь средств, имеется ли у вас аллергия или повышенная чувствительность к каким-либо лекарствам или другим веществам. Врачу следует сообщить обо всех этих проявлениях, так как даже самая незначительная реакция может иметь большое значение.

Если вас не удовлетворяют ответы, настаивайте на других средствах лечения или по возможности проконсультируйтесь с другим врачом. Когда речь идет о вашем здоровье, окончательное решение всегда за вами. И прежде чем принять это решение, вы имеете право получить исчерпывающие ответы на все свои вопросы.

А теперь попробуем разобраться, каковы основные группы препаратов, которые назначают вам врачи.

Так, всю массу лекарственных средств можно условно разделить на две группы, или две «линии обороны». Первая – это быстродействующие средства: нестероидные противовоспалительные (НПВП) (в числе которых до боли, извините за каламбур, известные аспирин и парацетамол) и гормональные препараты – кортикостероиды.

Вторая группа препаратов является медленнодействующей, но данные лекарственные средства позволяют не только снимать симптомы – боль или воспаление, но и воздействовать глубже, на истоки болезни. Их также называют базисными, они предотвращают или замедляют разрушение суставов, но не являются противовоспалительными.

Препараты первой группы

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)

Парацетамол

Парацетамол – это анальгетик и антипиретик, т. е. он снимает боль и снижает температуру.

Если боль не сопровождается воспалением, врач, вероятно, выберет парацетамол, так как он дешевле и не оказывает сильно выраженного побочного действия.

При употреблении парацетамола в стандартных дозах (менее 4 г в течение суток) он

действует достаточно эффективно и хорошо переносится. Однако в случае длительного приема парацетамол может вызвать не слишком выраженное, но ощутимое снижение функции печени, что в свою очередь сказывается на почках. Если все же принимать его необходимо, чтобы снизить вероятность возникновения почечной недостаточности, принимайте парацетамол с пищей и откажитесь от алкоголя.

Аспирин и салицилаты

Аспирин и другие салицилаты уже более 100 лет используют для лечения остеоартрита и ревматизма и применяют как обезболивающее практически при любых видах боли. Первоначально выделенные из ивовой коры, эти соединения блокируют образование веществ, которые являются причиной повышения температуры, вызывают воспаление и боль. В малых дозах аспирин и салицилаты используют как обезболивающее, а в больших дозах – как противовоспалительное средство. Существуют надежные доказательства того, что аспирин эффективен при лечении остеоартрита, поэтому он по-прежнему остается одним из основных средств.

Аспирин следует принимать во время еды, а если его назначили в дозе больше 1 г на один прием, таблетку обязательно нужно разжевывать и запивать молоком.

Другие препараты

Они были созданы в 60-х годах XX века. Вначале был получен индометацин (индоцин), затем ибупрофен (адвил, мотрин). На сегодняшний день на фармацевтическом рынке представлено более 100 различных НПВП: флексен, диклофенак, индометацин, пироксикам, бруфен, вольтарен и другие. НПВП способны существенно облегчить жизнь больного, хотя вылечить ревматоидный артрит с помощью одних нестероидных противовоспалительных препаратов невозможно.

Кроме того, как я уже говорила, эти препараты борются с симптомами, но в тех случаях (а это 90% общего числа заболеваний), когда болезнь носит затяжной характер, лекарства приходится применять долго, и, как следствие приема, возникают различные негативные последствия. Обычно страдает желудок – развивается гастрит, а нередко и язва желудка.

Следующим поколением нестероидных противовоспалительных препаратов стали «селективные» противовоспалительные средства (например, мовалис). Побочный эффект их приема не столь тяжел, и поэтому мовалис при ревматоидном артрите в большинстве случаев может применяться длительно, на протяжении нескольких месяцев, а иногда даже лет, с минимальным риском развития побочных эффектов.

Максимальная суточная доза мовалиса – 15 мг. Однако точнее ее, естественно, определит врач.

Мовалис не назначают пациентам, у которых при приеме аспирина или других НПВП наблюдались приступы бронхиальной астмы, полипы слизистой оболочки носа, крапивница.

Мовалис противопоказан к применению при беременности и в период лактации (грудного вскармливания).

Побочные действия НПВП

НПВП весьма популярны среди врачей при лечении остеоартрита. Однако, как я уже упоминала, быстро снимая боль и воспаление, они в то же время способны оказывать побочные воздействия, из-за которых становятся просто опасными.

Уменьшение побочных воздействий

Несмотря на то что при употреблении НПВП обычно возникают побочные эффекты, их можно избежать, выполняя следующие рекомендации.

- Практически все НПВП следует принимать во время еды.
- Чтобы не допустить развития язвы, врач может одновременно с НПВП назначить мизопростол. Следует учитывать, что мизопростол повышает тонус матки и может спровоцировать выкидыш, поэтому при беременности врач предложит другое лекарство.
- Чтобы при приеме таблеток или капсул предохранить слизистую пищевода и желудка от раздражения, следует выпивать не менее стакана воды.
- После приема лекарства нельзя ложиться в течение 30 мин. Сила тяжести способствует прохождению таблетки через пищевод.
- Всегда принимайте только то количество лекарства, которое прописано врачом. Никогда не удваивайте дозу, даже если вы пропустили время приема лекарства.
- Беременные женщины и кормящие матери могут принимать НПВП лишь в том случае, если они находятся под медицинским наблюдением, а лекарственные средства назначены врачом.
- Не употребляйте алкоголь, так как в противном случае возрастает риск возникновения желудочных заболеваний.
- Без особого указания врача не употребляйте аспирин или парацетамол.
- Сообщите врачу обо всех принимаемых вами лекарствах, вне зависимости от того, куплены они по рецепту или без него; это необходимо для того, чтобы врач смог убедиться в совместимости назначаемых препаратов.
- Если вам предстоит хирургическая операция, обязательно сообщите хирургу о приеме НПВП (даже в случае малых доз).
- При употреблении НПВП следует отказаться от вождения автомобиля или управления сложными механизмами, так как у некоторых эти средства могут вызвать сонливость, беспокойство или головокружение.
- Не злоупотребляйте солнечными ваннами. При лечении НПВП чувствительность кожи может повыситься.

Противовоспалительные кортикостероидные гормоны

Кортикостероиды – это гормоны стресса, об этом надо помнить, когда вы решаетесь принимать лекарства данной группы (преднизолон, метилпред, гидрокортизон и т. д.). Бесспорно, они быстро приносят облегчение: уменьшается боль в суставах, исчезает утренняя скованность, слабость и ознобы. Но за все надо платить – в прямом и

переносном смысле: во-первых, цена этих средств действительно высока, а во-вторых, пациенту приходится расплачиваться здоровьем: гормоны наносят достаточно мощный удар по всем системам организма. Результат – снижение иммунитета и усиление болезни после отмены препарата.

Часто врачи используют кортикостероидные гормоны (кеналог, гидрокортизон, дипроспан, флостерон) для внутрисуставного введения – это помогает больному пережить период особо острого воспаления отдельных суставов. При внутрисуставном введении гормоны быстро снимают боль и уменьшают воспаление сустава, но лечебного эффекта хватает всего на 2-3 недели. Затем воспаление вновь начинает понемногу нарастать.

Препараты второй группы (базисные)

Базисные средства не зря так названы – они действительно борются с основой, базой болезни, а значит, не просто снимают симптомы, но и способствуют излечению. Однако не нужно ждать мгновенного чуда – как я уже говорила ранее, это медленнодействующие препараты, и эффект можно почувствовать не ранее чем через месяц.

Кроме того, существует и вторая сложность: врачу не всегда сразу удастся найти верный препарат, и ему приходится действовать методом проб и ошибок, а на это может уйти от 4 месяцев до полугода.

Итак, все базисные препараты можно разделить на пять групп:

- соли золота;
- антималярийные средства;
- антимикробный препарат сульфасалазин;
- иммуноподавляющие средства;
- пеницилламин.

Препараты золота

Препараты золота (кризанол, ауранофин, ридаура, кризанол, тауредон) – широко назначаемая ревматологами группа базисных препаратов. Эффективность их действия высока, а статистика утверждает, что они помогают 70% больных.

Прием препаратов золота может сопровождаться побочным действием в виде кожной сыпи, воспаления слизистой рта, угнетения кроветворения и ухудшения деятельности почек.

Еще одной негативной стороной данных препаратов является их высокая цена.

Д-пеницилламин

Д-пеницилламин (купренил) также является сильнодействующим препаратом (сравнимым по эффективности с препаратами золота), но он очень токсичен. Осложнения возникают даже чаще, чем при приеме солей золота. Это могут быть кожная сыпь,

расстройство желудка и кишечника, воспаление почек, желтуха, изменение состава крови.

Д-пеницилламин противопоказан беременным женщинам и тем пациентам, у которых имеются заболевания крови и почек.

Антималярийные средства

Ревматологи используют не только препараты, специально предназначенные для лечения болезней суставов, но и смотрят, «что хорошего есть у соседей» – врачей других специальностей. И нередко находят среди используемых ими препаратов те, что могут помочь.

Таким образом они приспособили для своих нужд делагил и плаквенил, которые раньше использовались инфекционистами для лечения тропической лихорадки (малярии).

Нельзя сказать, что эффективность этих препаратов очень высока, но в некоторых случаях – когда противопоказаны другие лекарства или было испробовано все, но ничего не помогло, – прибегают к этому средству.

Сульфасалазин

Сульфасалазин является антимикробным препаратом. Он обладает рядом преимуществ препаратов золота и Д-пенициллина и при этом почти лишен основного недостатка этих лекарственных средств – его прием не сопровождается таким тяжелым побочным действием. Единственным проявлением может быть небольшое расстройство желудка и незначительная кожная сыпь. Чтобы избежать этого, надо принимать препарат по определенной схеме: начинать прием по одной таблетке, на второй неделе увеличить дозу до двух таблеток, на третьей – до трех. К максимальной дозе в четыре таблетки вы придете на четвертой неделе.

Принимая сульфасалазин, надо набраться терпения – действует он медленно, заметный лечебный эффект может быть достигнут не ранее чем через 3 месяца. При этом нужно принять во внимание еще одно преимущество препарата – невысокую цену.

Иммунодепрессанты

Вот еще один пример использования ревматологами препаратов из смежных областей медицины.

Так, цитостатические препараты, или иммунодепрессанты (метотрексат, азатиоприн, циклофосфан, хлорбутин, лейкеран) заимствованы ревматологами у онкологов.

В онкологии цитостатики назначаются в очень больших дозах и предназначены для торможения деления клеток. Естественно, прием больших доз сильнодействующих препаратов сопровождается серьезными осложнениями, что и создает этим средствам дурную репутацию.

В артрологии дозы иммунодепрессантов значительно ниже, иногда в 10 раз, следовательно, и побочный эффект не столь ярко выражен. Зато их лечебные свойства высоки, и улучшения можно ждать уже через 4 недели после начала лечения.

В качестве побочных действий могут отмечаться кожная сыпь, ощущение мурашек на коже, расстройство желудка и умеренные нарушения мочеиспускания. Все эти проявления обычно исчезают сразу после отмены препаратов. Во время приема надо следить за показателями крови.

Хондропротекторы

Здоровому хрящу нужны 3 компонента: вода для питания и смазки, протеогликаны для удерживания воды и коллаген для фиксации протеогликанов.

Представьте себе плотную сетку, сплетенную из бесчисленных нитей, образующих ячейки. Здоровый хрящ имеет примерно такую структуру. Его нити из прочного волокнистого коллагена лежат под прямыми углами друг к другу, крестообразно, по четыре слоя в толщину.

Оборачиваясь вокруг коллагеновых нитей и проходя между ними, протеогликаны надежно удерживаются в ячейках коллагеновой сетки. В здоровом хряще протеогликаны играют чрезвычайно важную роль, так как они способны удерживать большое количество воды, вес которой во много раз превышает их собственный. Эта вода смазывает хрящ и предохраняет его от разрушения. Но если хрящ поврежден или если ферменты, которые разъедают хрящ, выходят из-под контроля, сетка становится слабой, теряет форму и растягивается, протеогликаны уже не удерживаются ею и уносятся жидкостью.

Без этих удерживающих воду молекул хрящ теряет способность гасить толчки, что приводит к появлению трещин и, возможно, полному его износу.

Образование веществ, удерживающих воду. Глюкозамин

Глюкозамин запускает производство ключевых элементов хряща и в дальнейшем предохраняет их от разрушения, т. е. фактически помогает организму восстановить поврежденный или разрушенный хрящ. Другими словами, глюкозамин в организме стимулирует действие природных механизмов регенерации тканей.

В результате ряда исследований было установлено, что глюкозамин не только стимулирует образование хрящевой ткани, но и помогает уменьшить боль и восстановить функцию сустава при остеоартрите. Глюкозамин, поступающий в виде специальной пищевой добавки, действует точно так же, как глюкозамин, который в очень малых количествах находится в обычной пище; он также идентичен глюкозамину, находящемуся в наших хрящах.

Чтобы убедить вас в действенности глюкозамина, расскажу о широкомасштабных исследованиях, проводившихся в Португалии, в которых принимали участие 252 врача. Цель этих исследований заключалась в том, чтобы изучить эффективность действия глюкозамина при лечении остеоартрита, а также проверить, насколько хорошо пациенты переносят этот препарат.

Всего было обследовано 1208 пациентов. Они принимали глюкозамин 3 раза в сутки на протяжении 50 дней. Болевые ощущения пациентов фиксировались в 4 различных

состояниях:

- в покое;
- в положении стоя;
- при выполнении упражнений;
- при выполнении ограниченных пассивных и активных движений.

Результаты этого исследования явились наглядным свидетельством эффективности действия глюкозамина.

– В течение всего периода лечения происходило постоянное ослабление болевых ощущений.

– Результаты лечения 95% пациентов были оценены врачами как «удовлетворительные» или «хорошие».

– Глюкозамин зарекомендовал себя как лекарственное средство, имеющее продолжительное действие, которое сохранялось и через 6-12 недель после окончания лечения.

– У 86% пациентов отсутствовали жалобы на какие бы то ни было побочные эффекты (что нехарактерно для большинства других медикаментов).

– У тех немногих пациентов, которые отмечали у себя побочные эффекты, основная жалоба была на легкое желудочно-кишечное расстройство. Однако этот побочный эффект исчезал в среднем через 1-3 недели.

Таким образом, глюкозамин зарекомендовал себя как ценное лечебное средство.

Водяной магнит – хондроитинсульфат

Хондроитинсульфаты действуют подобно «жидкостным магнитам». В молекуле хондроитина содержится длинная цепочка повторяющихся остатков сахаров, которая способствует привлечению жидкости к молекулам протеогликанов, что чрезвычайно важно по двум причинам:

– пропитанный жидкостью хрящ можно сравнить с губкой, которая смягчает удар;

– в суставном хряще отсутствует кровообращение, и все питательные вещества, а также вещества, необходимые для смазки, поступают из жидкости, которая выделяется, когда к суставу прикладывается нагрузка, и впитывается, когда нагрузка с сустава снимается. Отсутствие этой жидкости является причиной недостаточного питания хряща и приводит к его высыханию, истончению и повышению хрупкости. Некоторое количество хондроитина поступает с пищей. Оно поглощается организмом, усваивается им и включается в состав различных тканей, в том числе и ткани суставного хряща.

Помимо того что хондроитин привлекает драгоценную воду, он:

– предохраняет хрящ от преждевременного разрушения, нейтрализуя действие некоторых разъедающих ферментов;

– влияет на действие других ферментов, которые могут блокировать поступление питательных веществ и тем самым вызвать «голод» хрящевой ткани;

– стимулирует образование молекул хряща – протеогликанов, глюкозаминогликанов и коллагена, которые играют роль строительных блоков при формировании нового здорового хряща;

– вместе с глюкозамином участвует в образовании самоорганизующихся структур.

Хондроитинсульфат, поступающий в организм в форме пищевой добавки, предохраняет

старую хрящевую ткань от преждевременного разрушения и стимулирует синтез новой ткани. Хондроитинсульфат не токсичен. Шестилетние наблюдения за людьми, которые ежедневно принимали дозы от 1,5 до 10 г, показали полное отсутствие у данного препарата токсических свойств. Таким образом, когда выходят из строя естественные механизмы, обеспечивающие нормальное функционирование хряща, мы можем ввести то, что организм по каким-либо причинам не производит сам.

В 1992 году во Франции производились исследования лечебного действия хондроитинсульфата. Сто два дцать пациентов, страдавших от остеоартрита коленного или тазобедренного сустава, принимали хондроитинсульфат. Через 3 месяца у них существенно уменьшились болевые ощущения. Все переносили препарат очень хорошо. Никто не был вынужден прекратить прием до окончания исследований. При этом наблюдался длительный эффект: пациенты, принимавшие хондроитинсульфат, продолжали ощущать положительное воздействие этого препарата в течение 2 месяцев после окончания лечения.

Глюкозамин и хондроитинсульфаты: двойной удар

При одновременном использовании глюкозамин и хондроитинсульфаты стимулируют синтез новой хрящевой ткани и, помимо этого, контролируют содержание разрушающих ферментов. Это позволяет нормализовать состояние хрящевой основы и, по сути дела, лечить болезнь на клеточном уровне. Двойной удар, который наносят глюкозамин и хондроитинсульфаты, может практически остановить развитие остеоартрита и помочь организму самостоятельно справиться с болезнью.

Перечислю некоторые известные на нашем рынке хондропротекторы: артрон (муколат), глюкозамин, глюкозамин, глюкозаминсульфат, артепарон (гликозами-ногликан полисульфат), румалон, мукартрин, структум (позволяет снизить дозу НПВП, а в некоторых случаях отказаться от их приема), геладринк, артрелон, артринорм, артроцин, джоинтгель, остеомакс, сусталюкс.

Глава 5

Очищение организма и суставов

Как показала работа и практика клуба «Здоровые суставы», первым шагом в исцелении или, по крайней мере, компенсации суставных заболеваний являются различные лечебные мероприятия по общему очищению организма и суставов и их связок. Вряд ли кто-нибудь из моих одноклубников будет оспаривать постулат, записанный в Конституцию клуба: без очищения организма успешное лечение артритов и артрозов невозможно. Действительно, для того чтобы эффективно очистить больные суставы, необходимо освободить от шлаков весь организм.

Ведь если вы возьметесь за очищение суставов и соединительных тканей, не приведя в нормальное состояние каналы, по которым шлаки и яды будут выводиться наружу, то

толку от чистки суставов будет мало. Тем более, если пути для эвакуации шлаков будет закрыт, возникает опасность самоотравления организма той «грязью» из суставов и соединительных тканей, которые вы сдвинете с места, но эвакуировать из тела наружу не сможете. То же самое касается и внутренних органов, ответственных за очищение организма: если их не привести в состояние боевой готовности, они не смогут справиться с тем потоком шлаков, которые начнут поступать из больных суставов и соединительной ткани.

Исходя из вышесказанного, любая серьезная система очищения суставов предполагает первоначальное очищение выделительной системы организма (кишечник, печень, почки) и транспортной системы (кровь, лимфа, межтканевая жидкость), и только после этого можно браться за действительно эффективное и действенное очищение суставов и соединительных тканей.

Итак, чистки организма разделяют по степени интенсивности на общие и ударные, и специальные по специализации более узкого лечебного процесса. Они отличаются друг от друга и по методам проведения очищения, и по количеству времени, необходимому для достижения положительного результата. И общие, и ударные, и специальные чистки помогут вам снизить приток ядов в организм, замедлить накопление ядов и шлаков в организме и отдельных органах и системах и ускорить выведение шлаков из организма.

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

Общее очищение организма

Общие очистительные процедуры, которые можно и нужно проводить, чтобы полностью очистить организм от шлаков, подобраны таким образом, что они эффективны как для общего очищения организма, так и для очищения суставов. Главное преимущество предлагаемых методик заключается в их простоте и эффективности воздействия на организм.

Общее очищение рассчитано на людей, страдающих хроническими заболеваниями. Общие чистки продолжаются от нескольких дней до нескольких месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая не меньше 8 месяцев, что производит комплексное очищение организма. К общим чисткам можно также отнести и некоторые системы питания и голодание.

Вы уже хорошо знаете, что организм человека имеет мощную систему обезвреживания и выведения ядов. Кишечник, печень, почки – три самых важных канала очищения. У человека здорового, не отравленного, освобождение организма даже от большого количества токсинов происходит незаметно.

Но сегодня в нашей жизни в организм поступает настолько много вредных веществ, что он не может быстро с ними справиться. И даже если у вас не возникает тех симптомов отравления, о которых говорилось в предыдущей главе, все равно каждый из нас –

отравлен; в особенности это касается страдающих хроническими заболеваниями.

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

У всех нас организм перегружен ядами. Порог отравления еще не перейден, но у всех он близок. Вывод из этого, наверное, всем ясен. Нам необходимо постоянное очищение. Именно в этом заключается цель общего очищения – запустить естественные механизмы очищения.

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

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

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

– Нужно знать показатели артериального давления и преобладающую тенденцию к его изменению. Например, речь идет о лечении сопутствующего сахарному диабету холецистита, а помимо этого у вас отмечается тенденция к повышенному артериальному давлению. Если вы будете включать в сбор только желчегонные травы и не добавите растения с понижающим артериальное давление действием, лечение может спровоцировать гипертонический криз.

– Необходимо учитывать состояние кишечной моторики, склонность к запорам или поносам. Если возникает опасность, что основные компоненты сбора могут содействовать возникновению запоров, дополнительно в него включают растения, обладающие послабляющими свойствами.

– Беременность является относительным противопоказанием для фитотерапии; при необходимости ее проведения для беременных женщин подбирают компоненты, не представляющие опасности для организма беременной и плода. – При возникновении аллергической реакции следует отменить сбор. Впоследствии необходимо начинать с микросбора (2-3 компонента) и затем осторожно, через 5-7 дней, добавлять в сбор по одному растительному компоненту.

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

Ударное очищение организма

Ударные чистки продолжаются от нескольких часов до суток. В течение этого времени

проводится концентрированный комплекс процедур. Такие чистки я называю экспресс-чистками, при которых неизбежна резкая и мощная встряска организма. Такое сильное воздействие на организм приводит к мобилизации его ресурсов. Но, к сожалению, ударные чистки, как и все сильные средства, вещь небезопасная. При хронических заболеваниях (я уж не говорю про острые состояния) печени, почек и желчного пузыря они могут нанести серьезный вред организму. Известны случаи, когда после некоторых чисток, даже проводимых профессионалами с медицинским образованием, «очищаемых» увозили на «скорой». Поэтому я еще раз и раз повторяю: если вы решили заняться самолечением, в которое включены «сильные» процедуры, необходим комплементарный подход, т. е. вам надо обязательно проконсультироваться с врачом. Пусть он отнесется к вашим увлечениям с иронией, но показания и противопоказания к тем или иным лечебным процедурам врач должен дать.

Кому необходимы ударные чистки

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

Псковскими учеными Л. и Г. Погожевymi разработана оригинальная методика, которая помогает определить, насколько вам необходимо проведение ударных чисток. Для этого вам нужно заполнить специальный тест, в котором приводится список наиболее характерных симптомов зашлакованности организма. Всего этих признаков 13. Внимательно прочтите их. Отметьте карандашом те из них, которые наблюдаются у вас.

– Если таких отмеченных пунктов будет 5 или более, рекомендуется проводить очищение ударным методом, а затем переходить к общему или мягкому очищению организма.

– Если вы отметили 3 или 4 пункта, вам стоит ограничиться мягким очищением.

– Если же вы отметили только 1 или 2 пункта, вам больше подходит общее очищение организма.

Тест на необходимость проведения ударных чисток:

1. Повышенная утомляемость, раздражительность, нервозность.
2. Периодические головные боли.
3. Слабость, потливость, зябкость.
4. Нарушение сна.
5. Повышенное газообразование в кишечнике, запоры или поносы, часто сопровождающиеся выделениями слизи.
6. Неприятный, часто зловонный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, налет на зубах.
7. Частые стоматиты, кровоточивость десен, заболевания голосовых связок и придаточных пазух носа.
8. Образование желчных и почечных камней, воспаления желчных протоков и мочевыводящих путей.
9. Слизь, выделяющаяся из легких через носоглотку, вызывающая кашель, часто с мокротой, выделения из влагалища, ведущие к эрозии шейки матки и влагалища, выделения из грудных желез у женщин и др.

10. Кожные нарушения: сыпь, угри, прыщи, фурункулезы, экзематозные высыпания, висячие родинки на шее и под мышками. Изменение цвета кожи лица, появление морщин, сухости или жирности, ведущие к увяданию кожи. Часто трескается, особенно на руках и ногах.

11. Аллергические реакции, зуд, образование жировиков и др.

12. Сложность в нормализации артериального давления и венозного кровообращения. Это приводит к гипертонической или гипотонической болезням, варикозному расширению вен, тромбофлебитам.

13. Неприятный запах тела.

Я уверена, что для очень многих из вас понадобятся интенсивные чистки. Слишком давно копились в организме залежи шлаков. Но я еще раз хочу повторить: интенсивные чистки дело серьезное, к ним надо хорошо подготовиться: прочесть соответствующую литературу, посоветоваться с врачом, в конце концов, соответствующим образом настроиться. Сейчас я приведу противопоказания к ударным чисткам. Не расстраивайтесь, если окажется, что делать их вам нельзя. Существуют мягкое и общее очищения, которые достаточно эффективны.

Противопоказания к ударным чисткам

Если вы отметите хотя бы один пункт из теста противопоказаний, вам придется отказаться от ударных чисток.

Тест на противопоказания к ударным чисткам:

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

В некоторых случаях необходимо повременить с ударными чистками. Во-первых, это касается женщин: в период беременности и кормления грудью интенсивное очищение запрещено. Также женщинам необходимо учесть, что начинать чистки необходимо по прошествии 2 дней после начала менструации и заканчивать за 2 дня до начала следующей. Что касается общих рекомендаций, то и мужчинам и женщинам необходимо повременить с очищением, если у них проходит послеоперационный период, если они больны инфекционными заболеваниями, если у них наблюдается повышенная температура. Ну, и конечно, ударные чистки не предназначены для детей и подростков.

Правила проведения чисток

Правило 1. Не надо подходить к чистке как к каторжному труду. Ведь в таком случае ваш организм помимо вашей воли начнет защищаться от такой «чистки». Как? Да он в страхе, как ребенок в темной комнате, сожмется в комок, гладкие мышцы (стенки сосудов, протоков, кишечника) словно бы скует судорогой, отсюда – затрудненный вывод шлаков.

Правило 2. Необходимо настроиться на получение положительного результата. Причем надо сразу осознать, что отсутствие результата – тоже результат.

Занимаясь очищением, человек становится исследователем. Когда человеку интересен результат, у него нет страха, а есть интерес: что же со мной будет? И в этом случае даже неудача вызовет не разочарование, а вопрос: что же я сделал неправильно?

Правило 3. К чистке надо должным образом подготовиться. Перед ударной чисткой (некоторым из вас будет необходимо пройти через ударную чистку, кому и как – мы поясним чуть позже) обязательна вегетарианская диета, понятно, что о спиртном и курении речи быть не может. Вход в мягкую чистку проще и легче. Что касается самой чистки, то чем точнее вы исполните все рекомендации, тем существеннее будет результат.

Правило 4. Чистку надо правильно завершить, т. е. выйти из нее. Это чуть ли не самый важный момент: чистка прошла, организм избавился от шлаков и уже не всегда может (по крайней мере, в первое время) воспринимать ту пищу, которая была привычна раньше. Поэтому после чистки важно соблюдать ту же диету, что и перед ней. Если в качестве инструмента чистки выбрано голодание сроком больше одного дня, соблюдайте правило: сколько дней длится голодание, столько же дней – выход из него.

Правило 5. Чистить организм необходимо в строго определенной последовательности. Начинать следует с кишечника, далее – печень и почки и т. д.

Эта последовательность мне видится очень важной, поскольку успех ударного полного очищения организма зависит от последовательности чисток. Я хочу привести некоторые соображения по этому поводу, которые я выделила в нижерасположенную рубрику.

Последовательность проведения чисток

Первым этапом очищения предлагается считать чистку кишечника и печени.

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

С чего начать второй этап очищения – с чистки крови, лимфы и межтканевой жидкости или же вначале произвести очищение почек? Отвечая на этот вопрос, предлагается исходить из следующих соображений.

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

Решение о том, что чистить в первую очередь, следует принимать из соображений наибольшей загрязненности. Однако и в любом случае чистки осуществляются после проведения первого этапа очищения (чистка кишечника и чистка печени).

Последовательность выведения шлаков из организма должна быть такой, чтобы в первую очередь выводились шлаки, которые можно вывести целиком, не нарушая их целостности и физико-химического состояния.

Наиболее полно удовлетворяет приведенным требованиям такая последовательность проведения очистительных мероприятий: чистка толстого и тонкого кишечника; чистка печени и желчного пузыря; чистка дыхательной системы; чистка крови, лимфы, тканевой жидкости и сосудов; чистка почек; чистка кожи; чистка суставов и соединительной ткани.

Глава 6

Общие виды очистительных процедур

Рецепты, подобранные и испытанные в лечебной практике самолечения членами нашего клуба, кроме общей чистки от шлаков, достаточно эффективно растворяют откладывающийся на стенках сосудов вредный холестерин, выработка которого стимулируется потреблением определенных продуктов, причем независимо от их количества. Все дело не в изменении количественного соотношения вредного и полезного холестерина, а в качественно ином принципе составления рациона. Как показала оздоровительная практика нашего клуба, излечение очищающими настоями, чаями наступает после 3-4 месяцев лечения. Я же хочу добавить от себя лично, что, если весной или осенью случится обострение, лечение нужно повторить.

Общее очищение организма настоем корней подсолнуха.

1 стакан мелко нарезанных высушенных корней подсолнуха залить 3 л кипяченой воды. Поставить на медленный огонь, довести до кипения, дать покипеть 5 мин. Отвар остудить, процедить, поместить в холодильник. Корни подсолнуха отложить, не выбрасывая. За день надо выпивать по 1 л отвара. После того как отвар выпит, следует залить отложенные корни 3 л воды и кипятить уже 10 мин. Таким же образом выпиваем 1 л в день. На третий раз повторить все то же самое, только кипятить отвар надо уже 20 мин. Для полного очищения организма этот отвар пьют в течение 2 месяцев.

Общее очищение настоем крапивы.

Корни и листья крапивы двудомной принимают для общего очищения организма и суставов. Настой: 2 ст. л. сырья настаивают 1-2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем лопуха.

Корень лопуха большого в виде настоя принимают внутрь при заболеваниях обмена веществ (атеросклероз, артрит, подагра, радикулит и др.). Настой: 3 ст. л. корня настаивают 2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу.

Общее очищение при артритах настоем цветков бузины.

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

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем вербены.

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

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем осоки.

Корневища осоки песчаной (осоки мохнатой) в виде настоя принимают внутрь при кожных сыпях, фурункулах и других заболеваниях, связанных со шлаками в крови.

Настой: 2 ст. л. корневищ настаивают 3-4 ч или ночь в 0,5 л кипятка и пьют по половине стакана теплого настоя (можно с медом по вкусу) 3-5 раз в день до еды.

Общее очищение при суставных заболеваниях настоем подмаренника.

Траву подмаренника настоящего (цепкого) в виде настоя принимают внутрь как средство для общего очищения организма при нарушениях обмена веществ. Настой: 2-3 ст. л. травы настаивают 1-2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по половине стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

Общее очищение прополисом при артритах и артрозах.

Чистый прополис или в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как сильное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противомикробным действием. Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов (холестерин, триглицериды, насыщенные жирные и другие кислоты, другие инородные примеси). Принимают чистый прополис по 3-5 г 3-4 раза в день за 1-1,5 ч до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить. Настойка: 30%-я на 70—96%-м спирту, принимают по 1 ч. л. в 0,5 стакана теплого молока 3-4 раза в день за час до еды. 10—15%-е прополисное масло (на сливочном масле) едят с хлебом по 20—30 г 3-4 раза в день, лучше до еды.

Общее очищение травяным чаем

Очищающий чай из клевера и кипрея.

В равных частях возьмите траву клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай. Процедите и добавьте 2 ч. л. яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Кроме благотворного влияния при лечении атеросклероза, это средство поможет еще и при плохом сне.

Очищающий чай из листьев подорожника.

Залить 1 ст. л. сухих листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

Очищающий чай из семян подорожника.

Взять 1 ст. л. с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе ночь. Пить по трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день (т. е. нужна 1 ст. л. семян на 1 день). Курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете к следующему курсу очищения подорожником, и так — до выздоровления.

Ферментное очищение организма

По просьбе читателей первой редакции этой книги я ввела некоторые материалы по применению ферментных препаратов (ферментов). Надо сказать, что и члены нашего клуба «Здоровые суставы» с успехом применяют ферменты на основе молочной сыворотки и лечебных трав как для общего очищения организма, так и для чисток отдельных систем и органов. Кроме того, некоторые виды этих настоев на ферментах молочной сыворотки используются и для лечения суставных заболеваний (речь об этом пойдет позже). Речь идет об очистительном средстве, которое возникло на стыке науки и оздоровительных методик — ферментных препаратах на основе молочной сыворотки. Одним из наиболее известных популяризаторов этих ферментных препаратов является

украинский ученый Борис Болотов.

Как я уже упомянула, для приготовления ферментных препаратов используются молочнокислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых (ферменты) становятся особо целебными благодаря присутствию лекарственных растений.

Ферментные препараты, настоянные на лекарственных растениях, гораздо полезнее, чем отвары или настои из трав, так как многие ядовитые вещества в результате молочнокислого брожения превращаются в полезные, легко усваиваемые человеком компоненты. Целебная энергия растений теряется при кипячении в процессе изготовления настоев или отваров.

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

Самым эффективным очищающим квасом является «Ферментный квас из корней сабельника». Его пьют перед едой за 10—20 мин по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв, и лечение квасом возобновляется. Каждый раз выпитое количество кваса восполняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Ферментный препарат из корней сабельника.

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

Пьют очищающий фермент не дольше 1 месяца. После этого рекомендуется перейти на фермент на плодах каштана обыкновенного.

Фермент на плодах каштана.

Для приготовления общеукрепляющего кваса нужно налить в банку 3 л воды, положить 30—40 разрезанных пополам плодов настоящего (съедобного) каштана (не обязательно очищенных от кожуры), 1 стакан сахарного песка и добавить 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. л. сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25—35°C), затем отливают из нее 2-3 стакана кваса, сразу же доливают в нее столько же воды и кладут 1-2 ст. л. сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Этот напиток пьют по одному стакану за 20—30 мин до завтрака.

Ежедневная порция фермента на плодах каштана обыкновенного поможет вам не только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Употребление этого напитка до завтрака усиливает эндокринную систему, увеличивает в организме количество кальция, меди и йода.

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

Фермент из фруктовых шкурок.

Для приготовления кваса вам понадобится 3 л воды и 2-3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок или апельсиновых корок. Кроме того, в воду необходимо добавить 1 ч. л. сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

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

Члены нашего клуба уделяют достаточно много внимания использованию в лечебном процессе золотого уса. Думаю, что сегодня всем известно об уникальных возможностях золотого уса как универсального средства для полного очищения организма. Поэтому не могу не привести в этой книге рецепт приготовления фермента на основе золотого уса.

Очищающий фермент из золотого уса.

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять 1 стакан измельченного растительного сырья (можно использовать усы, листья, стебли), 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно трехлитровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залить по плечики банки водой. В воду добавьте сахар и сметану, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место. Квас должен быть готов через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

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

По мнению многих специалистов альтернативных методов лечения, наиболее универсальным очищающим средством из ферментных препаратов является фермент из конского каштана. Я же могу уверенно добавить, что этот фермент укрепляет иммунную систему организма. Псковскими учеными-практиками Л. и Г. Погожевскими разработана и другая рецептура универсального лечебного ферментного препарата. Его преимущество заключается в том, что составные части подобного ферментного средства достать в средней полосе России куда легче, чем плоды каштана.

Универсальный фермент.

Вам понадобится 5 ст. л. сосновых иголок, по 1 ст. л. шиповника и луковой шелухи. Все это кладется в 1 л воды и доводится до кипения. Смесь держат на огне 5 мин. После чего добавляется еще 2 л воды, стакан сахара, 0,5 л молочной сыворотки или 1 ч. л. сметаны. Квас выдерживается в теплом помещении 3 дня. Пьют квас на протяжении всего курса лечения по 1 стакану утром.

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

Глава 7

Методики ударных чисток организма

Закон народной медицины гласит: не очистившись, не принимайся за лечение – толку не будет! Тем более если речь идет о заболеваниях суставов, одной из причин возникновения которых признаны загрязняющие организм отложения: соли, кислоты, а также свободные радикалы.

Известные целители, все свои творческие силы отдавшие разработке различных методик чистки организма, единодушны в том, что начинать надо с толстого кишечника, а продолжать чисткой печени и желчного пузыря.

Очищение кишечника

Начнем разговор о чистках с методики американского натуропата Норберта Уокера – основоположника метода.

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

Приведу ниже рецепт очистительной клизмы.

К 2 л теплой кипяченой воды добавить 1 ст. ложку лимонного сока (сок половины лимона как раз будет соответствовать 1 ст. л.). Если нет лимона, то можно его заменить на 4-6%-й яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха, повесить на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять коленно-локтевое положение, таз находится выше плеч. Трубку ввести в толстый кишечник на 5–10 см, в глубину. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

1-я неделя – ежедневно;

2-я неделя – через день;

3-я неделя – через 2 дня;

4-я неделя – через 3 дня;

5-я неделя – раз в неделю.

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

Такова базовая методика, разработанная Н. Уокером и адаптированная Г. П. Малаховым. Она лучше всего подходит тем, кто не имеет серьезных проблем со здоровьем.

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

Закономерен вопрос: «Когда же лучше начинать чистку?» Давайте подумаем вместе.

Чистка, конечно, не хирургическое вмешательство, но все равно может стать серьезным потрясением для организма. Значит, стоит заняться этим тогда, когда вы чувствуете себя лучше всего – например, летом. Вы зарядились солнечной энергией и энергией витаминов, которыми изобилуют свежие овощи и фрукты, полны веры в свои силы. Думается, это наиболее благоприятное время. Однако если на дворе зима, но вы

чувствуете настоящее желание заняться наконец своим здоровьем – не откладывайте процедуру до лета. Ваше стремление поддержит вас и компенсирует ту физическую слабость, которую люди обычно ощущают в разгар зимы.

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

Теперь поговорим о щадящих методиках очищения кишечника. Они разработаны петербургским целителем Е. В. Щадиловым.

Щадящая методика ударного очищения толстого кишечника

Евгений Владимирович предлагает методику мягкого, постепенного вхождения в процесс очищения, чтобы избавить организм от перегрузки и стресса. Он предлагает особый график проведения процедур.

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

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

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

Но, скорее всего, ни слабительное, ни тем более клизмы вам не понадобятся, потому что хорошо очищенный кишечник не нуждается в дополнительной помощи.

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

Комплекс ударного очищения

Л. и Г. Погожевы советуют ставить клизму 2 раза в неделю и удерживать воду в кишечнике как можно дольше, лежа на полу и выполняя при этом легкие упражнения, например «велосипед», или приподнимать таз над полом, не слишком напрягаясь, на несколько сантиметров.

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

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

Переходим к следующему этапу – очищению печени

Повторю, что вам решать, когда приниматься за данную чистку. Только не надо забывать, что ей обязательно должна предшествовать чистка толстого кишечника.

Таким образом, если вы занимались кишечником летом, то очищение печени нужно проводить в конце сентября – начале октября. Если же вы действовали по собственному плану и графику, прибавьте к дате окончания предыдущей чистки месяц-полтора, чтобы организм отдохнул, и начинайте новый этап.

Естественно, нельзя проводить чистку в период обострения суставных заболеваний, в случае инфекционного или простудного недуга, и вообще, если вы чувствуете какой-то дискомфорт, нежелание заниматься собой – отложите чистку до тех пор, пока не будете полностью, и физически и морально, готовы к этому.

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

Е. В. Щадилов рекомендует заняться чисткой (по-научному – тюбажом) в один из выходных дней, лучше в субботу.

Готовимся к чистке печени

Вам понадобятся:

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

И еще несколько важных замечаний по поводу выбора сока.

Цитрусовый сок обладает высокой кислотностью, поэтому подбирать его концентрацию нужно с учетом ваших индивидуальных особенностей, а именно уровня кислотности желудочного сока.

Тем, у кого кислотность повышена, нужно использовать разбавленный сок. Чем выше кислотность желудочного сока, тем сильнее надо разбавлять цитрусовый сок (вплоть до пропорции 1:1). Сока потребуется немного, около 100 мл.

При нулевой кислотности используйте 350 мл неразведенного лимонного сока.

При пониженной, но не нулевой кислотности разводить сок также не нужно. Достаточно будет 300 мл сока.

Тем же, у кого кислотность нормальная, можно использовать 150—200 мл любого сока. А разводить следует только лимонный, и то немного.

Объем используемого оливкового масла не должен превышать 400 мл. Однако если ваш вес не более 50 кг, возьмите только половину нормы масла – 200 мл.

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

Теперь переходим к проведению тюбажа.

Как делают тюбаж:

Сначала нужно хорошенько прогреть печень, привязав грелки полотенцем в районе печени спереди и сзади и оставив их на 40—60 мин.

Процедура займет у вас примерно 2 ч, поэтому подготовьте себе удобное место на диване, где вы будете лежать. Вам пригодится столик или стул, на котором можно будет разместить все необходимое.

Примерно через полчаса после начала прогревания печени начинайте пить сок мелкими глотками. Выпейте примерно треть всего объема.

Еще через 20 мин начните подготовку масла – его нужно прогреть до 40°C. Температура масла – важный фактор, поэтому используйте термометр, а также перемешивайте масло, чтобы не произошло неравномерного прогрева.

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

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

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

Наконец можно отвязать грелки. Но на этом процедура не закончена.

Е. В. Щадилов советует приготовить и съесть салат, который поможет вымести всю грязь, удаленную из печени и перемещенную в кишечник.

Для приготовления салата нужно взять капусту (3 части), морковь и свеклу (по 1 части), нашинковать-натереть, заправить лимонным соком и съесть.

Салат нужно съесть через 20 мин после окончания тюбажа, поэтому есть смысл приготовить его заранее, еще перед началом процедуры.

И в завершение надо принять легкое слабительное. Реакция не заставит себя ждать. Поздравляю, вы выдержали испытание с честью.

А вот вариант чистки печени по Л. и Г. Погожевым.

Ударные чистки печени

Очищение печени проводится в течение 10 дней. Для курса вам потребуется 200 г оливкового масла и столько же лимонного сока. Схема очищения печени следующая:

– 1-й день – с утра сделать клизму и в течение дня питаться лишь свежим яблочным соком;

– 2-й день – повторение первого;

– 3-й день – практически то же, но яблочный сок пить лишь до 19 часов.

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

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

Глава 8

Специальное очищение суставов и соединительных тканей

Очищение суставов и соединительной ткани занимает достаточно долгое время. Но если перед чисткой суставов было грамотно проведено полное очищение организма, будь то общее очищение, ударная чистка или мягкое очищение, процесс освобождения суставов от шлаков и ядов значительно сократится. Во время проведения очищения суставов и соединительных тканей прием растительных препаратов не проводится (кроме тех, которые входят в состав очищающих чаев).

Методики специальных очищений при артритах и артрозах

Особенности очищения при артрите

Очищающее обезбоживание.

Больного кладут на пол, на слой свежих ольховых листьев и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху рядом или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть. Кстати, этот метод очищающего прогревания весьма полезен для больных со слабым сердцем. Такую очищающую процедуру вполне можно проводить и дома. После этой процедуры, если вас мучают артритические боли, можно растереться 3%-м уксусом.

Очищающий чай.

Чай заваривается из свежих листьев сабельника болотного. Листья собирают во время цветения растения. Свежие листья заваривают как обычно, на 15—20 мин. На заварочный чайник (1 стакан) берут 2—3 ст. л. измельченного сырья. Сухой травы на заварочный чайник берут 3—4 ч. л.

Лечение глиной.

Компресс из глины накладывается прямо на больное место, затем его надо обвязать бинтом и покрыть шерстяной тканью. Снимайте компресс через 2–3 ч. Если же до истечения этого срока глина станет сухой и горячей, не поленитесь ее сменить. За день процедуру можно повторить 2–3 раза.

В случаях сильных болей при артритах делайте компресс из глины, смешанной с 3 ст. л. касторового масла. Смешайте глину и касторовое масло до пастообразного состояния. Кладите глиняную пасту на больное место и держите ее до полного высыхания. Для того чтобы усилить лечебный эффект, обязательно после глиняного компресса приложите к больному месту нагретый мягкий капустный лист. Капустный лист поможет окончательно вытянуть токсические вещества.

Очищающие ванны.

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

Расписание курса очищения.

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

Особенности очищения при подагрическом артрите

Обезболивающий компресс.

При подагрических болях хорошо поставить компресс из глины с касторовым маслом. Добавьте в глину 1 ч. л. касторового масла, смешайте до пастообразного состояния. Кладите глиняную пасту на больное место и держите ее до полного высыхания. После компресса приложите к больному месту нагретый мягкий капустный лист. Капустный лист поможет окончательно вытянуть токсические вещества.

Очищающие ванны.

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

Очищающий, солерастворяющий чай.

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

Расписание курса.

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

Особенности очищения при артрозе

Очищающие ванны.

Ванны также эффективны при артрозе. Рецепты очищающих ванн даются в конце этой главы.

Расписание курса.

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

Особенности очищения при обменных полиартритах

Очищающий чай.

Чай заваривается из свежих листьев сабельника болотного. Листья собирают во время цветения растения. Свежие листья заваривают как обычно, на 15—20 мин. На заварочный чайник (1 стакан) берут 2—3 ст. л. измельченного сырья. Сухой травы на заварочный чайник берут 3—4 ч. л.

Очищающие ванны.

Ванны весьма эффективны при обменных полиартритах. Рецепты очищающих ванн даются в конце этой главы.

Расписание курса.

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

Травяные очищающие ванны при артритах и артрозах

Травяные очищающие ванны – великолепное природное средство очищения. Они также укрепляют здоровье, повышают защитные силы организма. Ну и конечно, очень важно, что многие из этих ванн еще и помогут вам в лечении ваших заболеваний.

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

Обычно, чтобы приготовить отвар растения для большой ванны, нужно взять 700 г, а на более низкую ванну – 500 г высушенных и измельченных трав либо по 2,5–3 кг измельченных свежих растений. Нужно положить эти травы в большое ведро, залить водой и довести до кипения. После этого травы настаивают 40—60 мин. Затем, закрыв ведро марлей, отфильтровывают настой, сливая его в ванну. Для детей концентрация настоя в ванночке должна быть вдвое меньше, чем для взрослых. А так как сама детская ванночка в 5–10 раз меньше взрослой, травы требуется в 10—20 раз меньше, чем на

большую ванну для взрослого.

Противопоказания к проведению ванн

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

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

Рецептура очищающих ванн

Ванна из соломы овса.

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

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

Ванна с отваром из ягод можжевельника.

Для ванны понадобится 200 г плодов можжевельника, которые надо залить 1 л кипятка, дать немного настояться – и можно принимать ванну.

Ванна из душицы обыкновенной.

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

Ванна с солью.

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

Ароматическая ванна для ног.

Опустите ноги на 5 мин в таз с горячей водой, содержащей 6 капель эвкалиптового масла и 6 капель розового масла, подержите их в тазу, чтобы масляный экстракт успел расслабить вас. Затем окатите ноги прохладной водой. Потом подставьте ноги под контрастные струи. Если нет эфирных масел, сделайте крепкий отвар из мяты перечной, влейте в таз с горячей водой и по держите ноги в нем 5–10 мин. Затем ополосните ноги попеременно холодной и горячей водой.

Лечебная ванна из спорыша.

Залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить и вылить смесь в ванну с водой. Принимать ванны через день по 15–20 мин. Курс лечения – 3–4 ванны (вместо спорыша можно взять ромашку аптечную).

Лечебная ванна из сосны.

Сделайте ванну из настоя сосновых иголок. Для ванны, наполненной до краев, потребуется 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Эта ванна удобна тем, что сырье для нее можно спокойно собрать и зимой. Далее все просто: сложите заготовленный материал в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите 30 мин. После чего надо кастрюлю хорошенько закрыть и оставить настаиваться 12 ч. Воды наливайте к объему соснового сбора 1:2. Можно взять воды и чуть больше, и чуть меньше – это не слишком важно, главное, чтобы экстракт получился темно-коричневого цвета.

Лечебная ванна из ели.

Небольшие свежесрезанные ветки ели залить кипятком. Настаивать, пока температура настоя не снизится до 37—38°C. Погрузить ноги или руки в настой на 30 мин, затем укутать их и лечь в постель на час. Лечение повторять через 2 дня. Курс лечения – 3–4 ванны.

Глава 9

Лечебное питание

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

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

Вы узнаете о том, как применять антиоксиданты, каково воздействие некоторых медикаментов на усвоение питательных веществ, как контролировать свой вес. В конце главы я предложу вам несколько несложных и не слишком утомительных диет для снижения веса. Помните: мы не за красоту и стройный силуэт будем сражаться, а за облегчение участи больных суставов.

Что такое здоровая пища?

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

которые вы исключили, а вполне вероятно, что именно этих кирпичиков как раз и не хватит для завершения строительства здорового организма. Разнообразное питание – не только одна из радостей жизни, но и залог здоровья.

Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами

Мы уже рассматривали в главе 2 различные теории, пытающиеся объяснить причины разрушения суставов, возникновения и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, и касались темы свободных радикалов – нестабильных молекул, которые, мигрируя по всему организму, атакуют и разрушают здоровые ткани, в том числе и ткани суставов.

Свободным радикалам свойственен недостаток или избыток электронов, и поэтому они очень неустойчивы. Они чрезвычайно активно вступают в реакцию с молекулами веществ, которые их окружают. Стремясь перейти в устойчивое состояние, свободные радикалы отнимают электроны у других молекул, нарушают их структуру и таким образом повреждают те ткани, в состав которых входят эти молекулы.

Считается, что действие свободных радикалов является основной причиной многих заболеваний, включая рак и болезни сердца, а также старения и дегенеративных изменений. Остеоартрит в определенной степени является результатом того разрушительного действия, которое оказывают свободные радикалы. И что хуже всего, воспаление суставов может вызвать образование новых свободных радикалов.

К счастью, в борьбе со свободными радикалами нам помогают вещества, которые называются антиоксидантами. Антиоксиданты имеют такое название потому, что они нейтрализуют наиболее широко распространенные в организме свободные радикалы – кислородные радикалы. Чем больше в организме антиоксидантов, тем успешнее их борьба с вредоносными радикалами.

Антиоксидантами являются: витамин А (бета-каротин и другие каротиноиды, в форме которых витамин присутствует в растениях); витамин С; витамин Е; селен в виде неорганических соединений; глутатион; цинк; медь; флавоноиды; жирная кислота омега-3.

Продукты, которые содержат хотя бы одно из перечисленных веществ, являются мощным оружием в борьбе со свободными радикалами и с разрушительными последствиями их действия.

Желательно, чтобы источниками антиоксидантов являлись не пищевые добавки, а продукты, которые не подвергались разрушительной кулинарной обработке.

Ниже перечислены продукты, которые могут служить источниками антиоксидантов.

Витамин А, бета-каротин, каротиноиды. Бета-каротин – форма витамина А, в которой он присутствует в растениях. Группа витамина А быстро нейтрализует свободные радикалы. Ешьте рябину, абрикосы, шиповник, черную смородину, облепиху, желтые тыквы, арбузы, красный перец, шпинат, капусту, ботву сельдерея, петрушку, укроп, кресс-салат, морковь, щавель, зеленый лук, зеленый перец, крапиву – и вы получите достаточное количество витамина А. Овощ или фрукт будет, скорее всего, содержать много каротиноидов, если его внутренняя часть окрашена. Витамин А также содержится в рыбьем жире, печени, индюшатине, молоке, твороге и других продуктах животного

происхождения.

25 г печени и 60 г моркови соответствуют дневной норме антиоксидантов, содержащихся в витамине А.

Витамин С – бесспорный лидер среди витаминов – содержится во многих свежих фруктах и ягодах: грейпфрутах, папайе, киви, апельсинах, манго, малине, ананасах, бананах, клубнике. Им также богаты свежие овощи: брюссельская капуста, кольраби, зеленая листовая капуста, кочанная капуста, спаржа, брокколи, картофель, красный перец. Витамин С весьма чувствителен к повышению температуры и легко разрушается при кулинарной обработке, поэтому, чтобы сохранить его, фрукты и овощи желательно употреблять в свежем виде (хотя, если вы помните, тибетские целители не рекомендовали больным артритом употреблять в пищу сырые овощи – см. главу 12). Овощные блюда следует готовить на пару или в микроволновой печи в течение короткого промежутка времени. С целью сохранения витамина С овощи лучше нарезать после тепловой обработки.

1 кг яблок обеспечит суточную норму антиоксидантов, содержащихся в витамине С.

Витамин Е – также ценный источник антиоксидантов – содержится в растительных маслах (особенно полезны подсолнечное и сафлоровое), семенах подсолнечника, проросшей пшенице, орехах (миндале и арахисе), авокадо, персиках, зеленых листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке, овсе, сое, пшенице и ее проростках, хлебе из муки грубого помола, хлебных злаках, шпинате, брокколи, спарже, черносливе.

25 г постного масла в день обеспечат вас достаточным количеством антиоксидантов этой группы.

Селен. Помимо того что селен защищает клетки от токсического воздействия свободных радикалов, он способствует нормальному функционированию иммунной системы. Однако надо быть крайне осторожным: избыток селена так же вреден, как и его недостаток.

Селен содержится в достаточном количестве в меч-рыбе, лососе, тунце, треске, пшеничном хлебе, в семенах подсолнечника, устрицах, креветках, сыре чеддер.

80 г креветок в день обеспечивают норму селена.

Дневная доза селена также содержится:

- в 1 стакане деревенской свежей сметаны;
- в 100 г кокосовых орехов;
- в 50 г свиного сала;
- в 200 г кальмаров;
- в 200 г морской капусты;
- в 150—200 г вареной брокколи;
- в 3-4 зубчиках чеснока.

Глутатион – один из важнейших компонентов системы антиоксидантной защиты. Содержится в кисломолочных продуктах.

50 г творога содержат дневную норму данного антиоксиданта.

Цинк. К содержащим цинк продуктам относят мясо птицы, говядину, свинину, рыбу, зерновые, печень, морковь, орехи, горох.

Недавно американские ученые провели исследования и обнаружили, что употребление в пищу цитрусовых (в первую очередь грейпфрута) и продуктов с высоким содержанием цинка способно значительно снизить риск возникновения ревматоидного артрита.

Медь содержится в огурцах, свиной печени, орехах (фундуке), какао, пивных дрожжах,

шоколаде, плодах шиповника, сыре, пшеничных отрубях.

Флавоноиды являются группой природных антиоксидантов, которые содержатся практически во всех растительных продуктах и очень активно нейтрализуют действие свободных радикалов. Флавоноиды укрепляют стенки капилляров и принимают участие в метаболизме витамина С. Существует более 400 различных типов флавоноидов. Некоторые из них полезны для больных остеоартритом.

В наибольших концентрациях флавоноиды содержатся в зеленом чае, ягодах, луке, цитрусовых, фруктах, в которых имеются косточки (например, в вишнях и сливах), а также во многих свежих овощах и фруктах, семенах и зернах. Многие целебные растения содержат полезные флавоноиды в большом количестве, например золотой ус и расторопша.

Следует еще раз отметить, что для организма лучшими источниками витаминов и минеральных веществ являются свежие натуральные продукты, а не пищевые добавки. К сожалению, содержание в продуктах многих витаминов и минеральных веществ может варьироваться в широких пределах. Например, в одном кочане брокколи селена может быть в 10 раз больше, чем в другом, из-за того что в почве, в которой он рос, содержание этого вещества было выше. Вот почему для лечения и профилактики остеоартрита все же необходимо принимать пищевые добавки.

Жирная кислота омега-3. При воспалениях артритного характера чрезвычайно полезно употребление жирных кислот омега-3, снимающих воспаление. Эти кислоты содержатся в зеленых овощах, в растительном масле (подсолнечном, соевом, кукурузном) и в рыбе. Хочу заметить, что если вы по каким-то причинам не едите рыбу, принимайте по 1–2 ч. л. рыбьего жира. Это, конечно, не слишком приятно, но мы же лечимся!

Людам, которые ходят победить артрит, необходимо учесть еще одну особенность жирных кислот. Есть среди них и такие, которые виновны в развитии сердечных заболеваний и воспалительных процессов. Я даже могу назвать по имени главную виновницу этих безобразий – это арахидоновая кислота. Эта кислота присутствует в мясе. Поэтому тем, кто всерьез решил помериться силами с артритом, мяса есть надо как можно меньше, а лучше не есть его вообще.

Особенности питания при приеме некоторых лекарств

Увы, при приеме лекарств нередки случаи, когда одно лечим, другое калечим.

В этом разделе я расскажу вам, как, употребляя в пищу те или иные продукты, снизить отрицательное воздействие лекарств и восполнить дефицит важных веществ.

Питание при приеме аспирина

Прием обычного аспирина в больших дозах (12 таблеток в день или больше) может привести к неполному усвоению витамина С. Кроме того, при употреблении больших доз аспирина может возникнуть желудочное кровотечение, что в свою очередь вызовет потерю железа и понижение содержания в крови фолиевой кислоты.

Чтобы предотвратить эти отрицательные последствия, старайтесь при приеме аспирина

употреблять пищу, которая богата витамином С, железом и фолиевой кислотой. Витамин С содержится в красном перце и цитрусовых, фолиевая кислота – в зелени, а железо – в мясных продуктах, таких как печень и сердце, а также в хлебе из муки грубого помола и продуктах из дробленого зерна.

Питание при приеме антацидных средств

Антацидные средства (например, альгельдрат и гастрин) содержат алюминий или гидроксид магния. Их часто используют при желудочно-кишечных расстройствах, которые возникают при употреблении НПВП. При длительном приеме антацидные средства ухудшают усвоение фосфора. Недостаток этого элемента можно восполнить посредством употребления в пищу продуктов, которые богаты фосфором. Такими продуктами являются постное мясо, рыба, постная птица, нежирное молоко или йогурт, арахисовое масло, пшеничный хлеб из муки грубого помола, апельсины, бананы, орехи, семена, соевые бобы, брокколи, морковь.

Питание при приеме кортикостероидов

Кортикостероиды – сильнодействующие гормональные препараты – назначают при сильных болях и выраженном воспалении суставов, когда другие обезболивающие средства уже не действуют. Кортикостероиды имеют много побочных эффектов. Они могут в значительной степени нарушить усвоение питательных веществ, витамина D, вызвать задержку воды в организме и слишком быстрое выведение из организма цинка, калия и витамина С (что может привести к недостатку этих веществ). При приеме стероидов следует ограничить потребление натрия (поваренной соли) и увеличить содержание в рационе продуктов, богатых цинком, калием и витамином С.

Цинк содержат устрицы, хлеб из муки грубого помола, изделия из дробленого зерна, пивные дрожжи. Калием богаты бананы, апельсины, сушеные фрукты. Витамин С много в цитрусовых, красном перце, картофеле.

Продукты, нейтрализующие побочные эффекты приема медикаментов

Приведу полный перечень продуктов, которые вам непременно нужно включать в свой рацион, если вы принимаете те или иные лекарства.

Необходимое вещество	Продукты
Железо	Субпродукты (печень, сердце, почки и т. д.), постное мясо, фасоль, овощи с темно-зелеными листьями, рыба, домашняя птица, чернослив, сливы, устрицы, хлеб из цельного зерна, изделия из дробленого зерна
Фолиевая кислота	Пивные дрожжи, овощи с темно-зелеными листьями, апельсины, печень, авокадо, свекла, брокколи
Фосфор	Мясо, субпродукты, рыба, домашняя птица, яйца, нежирное молоко, обезжиренный йогурт, соевые бобы, арахисовое масло
Цинк	Устрицы, постное мясо, домашняя птица, рыба, субпродукты, хлеб из цельного зерна, изделия из дробленого зерна, пивные дрожжи, семена тыквы
Калий	Постное мясо, картофель, авокадо, бананы, абрикосы, апельсины, сухофрукты, фасоль, горох

Продукты, уменьшающие воспаление

Очень часто течение артрита сопровождается воспалением, которое становится причиной сильной боли. Воспаление является естественной реакцией организма на повреждение тканей или перегрузку больного сустава.

Несмотря на то что воспаление является физиологической защитной реакцией, оно может вызвать тугоподвижность, высокую температуру, отечность суставов и боли. Воспаление – один из способов, при помощи которых организм защищает себя от повреждения или от вредных воздействий (например, инфекции). В случае повреждения тканей лейкоциты устремляются к пораженному месту. Там они начинают выделять особые вещества, которые инициируют воспалительные реакции.

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

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

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

оказывают положительного влияния на здоровье.)

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

Итак, подведем черту. Для того чтобы уменьшить воспаление:

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

Общие принципы лечебного питания при суставных заболеваниях

Лечебное питание при артрите

Для лечения артрита успешно применяют жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе. Чеснок, помогающий организму снимать воспалительные процессы, содержит еще и серу, которая лечит артрит.

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

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

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

Для нас важно, что потребление цистина укрепляет соединительные ткани, вследствие чего людям, страдающим артритом, необходимо включать продукты питания, содержащие эту аминокислоту, в свой ежедневный рацион. Кроме того, цистин является мощным антиоксидантом, причем сочетание цистина с витамином Е приводит к усилению антиоксидантного действия обоих веществ.

Лечебное питание при подагрическом артрите

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

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

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

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

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

Лечебное питание при артрозе

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

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

Лечебное питание при ревматоидном артрите

Цель, которую ставит лечебное питание при ревматоидном артрите, состоит в резком улучшении обменных процессов в организме и в восстановлении тканей хряща.

Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительного белка (отруби, проростки, соя, чечевица, бобовые) и за счет молочных белков, особенно кисломолочных продуктов, в том числе и ферментных препаратов. Однако полностью отказываться от животных белков нельзя, так как ревматоидный артрит характеризуется потерей мышечной массы. Лучше употреблять мясо птицы и рыбу. Не стоит налегать на жиры, сахар и соль, а нежирное молоко и молочные продукты должны стать источником кальция. Смело можно порекомендовать хлеб грубого помола, крупяные блюда и соевые бобы. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями за счет овощей, фруктов, ягод. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде, не менее 750 г в день. Значительно уменьшают потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости), не снижая количества круп, картофеля, овощей, фруктов, ягод – тех продуктов, которые содержат достаточное количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витамина Е, а также солей кальция. Полезен рыбий жир. Не забывайте о разгрузочном дне. В этот день вам лучше есть только овощи или фрукты.

Диетическое питание

Наконец пришла пора поговорить о том, чем же лучше питаться, перейти, так сказать, к конкретным советам, диетам, рецептам. Надеюсь, этот раздел оценят те читатели – и, конечно, читательницы, – которые любят и умеют хорошо готовить. Вы убедитесь, что лечебное питание при артрите не сопряжено с серьезными лишениями. Я предложу вам много легких в приготовлении и по-настоящему вкусных блюд, что вы даже и не заметите, что «сидите» на какой-то специальной диете.

О том, можно ли с помощью продуктового набора уменьшить проявления болезни, врачи спорят уже давно и продолжают спорить по сей день. Однако посудите сами: на предыдущих страницах я коснулась этой темы вскользь, не желая перегружать вас специальной терминологией, – и то вы смогли оценить роль отдельных полезных веществ. Как же можно ставить под сомнение эффективность диет? Надо только тщательно проанализировать состав тех или иных продуктов и выбрать действительно полезные, решительно порвав с продуктами вредными!

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

Лечебная диета для больных артритом

Ниже приводится примерное дневное меню, которое подойдет для начала. Подбирайте продукты творчески, выбирайте различные виды фруктов, овощей и круп, не готовьте всякий раз одно и то же блюдо. Включите в состав диеты овощи и фрукты, которые вы не

пробовали ранее. Однако все это лишь общие соображения. Обязательно обсудите с врачом все изменения в режиме питания.

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

1-й завтрак.

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

- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

- 1 порция фруктов.

2-й завтрак.

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

- 1 порция рыбы, постной птицы или мяса (иногда), либо жареные бобы, либо горох.

- 1-2 порции овощей.

- 1-2 порции фруктов.

- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

Легкая закуска.

- 1 порция хлеба (на выбор).

- 1 порция фруктов (на выбор).

Обед.

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

- 1 порция рыбы, постной птицы или мяса (иногда), либо жареные бобы, либо горох.

- 2-3 порции овощей.

- 1 порция фруктов (на выбор).

Легкая закуска.

- 1 порция хлеба (на выбор).

- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

Избегайте употребления жирного мяса, мяса с прослойками жира, темного мяса или кожи птицы, кусочков жира и яичных желтков (желтки содержат арахидоновую кислоту, которая вызывает воспаление). В состав диеты можно включить омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты, минеральные добавки и/или флавоноиды.

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

Хлеб, изделия из зерна, рис и макаронные изделия.

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

Овощи (3–5 порций). Группа овощей обеспечивает поступление в организм необходимых витаминов, таких как витамин С, а также фолиевой кислоты, минеральных веществ, клетчатки, каротиноидов и веществ, которые называются фитохимикалиями. Порция овощей состоит из чашки сырых овощей, полчашки овощей, прошедших кулинарную обработку, или полчашки овощного сока. (В течение дня следует выпивать не более 1 порции сока, так как в нем отсутствует столь нужная клетчатка.)

Фрукты (2–4 порции). Продукты этой группы содержат витамин С, каротиноиды и клетчатку. Одна порция – плод средних размеров, полчашки сока или чашка резаных

фруктов. Напомним еще раз, что ежедневно следует выпивать лишь полчашки сока.

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

Прекрасной альтернативой является рыба. Содержащиеся в ней омега-3 жирные кислоты улучшают состояние сердечной мышцы и уменьшают воспаление.

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

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

Когда же наступает обострение, надо принимать более действенные меры.

Диета № 6

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

Общая характеристика.

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

Химический состав и энергоценность (суточный рацион):

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

Рекомендуемые продукты и блюда.

- хлеб любой из муки 1-го и 2-го сорта;
- супы любые вегетарианские;
- нежирные сорта мяса, птицы, рыбы;
- молочные продукты;
- любые крупы;
- овощи, фрукты и ягоды в повышенном количестве (сырые и после любой кулинарной обработки);

- мармелад, пастила, варенье, мед.

Исключаемые продукты и блюда.

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

Скорая диетическая помощь при обострении артрита

- Откажитесь, как это ни тяжело, от спиртного, газированных напитков и сладкого: конфет, мороженого, сахара.

- Исключите из меню белый хлеб, другие продукты из белой муки высшего сорта, манную кашу.

- Замените белый хлеб черным, зерновым, хрустящими хлебцами.

- На время откажитесь от мяса. Если вегетарианство – не ваш выбор, готовьте субпродукты – почки, сердце, язык (лучше говяжий) и не забудьте перед приготовлением вымочить их в холодной воде не менее 2 ч). Можно позволить себе мясо птицы (нежирное!) – лучше всего куриное, так как оно самое постное. Естественно, колбаса и сосиски запрещены (в крайнем случае допустима диетическая колбаса). Если никак невозможно обойтись без мяса – позвольте себе его, но не чаще 2 раз в неделю и только в тушеном виде.

- Вместо мясных, тем более крепких, бульонов употребляйте овощные или грибные.

- Если вы привыкли к кашам на завтрак, можно съесть сваренную на воде гречневую, пшеничную, пшеничную, овсяную кашу. Не кипятите кашу слишком долго – доведите до кипения, снимите с плиты и укутайте в одеяло: через полчаса она будет готова, сохранятся все ценные вещества, содержащиеся в крупе.

- Если каша на воде кажется вам слишком пресной, добавьте в нее тушеные овощи или сухофрукты, мед, варенье.

- Откажитесь от молока – замените его молочнокислыми продуктами: это полезнее и для желудка, и для суставов, причем не только в период обострения болезни. Очень полезны ацидофилин, ряженка, биокефир, кефир. Чтобы не выливать уже купленное молоко, можно сквасить его и приготовить простоквашу. Не забывайте про творог – природный источник кальция.

- Очень полезны овощи: сырые и тушеные. Сырые овощи лучше нарезать мелко или натереть на терке и заправить постным маслом, лимонным соком, неострыми (без перца и уксуса) салатными приправами. Лучше не использовать сметану – она обычно слишком жирная и содержит арахидоновую кислоту, которая может усилить воспалительный процесс.

- Пасленовые – картофель, помидоры, баклажаны, перец, – согласно мнению некоторых ученых, тоже способны увеличить боль в суставах. Поэтому (во всяком случае на время обострения) лучше исключить их из рациона.

- Фрукты и ягоды – неоценимый источник полезных веществ, а также во многих случаях заменитель сахара (напоминаю, что пунктом 1 у нас стоит отказ от сладостей). Не

ограничивайте себя в фруктах, ешьте столько, сколько хочется, особенно те, которые выращены в ваших краях.

– И конечно, никаких сигарет.

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

Сезонные диеты при лечении артритов

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

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

Продолжительность диеты обычно составляет 35—40 дней.

Ученые сделали вывод, что следование диете оказывает заметное положительное влияние на течение болезни, улучшается общее состояние больного, уменьшаются боли и отеки.

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

Летний вариант

1-й завтрак (8 часов).

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

2-й завтрак (11 часов).

- Яблоко свежее.
- Ягоды – 100 г.

Обед (14 часов).

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

Полдник (17 часов).

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

Ужин (19 часов).

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

На ночь.

- Кефир – 1 стакан.

На весь день.

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

Зимний вариант

1-й завтрак (8 часов).

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

2-й завтрак (11 часов).

- Яблоко свежее – 100 г.

Обед (14 часов).

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

Полдник (17 часов).

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

Ужин (19 часов).

- Пудинг из обезжиренного творога паровой – 100 г.
- Каша гречневая на воде с растительным маслом – 150 г.
- Чай – 1 стакан.

На ночь.

- Кефир – 1 стакан.

На весь день.

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

А теперь на очереди – диета, вызывающая много споров и пересудов, имеющая ярых приверженцев и не менее ярых хулителей. Расскажу о ней – а дальше вам решать, применять ли ее на практике.

Итак, речь пойдет о раздельном питании.

Диета доктора Хей

Уильям Хей практиковал ее в 20-е годы прошлого столетия и достаточно успешно излечивал, в числе прочих заболеваний, артрит. Для своих больных он разработал правила питания, которые вот уже почти 100 лет волнуют умы. Его последователи, в большей или меньшей степени внося что-то свое, писали книги – и книги становились бестселлерами.

Итак, диета основана на идее сочетаемости продуктов. По Хей, нельзя сочетать, например, белковую и углеводную пищу, так как ферменты, «работающие» в желудке, не могут одновременно расщеплять несочетаемые продукты. Ведь чтобы усвоить белки, нужна кислая среда, а для углеводов требуется щелочная. При одновременном употреблении белков и углеводов ферменты начинают конфликтовать друг с другом, в результате в организме накапливаются кислотные отходы, что приводит к нарушению химического баланса.

Обычная проблема среднестатистического человека – избыточная закисленность в результате неумеренного потребления мясных продуктов, рафинированных углеводов, которые вызывают запоры и общую самоинтоксикацию организма.

Чтобы предотвратить развитие негативных последствий, доктор Хей предложил глубоко продуманную систему, с которой я вкратце познакомлю вас.

- Углеводную пищу и продукты с большим содержанием сахара не следует есть одновременно с белковой пищей и кислыми фруктами.

- Овощи, салаты и фрукты, а также миндаль, являясь наиболее ценными образующими щелочи продуктами, должны стать основными ежедневными продуктами питания.

- Кислотообразующую пищу – мясо, рыбу, яйца, сыр, мучное, крупы – нужно потреблять в ограниченном количестве.

- Белки, углеводы и жиры следует употреблять в небольших количествах.

- Рекомендуются потреблять лишь комплексные углеводы, нельзя есть мучное и продукты, содержащие рафинированный сахар.

- Следует избегать употребления чая, кофе, алкоголя.

- Между трапезами различного характера должно проходить не менее 4 ч.

Одна из последователей доктора Хей, Дорис Грант, в своей книге рассказала о том, как, следуя перечисленным выше правилам, справилась с ревматоидным артритом, терзавшим ее с тридцатилетнего возраста. По ее мнению, это произошло потому, что диета позволила организму использовать внутренние ресурсы для самооздоровления.

А теперь – примерное меню, рассчитанное на 2 недели.

1-й день.

Завтрак. Натуральный йогурт с кусочками свежей клубники.

Обед. Свинина, запеченная с овощами (морковью, брокколи, пастернаком), под яблочным соусом, персик или другие мягкие фрукты.

Ужин. Картофель, сваренный в мундире, со сладкой кукурузой и сладким перцем, бананы со взбитыми сливками, медом и грецкими орехами.

2-й день.

Завтрак. Ломтик хлеба из непросеянной муки с ореховым маслом, банан и финики.

Обед. Просо со сладкой кукурузой, кедровыми орешками, болгарским перцем и салатом, сладкая груша.

Ужин. Овощной салат из моркови, брюквы и капусты с печенью, фруктовый салат из кусочков ананаса и апельсина.

3-й день.

Завтрак. Йогурт с орехами и кусочками свежего персика.

Обед. Овощной пирог или тушеные овощи, листовой салат, сладкий виноград и орехи кешью.

Ужин. Треска, запеченная с тертым сыром; салат из моркови, капусты и горошка, персик и яблоко, нарезанные дольками.

4-й день.

Завтрак. Большой ломоть дыни.

Обед. Цыпленок, запеченный с пастернаком, брокколи и морковью, апельсин и киви, нарезанные кружочками.

Ужин. Салат из помидоров с бутербродом из ржаного хлебца и орехового масла, крем из бананов и авокадо с грецкими орехами.

5-й день.

Завтрак. Йогурт с кусочками нектарина.

Обед. Картофель, сваренный в мундире, с фасолью, сладкой кукурузой, репчатым луком, сладким перцем и ломтиками авокадо, зеленый салат, орехи и изюм.

Ужин. Кресс-салат со свеклой и луком, омлет с сыром, грибы, помидоры, горошек, морковь, свежий апельсин.

6-й день.

Завтрак. Каша пшеничка с изюмом и соевым молоком.

Обед. Большой фруктовый салат из свежих и сушеных фруктов с лесными орехами и семечками подсолнуха.

Ужин. Цыпленок, запеченный с грибами, салат из моркови, капусты и фасоли, свежее манго.

7-й день.

Завтрак. Дольки апельсина и грейпфрута с орехами и изюмом.

Обед. Овощной суп, пита с салатом, желтая груша.

Ужин. Рубленая баранина с морковью, горошком и брокколи, свежая малина со сливками.

8-й день.

Завтрак. Пюре из бананов с грецкими орехами с тостом из непросеянной муки.

Обед. Картофель, сваренный в мундире, со сладкой кукурузой и болгарским перцем, кресс-салат с дольками помидора и огурца, свежий инжир.

Ужин. Яйцо-пашот, запеканка из цветной капусты с сыром, помидор, морковь, сладкая кукуруза, дольки апельсина с изюмом.

9-й день.

Завтрак. Мюсли без сахара с соевым молоком и кусочками банана.

Обед. Овощной суп и овощной салат с орешками, свежие финики.

Ужин. Жаркое из индейки с овощным салатом, фруктовый салат из апельсинов и киви.

10-й день.

Завтрак. Яблоко и йогурт с миндалем.

Обед. Кукуруза в початках с зеленым салатом, свеклой, морковью и репчатым луком, свежий кокос.

Ужин. Запеканка из говядины с грибами и помидорами, морковь и брюссельская капуста, желе из фруктового сока с кусочками ананаса.

11-й день.

Завтрак. Банан и авокадо, взбитые с небольшим количеством воды.

Обед. Бурый рис с фасолью, овощным салатом и сладкой кукурузой, финики и грецкие орехи.

Ужин. Яичница с тертым сыром, овощной салат из моркови, сладкого перца и кукурузы, свежая зеленая груша.

12-й день.

Завтрак. Бананы со взбитыми сливками и рублеными орехами.

Обед. Овощная запеканка с кунжутом и картофель в мундире, свежая желтая груша.

Ужин. Треска, запеченная с маслом, салат из моркови, цветная капуста с горошком, свежий апельсин.

13-й день.

Завтрак. Каша из проса с изюмом.

Обед. Суп из чечевицы, зеленый салат, хлеб из непросеянной муки, авокадо, взбитое со сливками.

Ужин. Баранья отбивная с грибами и помидорами, брокколи и морковь, фруктовый салат из свежих ананасов и апельсинов.

14-й день.

Завтрак. Нарезанное яблоко и черника с натуральным йогуртом.

Обед. Запеченный сэндвич с бананами, виноград, лесные орехи и изюм.

Ужин. Бифштекс с грибами, помидорами, огурцами и зеленым салатом, печеное яблоко с киви и сливками.

Глава 10

Борьба с избыточным весом

Избыточный вес способен вызвать вторичный артрит (особенно часто поражаются коленные суставы). Причина может заключаться непосредственно в избытке веса или в метаболических нарушениях, связанных с ожирением.

Избавившись от лишнего веса, можно существенно уменьшить проявления остеоартрита или даже предотвратить поражение суставов, на которые приходится основной вес тела. Ведь чрезмерная тяжесть, которая изо дня в день давит на суставы, способна их повредить. Не говоря уже о болезни суставов, для них ваш лишний вес – лишняя нагрузка, которая совершенно ни к чему. Чем больше у вас вес, тем большее напряжение и давление испытывают ваши суставы. Вес увеличивает давление на хрящи, которые в свою очередь давят на кость и таким образом усиливают воспаления, отеки и боли.

При артритных болях при избыточном весе проще всего справиться с болью с помощью похудения. Так что если вы страдаете от избыточного веса и вам удастся похудеть, нет никаких сомнений: это уменьшит напряжение и боль в позвоночнике, коленях, бедрах, лодыжках и ступнях.

При подагрическом артрите из-за нарушения жирового обмена и происходящего на его фоне ожирения серьезно повышается риск атеросклероза, сердечнососудистых заболеваний. Недаром говорят, что подагра – расплата за чревоугодие. Поэтому при подагре особенно важна диета, которая нормализует обмен веществ и приводит к

снижению веса.

Строгие диеты, особенно так называемые монодиеты, не подходят для долговременной программы снижения веса. С их помощью можно лишь на короткое время уменьшить вес, но затем он быстро увеличивается, и не исключено, что после такой диеты объем жировых отложений станет больше, чем до нее. Люди, которые попадают в подобную «диетную ловушку», вначале сбрасывают вес, а затем набирают его снова. Этот процесс периодически повторяется, и в результате они становятся еще полнее. Кроме того, приверженцы чрезмерно строгих диет подвергают свое здоровье большому риску, нежели те люди, у которых вес хотя и большой, но постоянный. При выполнении долгосрочной программы снижения веса те действия, которые вы ежедневно предпринимаете, имеют большое значение. Вот почему так важно разработать систему питания, которая бы хорошо воспринималась организмом, была достаточно гибкой и не слишком сложной.

Как сохранить свой вес?

Предлагаю вам воспользоваться приемами, проверенными на практике нашими одноклубниками.

– Начиная бороться с лишним весом, ощущая радость. Сформулируйте для себя цель, например: «Я хочу помочь моим суставам». Вы будете прикладывать усилия, чтобы сделать свою жизнь легче, а вовсе не для того, чтобы понравиться окружающим. Это одна из ключевых идей! Вы сами должны захотеть сбросить лишний вес и тем самым уменьшить проявления артрита. Вы не сможете сделать это лишь потому, что кто-то постоянно попрекает вас полнотой.

– Сосредоточьтесь не столько на видимых глазом результатах, сколько на внутренних ощущениях – стало ли вам проще двигаться? Ощущаете ли вы большую легкость? Прежде чем встать на весы, прикиньте, насколько дальше вы стали каждый день ходить либо насколько больше упражнений вы стали выполнять.

– Выполняйте физические упражнения каждый день. Да, мы не можем проводить совместные занятия в клубе ежедневно, да в этом и нет необходимости. Хорошо освоив упражнения и поняв, что их выполнение доставляет удовольствие, каждый способен выделить полчаса на самостоятельное выполнение комплекса упражнений. Если вы много двигаетесь, скорость обменных процессов у вас выше и калории сжигаются быстрее, чем раньше, даже если ваш организм находится в состоянии покоя!

– Борьба с весом не означает отказ от питания. Никогда не пропускайте очередной прием пищи. Если вы не поели, особенно не позавтракали, а потом решили игнорировать чувство голода, проявляя силу воли, сбиваются пищевые ориентиры организма. В результате замедлится скорость основных обменных процессов (следовательно, пища, которая рано или поздно все же поступит в организм, не будет энергично перевариваться), или, напротив, восприняв период голодания как сигнал к тому, что пищи становится меньше, организм будет при первой же возможности создавать жировые накопления. Кроме того, если не есть слишком долго, трудно будет удержаться от переизбытка во время следующего приема пищи и отказаться от употребления жирных и сладких продуктов.

– Ограничивайте себя в употреблении жиров. Жиры являются концентрированными источниками калорий и содержат арахидоновую кислоту, оказывающую вредное воздействие на суставы. Употребление жиров даже в небольшом количестве существенно

повышает калорийность рациона. Лучше заменить животные жиры растительным или рыбьим жиром.

– Откажитесь от алкоголя или в крайнем случае позволяйте себе время от времени бокал сухого красного вина. В алкогольных напитках имеется очень мало питательных веществ, но они способны привнести в рацион уйму калорий. Кроме того, алкоголь способствует уменьшению самоконтроля и усилению аппетита. Получается замкнутый круг. Какая выпивка без закуски? Тут же идет в ход соленое, острое, жирное. Полных людей могло быть значительно меньше, если бы окружающие употребляли алкоголь в меньших количествах.

– Не злоупотребляйте подсчетом калорий и диетами – излишняя озабоченность тем, чтобы, не дай бог, не съесть «чего-то не то», увеличивает тревожность, а в случае неудачи может ввергнуть в депрессию. Обращайтесь к диетам тогда, когда лишний вес действительно ощутим и надо немного привести себя в норму, с тем чтобы потом стараться удержаться на достигнутом с помощью гибкой, не слишком сложной системы питания, которая предусматривала бы употребление всех видов пищи, необходимых для укрепления здоровья. (Образцы подобных систем питания были приведены выше.)

– Вспоминайте о весах не чаще одного раза в неделю. Как правило, в течение дня вес тела колеблется. Те, кто взвешивается ежедневно (или, что еще хуже, по нескольку раз в день), могут слишком серьезно относиться к результатам взвешивания, переживать из-за небольшой прибавки или чрезмерно радоваться при некотором снижении и подстраивать свой график питания под эти незначительные колебания в весе.

– Любите свое тело и не ставьте перед собой невыполнимых задач. Если ваш рост составляет 175 см, даже и не мечтайте о том, чтобы весить 57 кг, и не считайте, что потерпели неудачу, если не смогли снизить вес до этого значения. Примите себя таким, какой вы есть.

– Цель должна существовать – но реальная, та, которую при определенных усилиях можно достичь. Старайтесь организовать свой распорядок дня так, чтобы у вас всегда было время для приема пищи и занятий спортом.

– Постарайтесь выяснить, что привело вас к перееданию. Это могут быть как физические, так и психологические факторы. Причиной переедания может быть не только обостренное физическое чувство голода. Люди едят больше нормы по разным причинам. Многие едят для того, чтобы заглушить боль или избавиться от скуки, или лишь потому, что им нравится сам процесс еды. Выяснив причину переедания, следует внести изменения в свой распорядок дня. Может быть, кофе с пирожным по дороге домой с работы стал для вас своеобразным ритуалом и формой отдыха? Рискну посоветовать заменить этот вид отдыха прогулкой – полезнее и для здоровья, и для кошелька.

Контрольные измерения массы тела

Для того чтобы контролировать свой вес, необходимо знать, каким он должен быть. При этом надо исходить из того факта, что у здорового человека в 25—30 лет масса тела в большинстве случаев соответствует норме. Если вам удастся постоянно удерживать ее, никакие дополнительные расчеты не нужны.

Если у мужчины талия толще бедер, т. е. отношение объема талии к объему бедер

превышает 1, это уже избыточная масса тела. Женщинам, у которых объем талии, поделенный на объем бедер, дает число, большее 0,7, также необходимо начать худеть.

Нормальную массу тела можно определить «щипковым» тестом. Если складка кожи на животе в области реберной дуги превышает 1,5 см, значит, человек имеет избыточную массу тела.

Весьма распространен способ определения нормальной массы тела по формуле Брока. Следует от роста в сантиметрах отнять 100, и полученная цифра покажет нормальную массу тела в килограммах.

Начну с «официальной» диеты, разработанной врачами-диетологами для борьбы с лишними килограммами, которая имеет номер 8.

Диета № 8

Общая характеристика.

- уменьшение энергоценности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и частично жиров, при нормальном содержании белка;
- ограничение свободной жидкости, хлористого натрия и возбуждающих аппетит продуктов и блюд.

Химический состав и энергоценность (суточный рацион).

- белки – 90-110 г;
- жиры – 80 г;
- углеводы – 150 г;
- энергоценность – 1700—1800 ккал.

Рекомендуемые продукты и блюда.

- ржаной, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб (100—150 г в день);
- овощные супы с небольшим добавлением крупы, щи, борщи, окрошка, свекольник;
- 2-3 раза в неделю супы на слабом мясном или рыбном бульоне с фрикадельками (до 250—300 г за прием);
- нежирные сорта мяса, птицы, рыбы – в отварном, запеченном или тушеном виде, говяжьи сардельки или студень;
- морепродукты (мидии, креветки и т. п.) – до 150—200 г в день;
- молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр – нежирные виды и сорта;
- овощи и фрукты используются широко, во всех видах, частью обязательно сырыми.

Исключаемые продукты и блюда.

- изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сортов, сдобного теста;
- картофельные, крупяные, бобовые, макаронные супы;
- жирные сорта мяса, птицы, рыбы;
- колбасы, копчености, мясные и рыбные консервы;
- жирный творог, сыры, сливки, рис, манная и овсяная крупы, макаронные изделия, бобовые, сладкие сорта плодов и ягод;
- сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, сладкие соки, какао;
- мясные и кулинарные жиры;
- жирные и острые закуски, соусы, майонез, все пряности и специи.

Несколько легких диет

А теперь пара действительно несложных диет, благодаря которым вы сможете лишиться нескольких килограммов. Только еще раз хочу предупредить: быстрая потеря веса чревата еще более быстрым набором килограммов по окончании диеты. При этом существует угроза, что килограммы не просто вернуться, но и приведут за собой еще парочку. В последиетное время вам нужно питаться, следуя вышеприведенным схемам здорового питания, и, главное, не переедать.

Очищение плюс похудение

Специальным методикам очищения толстого кишечника и печени я посвятила довольно много страниц в этой книге. Однако специалисты рекомендуют проводить такие серьезные чистки не чаще раза в год. В промежутках же, если вы ощущаете необходимость в более легкой очищающей процедуре, которая вместе с тем еще и поможет избавиться от нескольких килограммов, воспользуйтесь приведенной ниже диетой. Только имейте в виду: основой для нее является бурый рис. Заменять его обычным нельзя. Однако бурый рис не всегда легко купить, кроме того, и стоит он недешево. Поэтому решительно заменяйте его перловой крупой – эффект будет не хуже, а семейный бюджет при этом почти не пострадает.

1-й день.

Завтрак. Яблоко, рис (60 г сухих зерен) с лимонной цедрой и несколько капель лимонного сока. Зеленый чай или настой трав.

Обед. Овощной бульон, салат из овощей (150 г), рис с зеленью, заправленный чайной ложкой оливкового масла.

Ужин. Овощной бульон, рис с морковью.

2-й день.

Завтрак. Апельсин, рис с апельсиновой цедрой и чайной ложкой сметаны.

Обед. Овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин. То же, что на обед.

3-й день.

Завтрак. Груша или яблоко, рис, посыпанный корицей.

Обед. Овощной бульон, салат из огурцов с яблочным уксусом и оливковым маслом (по 1 ч. л.), рис с 150 г грибов, жаренных на оливковом масле или отварных.

Ужин. Овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару.

4-й день.

Завтрак. Фруктовый салат с 1–2 ст. л. рисовых или овсяных хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед. Овощной бульон, салат из зеленой редьки с листьями зеленого салата, рис с морковью, приготовленный на пару.

Ужин. Овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

5-й день.

Завтрак. Рис с виноградом или изюмом и 1 ч. л. тертого миндаля.

Обед. Овощной бульон, рис с большим количеством зелени и приготовленными на пару овощами, заправленный 1 ч. л. оливкового масла.

Ужин. Овощной бульон, рис, заправленный 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. зеленого лука и 2 ст. л. тертого корня сельдерея или петрушки.

6-й день.

Завтрак. В рис добавить 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и нарезанную грушу.

Обед. Овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурец, сладкий перец), мятой и 1 ст. л. оливкового масла.

Ужин. Овощной бульон, рис с 1–2 нарезанными яблоками, 1 ст. л. сливок или сметаны и 1/2 ч. л. меда.

7-й день.

Завтрак. В рис добавить мелко нарезанные яблоко и грушу, несколько капель лимона, 1 ч. л. меда и полстаканчика йогурта.

Обед. Овощной бульон, порция зеленого салата, рис с помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин. Овощной бульон, рис с кабачком на пару, заправленный 1 ч. л. оливкового масла, 5 оливок, базилик.

Диета Института диетологии

Эта диета рассчитана на 4 недели, так что вам надо запастись терпением.

Первый день, как и каждый седьмой, – разгрузочный: 1 л молока и 2 ломтика черного хлеба (очень маленьких) употребить в 4 приема в течение дня, где-нибудь в промежутке выпить стакан томатного сока.

Затем дни чередуются: два белковых и два овощных.

Меню белкового дня.

Завтрак: кофе или чай с молоком, кусочек черного хлеба, тонко намазанный медом (можно и без меда).

Обед: чашка мясного бульона, 150—200 г отварного мяса, 1 ст. л. зеленого горошка, ломтик черного хлеба (25 г).

Полдник: стакан молока с ломтиком черного хлеба (25 г).

Ужин: стакан молока.

Меню овощного дня.

Завтрак: кофе или чай с молоком, хлеб с медом.

Обед: 200 г овощного супа, 200 г тушеных овощей или салата, 25 г хлеба.

Полдник: 2 яблока или 2 апельсина.

Ужин: стакан кефира.

Дополнительные средства для похудения

В клубе «Здоровые суставы» при обсуждениях различных диет по похуданию наши члены клуба рассказывают о довольно оригинальных и действенных рецептах и системах для сброса лишнего веса. Я отобрала, по моему мнению, наиболее интересные и физиологически оправданные средства, которые и привожу на страницах своей книги.

В качестве дополнительных средств для похудения возможно использовать чай, ванны с добавлением определенных трав и довольно простой комплекс очищения травами.

Чай для похудения.

Чай пьют утром и вечером по 1 стакану, не более 1 месяца. Для его приготовления необходимо тщательно перемешать в равных частях и истолочь в порошок: почки березы – 25 г, цветки ромашки аптечной – 25 г, траву зверобоя – 25 г и траву бессмертника – 25 г. 1 ст. л. порошка залить в фарфоровом чайнике 0,5 л кипятка, настоять 12—15 мин.

Ванна, способствующая похуданию.

Ванна готовится следующим образом. Необходимо взять 500—700 г высушенных и измельченных растений: ветки и листья березы, траву крапивы и лапчатки гусиной, корень лопуха и его листья, траву одуванчика, корневище пырея ползучего, траву ромашки, спорыша, хвоща полевого, череды – всего поровну, залить 8–10 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 10—15 мин, затем настаивать 40—50 мин, процедить. Ванну принимайте любой температуры, продолжительность – 5–10 мин. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми осложнениями, ванна противопоказана.

Очищающие травы.

Очищение травами проводится в течение 1,5–2 месяцев. На курс лечения понадобится заготовить сложную смесь следующих лекарственных растений: цикорий обыкновенный, корень – 20 г, крушина ломкая, кора – 15 г, петрушка кудрявая, плоды – 15 г, одуванчик лекарственный, листья – 15 г, кукурузные рыльца – 15 г, мята перечная, трава – 10 г, тысячелистник обыкновенный, трава – 10 г.

Каждый день надо с вечера заливать 2 ст. л. сухого измельченного сбора 0,5 л крутого кипятка. Утром процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Ну вот и закончена глава о питании. Смею надеяться, что убедила вас есть чаще и понемногу, учиться получать удовольствие от простой и полезной пищи и поверить всей душой, что удовольствие от съеденного сладкого и жирного пирожного кончается сразу, как только будет проглочен последний кусочек, а вред от него будет длиться и длиться, мучить лишним весом и болью в суставах.

В следующей главе вы узнаете, как физическая активность и специальные упражнения помогут вам в борьбе за собственное здоровье.

Глава 11

Лечебная физкультура от А до Я

Парадоксально, но факт: при артрите сидячий образ жизни может иметь разрушительные последствия. И объяснить это очень легко.

Наш организм работает, как фабрика: по принципу оптимизации трудозатрат. Представьте себе: если директор в одночасье решает больше не выполнять некоторые

виды работ, например остановить выпуск ползунков и ограничиться производством пинеток, вполне вероятно, что весь персонал, шивший ползунки, будет уволен. Так же и в организме – незадействованные органы за ненужностью атрофируются. Что же получается в нашем случае? Происходит истощение неиспользуемых мышечных волокон и костей, позволяющее уменьшить расход энергии. Такая атрофия развивается у больных артритом, которые практически полностью отказываются от физических упражнений. Их мышцы теряют силу, тонус и гибкость. Объем движений уменьшается, кости истончаются, при этом хрящ становится тоньше и мягче. Когда это происходит, остеоартрит развивается еще быстрее.

Физические упражнения благотворно воздействуют на суставы. Любая форма движения, будь то ходьба, бег, подъем тяжестей, плавание или что-либо другое, в настоящее время широко используется в качестве средства для лечения артрита. Движение противодействует истощению, характерному для этого заболевания. При этом имеют место два следующих явления.

1. Физические упражнения интенсифицируют процессы выхода синовиальной жидкости из хряща и впитывания ее в хрящ.

Синовиальная жидкость смазывает хрящ и обеспечивает поступление в него питательных веществ, кроме того, она замедляет развитие остеоартрита. Постоянный переход жидкости из хряща в суставную полость и обратно способствует тому, что хрящ постоянно находится во влажном, здоровом состоянии и при этом в него поступают питательные вещества. Однако при отсутствии давления, возникающего в процессе движения, жидкость не будет перемещаться. В результате хрящ начнет высыхать, станет тонким, как старая кожа, и утратит свою эластичность. Физические упражнения способствуют предотвращению этих изменений благодаря тому, что они обеспечивают «влажное» состояние суставов и поступление в них питательных веществ. (Это позволяет объяснить то обстоятельство, что состояние больных остеоартритом начинает ухудшаться сразу же после отказа от активного образа жизни – в течение некоторого времени в сустав не поступают питательные вещества. Иногда это явление образно называют «синдромом кинозрителя».)

2. Физические упражнения укрепляют несущие структуры (мышцы, связки, сухожилия) и увеличивают амплитуду движений сустава, его гибкость и способность смягчать толчки.

Сильные, имеющие хороший тонус мышцы, связки и сухожилия способны принимать на себя основную часть нагрузки, действию которой подвергаются суставы во время движения, в то же время они помогают костям удерживать вес тела. Фактически основная нагрузка, которая приходится на суставы, переносится на эти несущие структуры, что обеспечивает целостность суставного хряща. Кроме того, благодаря физическим упражнениям мы «правильнее» двигаемся (движение в наибольшей степени соответствует требованиям биомеханики).

Комплексные тренировки

Что греха таить, с возрастом кривая показателей физической активности явно идет на спад: утрата чувства равновесия и ловкости заставляет хвататься за предметы, чтобы не упасть, ухудшение кислородного обмена – останавливаться, чтобы перевести дух, а

уменьшение сил – сокращать количество купленных в магазине и положенных в сумку продуктов. Но процесс этот можно и нужно затормозить. И помогут в этом занятия физическими упражнениями. Причем характерно то, что вам не нужно для повышения каждого отдельного показателя использовать специальные упражнения: они работают в комплексе. Так, ходьба улучшает кислородный обмен и увеличивает выносливость мышц, а также развивает ловкость и способность удерживать равновесие. Игра в теннис оказывает положительное влияние на кислородный обмен, развивает ловкость и способность удерживать равновесие, увеличивает гибкость, скорость и мощность.

Что же выбрать?

Даже страдая от артрита, который ограничивает движения в одном или нескольких суставах, можно выполнять много различных физических упражнений. Однако прежде чем выбрать упражнения, следует подумать о тех задачах, которые стоят перед вами. При артрите программа физических упражнений должна способствовать решению двух задач: укреплению мышц и суставов и увеличению объема движений.

1. Укрепление мышц и суставов. Существует много способов развития мышц, которые работают вместе с суставами. Все занятия, включающие подъем каких-либо тяжестей, от уборки в квартире до тренировок по поднятию штанги, укрепляют мышцы. Ходьба, оздоровительный бег, езда на велосипеде, танцы способствуют развитию мышц ног. Плавание является прекрасным средством, повышающим тонус многих мышц плеч, спины, рук и ног. Если вы любите ходить, но в то же время хотите дать некоторую нагрузку рукам, носите в руках небольшой груз или повесьте его на запястья (или выберите магазин подальше и еженедельно ходите туда за покупками: выполняя домашнюю работу, будете также проявлять заботу о здоровье).

И не забудьте о сердце, которое также нуждается в тренировке. Интенсивные занятия аэробикой заставляют сердце биться сильнее, частота дыхания увеличивается, при этом происходит укрепление сердца и системы кровообращения, что позволяет увеличить физическую нагрузку и таким образом повысить уровень подготовленности. Кроме того, регулярные спортивные занятия позволяют контролировать вес и дают хорошую эмоциональную разрядку.

2. Увеличение объема движений. Обычное движение является простым средством, которое позволяет обеспечить нормальное функционирование сустава. Однако наилучшим способом увеличения объема движений сустава является выполнение упражнений на растяжение. При правильном выполнении этих упражнений мышцы расслабляются, а связки и сухожилия становятся более эластичными. Это в свою очередь означает, что движения в суставах будут более свободными, а тугоподвижность станет менее выраженной.

Упражнения на растяжение также улучшают общее состояние суставов, уменьшают боль в суставах и устраняют скрытые напряжения. Положительный эмоциональный настрой и хороший ночной сон являются теми двумя дополнительными условиями, соблюдение которых часто позволяет достичь лучших результатов при выполнении этих упражнений.

Больные остеоартритом могут без всякого риска и даже с пользой для себя поднимать тяжести, заниматься аэробикой, выполнять упражнения на сохранение равновесия и

растяжение. Однако при выполнении этих упражнений не следует переутомляться. И, как всегда, необходимым условием для занятий будет консультация у врача – терапевта или специалиста по лечебной физкультуре.

Важное предупреждение начинающим «спортсменам»

Физические нагрузки, занятия спортом требуют самого тщательного контроля состояния организма до и после занятий. Без этих умений и знаний приступать к физическим упражнениям больному ни в коем случае нельзя.

Контроль пульса

Учащение пульса – обычное явление даже при небольшой физической нагрузке. Но существуют допустимые границы его учащения. Для диабетиков во время занятий физкультурой частота пульса должна составлять примерно 180 ударов в минуту минус ваш возраст. В этом случае будет затрачено около 50% усилий от максимальных физических возможностей.

Частота сердечных сокращений у взрослого нетренированного человека составляет 60—90 ударов в минуту. Если человек лежит, пульс становится реже (обычно на 10 ударов). У мужчин в спокойном состоянии пульс равен 70—75 ударам в минуту, у женщин – 75—80 ударам.

После окончания занятий надо сразу же в течение 10 с подсчитать пульс, а затем по десятисекундным отрезкам времени вести счет пульса до его восстановления. Возвращение к нормальному пульсу через 3 мин после окончания занятий считается хорошей восстановительной реакцией организма, а через 5–10 мин – удовлетворительной.

Контроль частоты дыхания

Взрослый человек в спокойном состоянии делает 14—18 дыхательных движений в минуту. Чтобы их подсчитать, надо положить ладонь на нижнюю часть грудной клетки с захватом верхней области живота. Спустя 3–5 мин после окончания физической нагрузки число вдохов-выдохов, как правило, возвращается к тому, что было вначале. Однако если нагрузка вызвала одышку, которой раньше не было, следует снизить интенсивность занятий и уменьшить время их проведения.

Несоблюдение правил чревато осложнениями

Будьте внимательны при подборе упражнений, которые будут укреплять ваши кости, мышцы и сухожилия. Программа физических упражнений должна быть составлена таким образом, чтобы нагрузка увеличивалась постепенно в течение длительного периода времени. Следует избегать переутомления, а также напряжения поврежденных участков. Программа должна включать упражнения, способствующие улучшению первых четырех

показателей физической формы (силы, интенсивности кислородного обмена, гибкости и способности удерживать равновесие).

Теперь давайте рассмотрим отдельные виды физических упражнений. Ходьба, езда на велосипеде и упражнения в воде имеют наиболее важное значение для улучшения физической формы больных остеоартритом. Эти упражнения оказывают оздоравливающее действие и доставляют удовольствие. (Поднятие тяжестей также весьма полезно, но оно требует специальной подготовки.)

Ходьба

Ходьба является самым простым и популярным видом физической активности. При ходьбе сердце начинает биться сильнее, а дыхание учащается. Это в свою очередь укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует снижению веса и улучшению общего состояния организма. Однако чтобы сердце забилося чаще, требуется нечто большее, чем спокойная прогулка.

Не обязательно бежать трусцой или в полную силу, но следует двигаться достаточно энергично. Быстрая ходьба может принести организму такую же пользу, как бег или езда на велосипеде. Во время ходьбы можно «сжечь» столько же калорий, что и при беге на такое же расстояние. Однако чтобы извлечь из прогулок максимальную пользу, необходимо двигаться достаточно быстро.

Ходьба – это физическое упражнение, которое оказывает щадящее воздействие на суставы. Суставы при ходьбе не повреждаются, потому что на них не передаются толчки, возникающие при ударе ног о дорожное покрытие во время бега. Ходьба не требует особых затрат, все, что нужно, – это удобная обувь.

Для того чтобы убедиться в том, что темп выбран правильно, попробуйте говорить и петь. Если при ходьбе вы можете говорить, не задыхаясь, но не можете петь, вы двигаетесь с нужной скоростью.

Движение в таком темпе приносит большую пользу:

- повышает выносливость;
- увеличивает гибкость тазобедренных суставов, суставов нижних конечностей и, возможно, позвоночника;
- улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- увеличивает объем легких;
- развивает мышцы спины и нижних конечностей;
- способствует «сжиганию» жира;
- укрепляет тазовые кости и кости нижних конечностей;
- развивает способность сохранять равновесие;
- способствует уменьшению боли при остеоартрите.

Лечебная ходьба имеет специальное название – терренкур. Некоторые санатории, например в Минеральных Водах, имеют специально подготовленные прогулочные дорожки с тщательно дозированной нагрузкой, которая определяется дальностью дистанции, величиной угла подъема (если санаторий расположен в холмистой местности), темпом ходьбы (60—80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый) и другими факторами. Маршруты бывают легкими – до 500 м,

средними – до 1500 м, трудными – до 3000 м.

Также нельзя не упомянуть модный на Западе вид спорта – так называемую ходьбу с палками, или нордическую ходьбу. У нее есть целый ряд преимуществ перед обычными прогулками, что особенно важно для больных артритом:

- расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400 ккал/час;
- увеличивается скорость ходьбы и снижается общая усталость;
- снимается излишняя нагрузка с колен и суставов (!);
- активизируется работа сердца;
- задействуются не только мышцы ног, но и мускулы шейно-плечевого аппарата;
- увеличивается подвижность шеи и позвоночника;
- повышается фактор безопасности на скользких поверхностях.

Итак, на старт!

– Наденьте удобную обувь, носки, которые хорошо впитывают пот, и свободную, удобную одежду.

– Перед началом прогулки потратьте несколько минут на разогрев. Улучшить кровообращение помогут энергичные движения руками и ногами, ходьба на месте. Можно просто с удовольствием потянуться – как будто вы только что встали с постели. Повращайте руками или коснитесь пальцев ног (но только не подпрыгивайте и не переусердствуйте при выполнении упражнений!). Если после упражнений вы вспотели – не выходите немедленно на улицу, немного остыньте.

– Постепенно увеличивайте дистанцию. Вначале, возможно, у вас возникнет желание совершить две короткие прогулки, а не одну долгую.

– Выбирайте ровные дорожки с твердым покрытием – лучше всего гулять по тропинкам в парке, аллеям или дорожкам для оздоровительного бега – это позволит вам избежать падений и повреждений.

Если ваша болезнь сопровождается серьезными нарушениями тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и суставов стоп, ходьба вряд ли доставит вам удовольствие. В этом случае надо выбрать другие виды двигательной активности, о которых я расскажу далее.

Езда на велосипеде

Езда на велосипеде имеет много достоинств, которые присущи ходьбе. Но когда вы крутите педали, ноги не находятся под воздействием веса тела, поэтому соответствующие суставы подвергаются действию толчков и нагрузок в меньшей степени. Люди, которые страдают серьезными формами артрита тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ходьбе предпочитают езду на велосипеде. Однако езда на велосипеде лишь в незначительной степени способствует укреплению мышц и повышению их плотности.

Езда на велосипеде – очень хорошее физическое упражнение, позволяющее наращивать мышцы бедер (особенно четырехглавые мышцы, расположенные на передней части бедер) быстрее, чем ходьба. Езда на велосипеде рекомендуется больным, страдающим от остеоартрита коленного сустава.

Упражнения в воде

Упражнения в воде оказывают минимально травмирующее воздействие на больные суставы. В некоторых случаях они являются единственными физическими упражнениями, которые не причиняют боль пациенту, страдающему от остеоартрита. В воде можно легко выполнять упражнения 3 основных типов (упражнения на растяжение, силовые и дыхательные упражнения).

Водная среда имеет многочисленные преимущества (не надо забывать, что с точки зрения эволюционного учения все живое вышло из воды). Вода:

- удерживает тело и в то же время оказывает определенное сопротивление мышцам при выполнении упражнений;
- облегчает движение, и оно доставляет удовольствие;
- расслабляет мышцы;
- уменьшает давление на суставы.

Кроме того, посещение бассейна и занятия в группе способствуют общению, улучшая психологический настрой.

Двигаясь в воде, вы почувствуете себя в невесомости: движения станут легкими и плавными, немного замедленными, но зато пластичными, хорошо скоординированными, свободными, а это, согласитесь, не может не придать уверенности в себе.

Важно и то, что эффективность занятий при кажущейся легкости увеличивается в несколько раз по сравнению с занятиями в спортивном зале. Упражнения в воде укрепляют не только мышцы и суставы, но и нервную систему. Вода легко массирует тело, улучшая состояние кожи, заставляя ее подтянуться, стать более упругой.

Кстати, и в деле борьбы с лишним весом водная аэробика – одно из лучших изобретений человечества, поскольку организм теряет калории не только при выполнении упражнений, но и при взаимодействии с прохладной водой бассейна.

Если я смогла убедить вас в том, что занятия в бассейне – один из лучших видов физической нагрузки при заболевании суставов, вам стоит поискать бассейн, в котором организованы группы водной аэробики. А если таких групп нет, но есть бассейн? На этот случай я предложу вам несколько очень простых упражнений, которые вы можете самостоятельно выполнять в бассейне.

Основной принцип тот же, что и в других случаях: не нужно сразу «брать быка за рога». Занятие всегда должно начинаться с разминки – подготовки тела к предстоящим нагрузкам.

Если мы говорим о разминке в бассейне, это может быть несколько минут свободного плавания (к тому же вам надо адаптироваться к температуре воды). Продолжительность занятия может быть порядка 30 мин.

И напоследок – несколько упражнений

- Для голеностопа: упражнение «Неваляшка» (перекатывание с пятки на носок и обратно).
- Для колен: упражнение «Поршень». Сначала работа поршня направлена вниз: вы выполняете приседания, затем вверх: отрываете ноги от пола бассейна, стараясь подтянуть колени к животу. При этом держитесь за бортик.
- Для бедра: медленные махи ногами, согнутыми в колене или выпрямленными.

- Для позвоночника: наклоны вперед-назад, влево-вправо (не торопитесь, чтобы не закружилась голова).
- Для плеч: «Хлопаем крыльями» (разводите руки в стороны, но так, чтобы они оставались под водой).
- Для локтей: упражнение «Бицепсы» (по очереди сгибайте руку в локте, как будто хотите продемонстрировать бицепс, движение происходит под водой).
- Для всех мышц: «Лыжи», или движение в противоходе. Постарайтесь имитировать движения лыжника: правая нога идет вперед, левая сзади, при этом левая рука – вперед, правая – сзади. Затем смена положения.

Упражнения с отягощением

Этот вид упражнений ни в коем случае нельзя выполнять, не посоветовавшись с врачом. И все же исследования ученых показывают, что силовая гимнастика – звучит пугающе, не правда ли? – во многих случаях полезна пожилым людям с заболеваниями суставов.

До тех пор пока новое упражнение не будет полностью освоено, его следует выполнять без отягощения или с минимальной нагрузкой. Затем начинайте прибавлять вес, при этом не думайте о том, сколько килограммов вы поднимаете. Цель заключается в том, чтобы победить остеоартрит или предотвратить развитие этого заболевания, а не в том, чтобы выиграть золотую олимпийскую медаль. Если вначале вы сможете поднять всего лишь полтора килограмма, это уже хорошо.

В первое время при выполнении упражнений не доводите себя до изнеможения, так как на следующий день многие мышцы будут сильно болеть. Если же упражнение уже знакомо, то увеличивайте вес таким образом, чтобы после 15 повторений в мышцах ощущалась усталость.

Можно выполнять упражнения в два подхода. Первый подход, с большим числом повторений, позволяет разогреться и подготовиться ко второму, более трудному подходу. Установите такое количество подходов, которое соответствовало бы определенной степени усталости мышц. Чтобы достичь одного и того же ощущения усталости, в один день вам, возможно, потребуется два подхода, а в другой день – три. При отсутствии боли в суставах два подхода лучше, чем один, а три подходов лучше, чем два.

Поначалу, пожалуй, следует ограничить число упражнений шестью, с условием, что при этом будут задействованы верхняя и нижняя части тела. Два подхода по 6 упражнений должны занимать около 20 мин. Со временем начинайте добавлять новые упражнения и чередовать их.

Упражнения на растяжение, или стретчинг

Упражнения на растяжение являются неотъемлемой частью любого грамотно составленного комплекса физических упражнений, но они особенно важны для тех, кто страдает остеоартритом. Статический стретчинг поможет понизить нагрузки на хрящи суставов и межпозвоночные диски. При правильном выполнении упражнения на растяжение могут принести большую пользу, при неправильном же выполнении можно

получить серьезные повреждения. Выполняя упражнения на растяжение, всегда будьте осторожны и следуйте приведенным ниже рекомендациям.

– Никогда не приступайте к растяжению, если мышцы «холодные». Вначале всегда следует их разогреть. Переходите к упражнениям на растяжение в конце комплекса упражнений, после того как вы вспотеете и выполните упражнения, способствующие повышению интенсивности кислородного обмена. Если выполнять упражнения на растяжение при «холодных» мышцах, эффект будет небольшим или его не будет вовсе.

– При выполнении упражнения убедитесь в том, что вы занимаете правильную позицию. Выполнять большинство упражнений лучше лежа на полу, так как в этом положении можно максимально расслабить тело, особенно те его части, которые подвергаются растяжению. Если вы не сумеете как следует расслабить мышцы, вам не удастся достичь хороших результатов.

– Заняв правильное положение, выполняйте растяжение до тех пор, пока в мышцах не возникнет чрезмерное напряжение, затем оставайтесь в этом положении в течение 30 с. Впоследствии время можно увеличить до 45 с.

– Выполняя упражнения на растяжение, не задерживайте дыхание. Мышцам нужен кислород. Дыхание должно быть спокойным и глубоким.

– Увеличьте эффективность растяжения. Для этого выполните растяжение настолько полно, насколько сможете, и зафиксируйте это положение. Затем, сохраняя неподвижность в суставе, напрягите мышцы в той области, которая подвергается растяжению. Сохраняйте напряжение в течение 5-8 с. Затем расслабьте мышцы, сделайте выдох – и вы обнаружите, что способны на дальнейшее растяжение!

– Выполняйте упражнения на растяжение по крайней мере 3 раза в неделю. Продолжительность каждого цикла должна составлять 20 мин. Выполнение упражнений на растяжение 2 раза в неделю позволяет сохранять обычную гибкость. При выполнении этих упражнений 3 раза в неделю и чаще происходит увеличение гибкости.

– Если вы почувствовали боль, прекратите выполнение упражнения.

Существует несколько хороших упражнений на растяжение, при выполнении которых расслабляются мышцы, связки и сухожилия и повышается гибкость.

Для спины и ягодиц. Сядьте на пол, ноги врозь, руки на поясе. Наклонитесь вперед и обхватите левое колено обеими руками. Сдвигайте руки вниз по ноге настолько, насколько это возможно. Приняв максимально согнутое положение, задержитесь в этой позе на 30 с. Медленно выпрямитесь. Повторите упражнение для правого колена. Повторите то же, расставив ноги шире.

Для плеч. Встаньте или сядьте прямо. Поднимите вверх выпрямленную правую руку, затем сгибайте ее вниз за голову, до тех пор пока правая кисть не коснется верхней части спины (если возможно, левой лопатки). Поднимите левую руку над головой, возьмитесь за правый локоть и осторожно потяните его к левому плечу. Вы должны почувствовать натяжение в правом плече и предплечье. Задержитесь в этой позе на 15 с. Расслабьтесь. Повторите упражнение для другой руки.

Для нижней части спины и бедер. Лягте на спину на пол. Согните правую ногу в колене и тяните ее по направлению к груди. Сцепите руки под коленом и осторожно помогайте движению. Оставайтесь в максимально согнутом положении в течение 15 с. Повторите упражнение с другим коленом.

Для икр. Встаньте на расстоянии 0,5–1 м от стены или какого-либо массивного предмета обстановки. Удерживая тело прямо (не сгибаясь в пояснице), наклонитесь вперед и

обопричь о стену или мебель. Пятки не должны отрываться от пола (это очень важно). Медленно подавайте вперед бедра, до тех пор пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Если не чувствуете натяжения, встаньте дальше от стены или мебели и попробуйте еще раз.

Для коленей. Растяжка подколенных сухожилий. Лягте или сядьте, согнув колени под углом около 10°. Натяните носки на себя, напрягая мышцы задней поверхности ноги. Задержитесь в таком положении на 7–10 с, а затем расслабьтесь. Повторите по 10 раз для каждого колена.

Выпад. Встаньте прямо, ноги вместе. Положив руки на бедра, сделайте большой шаг вперед. Согните оба колена так, чтобы заднее колено почти легло на пол. Медленно поднимитесь, выпрямляя переднее колено. Затем так же медленно шагните с другой ноги. Сохраняя статичность каждого положения, сделайте по 10 выпадов с каждой ноги.

Растяжка из положения стоя. Встаньте чуть в стороне от стены, положив левую ладонь на стену для поддержки. Правой рукой возьмитесь за подъем правой ноги. Натянув пальцы на себя, выпрямите правую ногу и задержитесь в этом положении на 15 с. Повторите для другой ноги.

От простого к сложному

Общеукрепляющий щадящий комплекс

Начнем с самых легких упражнений, которые я рекомендую выполнять 3 раза в день. Но не пугайтесь! Это займет каждый раз 10 мин, и вы даже не заметите, что потратили время или устали. Однако такая методика позволит вам сразу же втянуться в ритм ежедневных физических нагрузок, привыкнуть к ним и к мысли, что тренироваться каждый день – вовсе не сложно, почувствовать удовольствие от простых движений. Кроме того, это подготовит вас к будущим, более серьезным упражнениям.

Цикл первый. Не вставая с постели.

1. Лежа на спине, согните колени. Ноги вместе, ступни не отрывайте от горизонтальной поверхности. С усилием раздвигайте ноги, как бы преодолевая сопротивление, упирайтесь при этом ногами и разводите колени в стороны. Затем ноги сведите снова вместе. Повторите упражнение 5 раз.

2. Возьмитесь за спинку кровати и поднимайте прямые ноги. Начинайте с 10 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

3. На полу, на диване или кровати с жестким матрасом вставайте на четвереньки, опираясь на предплечья. Спина должна оставаться прямой, но можно ее чуть прогнуть. Голову расслабленно опускайте вниз.

4. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите одновременно левую ногу и левую руку на выдохе. То же сделайте с правой рукой и правой ногой. Повторите 6–7 раз.

Цикл второй. В обеденный перерыв.

Перед тем как отправиться обедать, выполните несколько несложных упражнений.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно разворачивайте корпус влево, словно закручивая его. Правая рука должна находиться под подбородком, левая за спиной.

То же самое повторите в правую сторону, поменяв при этом положение рук.

2. Ноги врозь, руки опустите. Наклонитесь к левой ноге и дотроньтесь до колена – вдох. Выпрямитесь – выдох. Повторите 5 раз.

3. Ноги врозь, руки на талии. Оставив ноги в том же положении, разверните корпус вправо, наклонитесь, сгибая правую ногу в колене, – выдох. Возвратитесь в исходное положение – вдох. Повторите 5 раз в каждую сторону.

4. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Делаем упражнение «Мим», мягко и плавно перекачиваясь с носков на пятки.

5. Встаньте лицом к стулу, поставьте прямую левую ногу на сиденье, руки на поясе. Согните левую ногу в колене – выдох, разогните – вдох. Повторите 5 раз подряд, потом смените ногу.

6. Встаньте к спинке стула боком, возьмитесь одной рукой за спинку, другая висит вдоль туловища. Наклонитесь вперед, дотроньтесь пальцами свободной руки до носков ног – выдох. Выпрямитесь – вдох. Повторите 6 раз, поворачиваясь то одним, то другим боком.

Цикл третий. Вечером у телевизора.

1. Сядьте на край стула, руками обопритесь на сиденье сзади, ноги в коленях не сгибайте. Делайте «ножницы» – движения ногами вверх и вниз без остановки. Повторите 8-9 раз.

2. Встаньте на колени, опираясь ладонями в пол. Поднимите вверх выпрямленную левую ногу, прогнитесь в пояснице – выдох. Опустите ногу – вдох. Повторите 5-6 раз для каждой ноги.

3. Руки опустите на уровень груди или пояса. Попробуйте плавно, медленно выгибать спину, представив себя кошкой. Делайте это из разных положений: лежа, сидя, стоя.

4. Встаньте спиной к сиденью стула. Присядьте, руками упритесь в край сиденья. Спину держите прямо. Встать, помогая руками, – вдох. И снова присесть, опираясь на руки, – выдох.

5. Сядьте на стуле ровно, выпрямив спину. Руки в «замке» перед туловищем. Поднимите руки вверх, прогнитесь – вдох. Вернитесь в исходную позицию – выдох.

Переходим к лечебным упражнениям

Важные рекомендации.

– Заниматься нужно постоянно, каждый день. Повторять каждое упражнение нужно как минимум по 10 раз.

– Не задерживайте дыхание, когда делаете упражнения.

– Обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем начать заниматься. Вполне вероятно, что ваши мышцы и весь связочный аппарат уже работают неправильно, а значит, надо быть предельно осторожными.

– Обычный комплекс упражнений должен состоять из трех частей. Так, надо сочетать общеукрепляющие упражнения, растяжение (стретчинг) и лечебные укладки (о них поговорим чуть позже).

– Начинать надо обязательно с разминки, чтобы подготовить мышцы к работе.

Разминка.

Исходное положение – стоя на полу или сидя на стуле.

1. Сжать и разжать кулаки.

2. Вращать одновременно обеими кистями рук – внутрь и наружу.
3. Сгибая руки в локтях, достать до плеч.
4. Пожимать плечами – подтягивать их вверх как можно выше.
5. Коснувшись пальцами плеч, делать круговые движения сначала вперед, потом назад.
6. Положив руки на талию, делать наклоны вперед, не сгибая колени.
7. Потянуться макушкой вверх, поднявшись на цыпочки.
8. Перенести вес на одну ногу, поднять другую, согнув колено, и вращать ступней в одну сторону, потом в другую. Поменять ноги.
9. Поднять руки вверх и потянуться.

Упражнение для большого пальца руки.

Исходное положение: раскройте ладонь пошире. Потом постарайтесь дотянуться большим пальцем до основания мизинца. Снова раскройте ладонь. Повторяйте упражнение 10 раз одной рукой, потом столько же – другой.

Упражнение для пальцев рук.

Исходное положение – то же. Сгибайте пальцы так, чтобы их концы коснулись верхней части ладони. Повторите упражнение, начиная с исходного положения – полного раскрытия ладони.

Упражнения для кистей рук.

Исходное положение – сидя и положив руки на колени (можно делать, сидя перед телевизором).

1. Руки лежат на коленях параллельно друг другу. Поверните кисти ладонями вверх, потом вниз. Не забывайте о том, что повторять каждое упражнение нужно не менее 10 раз.

2. Большие пальцы рук опустите вниз, между коленями. Верните их в прежнее положение – на уровень кистей. Повторите.

3. Кисти по-прежнему лежат на коленях. Не отрывая запястий, приподнимайте пальцы вверх как можно выше (большие пальцы развернуты внутрь).

4. Руки на коленях, пальцы сожмите в кулак. Покрутите кулаками в направлении внутрь.

5. Исходное положение то же. Соедините кисти и сохраняйте это положение. Отведите локти в стороны, затем верните их обратно.

6. Исходное положение то же. Растопырьте пальцы широко в стороны, потом соберите их в щепотку.

7. Положите ладони на ребро параллельно друг другу. Согнув, сделайте из них уголки, соединив кончики пальцев, потом разогните, выпрямите.

8. Исходное положение то же. Поднимите вверх большой палец, потом опустите, прижмите к верхней стороне ребра ладони.

9. Исходное положение то же. По очереди соединяйте пальцы с большим пальцем руки. Пальцы, которые не работают, остаются выпрямленными.

10. Исходное положение то же. Сжимайте и разжимайте кулаки.

11. Соедините ладони перед грудью, локти в стороны, как в восточном приветствии. Постарайтесь наклонять соединенные ладони к себе – от себя, влево – вправо.

12. Потрите ладони друг о друга.

13. Возьмите маленький шарик (как для пинг-понга). Покатайте его раскрытой кистью от себя и к себе.

Упражнения для плечевого пояса.

Для выполнения упражнения вам понадобится гимнастическая палка (естественно, можно воспользоваться любой другой, лишь бы не было заноз), а также легкие гантели.

Начнем с общеукрепляющих упражнений.

1. Лягте на спину, руки вдоль тела. Поднимайте одну руку над головой так, чтобы предплечье находилось вблизи уха; локоть не сгибайте. Если сможете, постарайтесь положить выпрямленную руку за голову. Затем медленно верните руку в исходное положение.

2. Встаньте прямо, положите ладони на заднюю поверхность шеи, голову опустите как можно ниже. Локти опущены вниз. Затем отведите локти назад как можно дальше, поднимите голову. Повторите упражнение 2 раза.

Теперь – упражнения с палкой. Их можно делать как стоя, так и сидя на стуле.

1. Возьмите в руки палку. На вдохе поднимите вверх и вытяните руки с палкой, затем, на выдохе, согнув руки в локтях, заведите палку за голову и положите ее на плечи.

2. Возьмите палку в обе руки. Выполняйте круговые движения палкой от себя и к себе, как будто вращаете ворот колодца.

3. Возьмите палку за края, опустите руки вниз. Начните качать руки с палкой вправо-влево, постепенно увеличивая амплитуду. Если в одном из плеч есть тугоподвижность, попробуйте помогать другой рукой, подталкивая палку так, чтобы поднять больную руку максимально вверх.

4. Возьмите палку за спиной обеими руками. Поднимайте ее вверх, наклоняясь вперед.

5. По-прежнему держа палку за спиной, покачайте ее так же из стороны в сторону, как это описано в пункте 3. Приступаем к растягиванию мышц.

1. Сядьте на стул и поставьте палку вертикально между ног. Перебирая руками, как будто поднимаетесь по канату, тянитесь вверх. Дотянувшись до верхнего края, задержитесь на 5–10 с, растягивая плечо.

2. Встаньте, поставьте палку перед собой вертикально. Положив руки на верхний край палки, постарайтесь отвести ее как можно дальше от себя вперед.

3. Встаньте на пол, поставьте палку вертикально справа от себя. Положив вытянутую правую руку на верхний конец палки, отведите ее как можно дальше от себя. Потянитесь. Повторите в другую сторону.

После этого приступаем к укреплению мышц. При выполнении этих упражнений можно будет использовать гантели, но не сразу, а через какое-то время после начала постоянных занятий, когда почувствуете, что достаточно окрепли.

1. Исходное положение – стоя на полу, руки опущены вниз. Поднимайте прямые вытянутые руки вверх до уровня груди.

2. Исходное положение то же. Поднимайте прямые руки в стороны.

3. Лягте на спину, руки лежат по бокам. Поднимайте вытянутые руки вверх.

4. Продолжая лежать на спине, закиньте руки за голову, скрестив их, как будто лежите на лугу и мечтательно смотрите в голубое небо. Разведите руки в стороны, стараясь полностью положить плечо и предплечье на пол – так, как будто хотите обнять все небо.

5. Исходное положение – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Приподнимите руки, сжатые в кулаках, на 15–20 см от пола, задержите их в этом положении, не торопясь сосчитав до тридцати. Опустите.

6. Перевернитесь на левый бок, левая рука согнута и помогает удержать равновесие. Правая рука вытянута вдоль туловища. Поднимите правую руку на высоту 15–20 см, задержите ее в этом положении. Повторите с другой рукой.

Упражнения для нижних конечностей.

Эти упражнения можно делать, сидя на стуле у телевизора.

1. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.
2. Упритесь пятками в пол и как можно выше поднимите носки ног. Затем опустите носки вниз и как можно выше поднимите пятки.
3. Поставьте обе стопы параллельно. Поставьте одну ногу на пятку и сделайте по 10 круговых движений в каждую сторону. Затем поменяйте ноги.
4. Положите на пол теннисный мячик и покатайте его ступней одной ноги, потом другой.
5. Положите на пол палку, покатайте ее двумя ногами от себя и к себе.
6. Возьмите кусок эластичной ленты длиной не менее метра, привяжите ее концы к какому-нибудь тяжелому предмету (ножке дивана, например). В получившуюся петлю вставьте ногу (так, чтобы петля приходилась на середину стопы) и поставьте ее на пятку на таком расстоянии, чтобы резинка была натянута, но не слишком сильно. Не отрывая пятки, начинайте натягивать резинку, разворачивая ступню. Особенно полезно делать это упражнение, разворачивая ногу в ту сторону, где боль в голеностопе ощущается сильнее. Преодолевая сопротивление, вы разрабатываете мышцы и боретесь с тугоподвижностью сустава.
7. А теперь встали – пора походить. Поставьте руки на пояс и начинайте ходить по кругу (насколько позволяет пространство комнаты), чередуя ходьбу на цыпочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней.

Все упражнения выполняйте босиком или в тонких хлопчатобумажных носках.

Упражнения для коленных и тазобедренных суставов.

Сначала будем выполнять упражнения лежа.

Делать их лучше на полу, предварительно проверив, нет ли сквозняка – вам нельзя застужаться! На пол нужно положить одеяло или плоский матрас, чтобы заниматься было комфортно, но не слишком мягко, как на перине, иначе вас потянет в сон.

Итак, все готово для занятий, приступим. 1. Исходное положение – лежа на спине. Согните обе ноги в коленях и подтяните их к животу. Можете для начала немного помогать себе руками. Не забывайте, что каждое упражнение повторяется не менее 10 раз.

2. Исходное положение то же. Поднимите прямую правую ногу вверх (насколько сможете). Постарайтесь при этом левую ногу на полу тоже удерживать прямой. Затем поднятую ногу согните в колене, снова выпрямите, опустите на пол. Поменяйте ноги.

3. Лягте на спину, согните правое колено. Согните в колене левую ногу, постарайтесь выпрямить ее, вытянув вверх (при этом правая нога остается согнутой), затем снова согните левую ногу и плавно опустите ее на пол. Выпрямите правую ногу, положите ее на пол. Поменяйте ноги.

4. Согните обе ноги в коленях, ступни ног стоят на полу. Медленно разведите ноги в стороны. Вернитесь в исходное положение.

5. Исходное положение – ноги вытянуты, лежат на полу. Не сгибая ноги в коленях, постарайтесь немного развернуть одну ногу так, чтобы колено смотрело в сторону. Поменяйте ноги.

6. Поднимите одну ногу, выполняйте ею круговые движения, как будто вращаете педаль велосипеда (упражнение «Велосипед»). Повторите упражнение другой ногой.

7. Попробуйте выполнить упражнение «Велосипед» обеими ногами сразу.

8. Согните одну ногу в колене, голень располагается параллельно полу. Не двигая бедром, делайте круговые движения голенью. Поменяйте ноги.

9. Возьмите небольшой и не слишком туго накачанный мяч. Положите его под ступню одной ноги, вторая лежит на полу. Надавливайте на мяч и чувствуйте, как упругая поверхность поддается вашему давлению.

10. Поставьте согнутые в коленях ноги ступнями на пол, зажмите мяч между коленей, надавите на него. Потом отпустите.

11. Исходное положение – лежа на правом боку. Правая нога выпрямлена, рукой поддерживайте равновесие тела, левой ногой выполняйте «Велосипед». Затем перевернитесь на другой бок, сделайте упражнение другой ногой.

12. Исходное положение – лежа на правом боку. Правая нога прямая, левую согните в колене и поднимите вверх (колено смотрит в потолок), опустите. Выполните упражнение 10 раз. Затем перевернитесь на левый бок, 10 раз повторите упражнение для левой ноги.

13. Исходное положение то же. Левую ногу согните, как в предыдущем упражнении, поднимите ее невысоко (на 10 см от пола), распрямите в колене, затем снова согните, опустите, выпрямите. Повторите 10 раз. Затем поменяйте положение.

14. Исходное положение – лежа на животе. Сгибайте по очереди ноги в коленях, стремясь пяткой достать до ягодиц. Не торопитесь, не делайте упражнение слишком размашисто, будьте аккуратны.

15. Исходное положение то же. Задача та же, только сгибать ноги надо не поочередно, а одновременно.

16. Исходное положение то же. Поднимите одну ногу невысоко над полом, подержите немного в этом положении, затем опустите. После 10 повторов выполните то же упражнение другой ногой.

17. Исходное положение то же. Согните одну ногу в колене и поворачивайте голенью, постепенно увеличивая амплитуду. Поменяйте ноги.

18. Исходное положение то же. Отведите одну ногу как можно дальше в сторону (вторая остается на месте).

Вот еще одно упражнение, которое можно выполнять сидя.

Сядьте в кресло, которое должно быть достаточно высоким, чтобы вы могли качать ногами. Бедра касаются кресла. Выпрямите колено. Подержите ногу в таком положении несколько секунд. Верните в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги.

Далее будем делать упражнения, стоя на четвереньках.

Прежде чем начать, позаботимся о коленях. Не сомневаюсь, что вы продолжите заниматься на том же одеяле или матрасе, который использовали, делая упражнения лежа. И все-таки стоять на коленях более болезненно, поэтому подложите дополнительно что-то смягчающее: маленькие плоские подушечки, куски синтепона или махровые полотенца.

Начнем.

1. Исходное положение – стоя на четвереньках. В этом положении не опускайте голову вниз, чтобы она не закружилась. Старайтесь опустить ягодицы на пятки, не отрывая рук от пола. Не форсируйте события, если сразу не получается, ограничивайтесь той глубиной приседа, которая вам пока удастся, и постепенно старайтесь опуститься ниже.

2. Стоя в том же положении, вытяните одну ногу параллельно полу, согните ее в колене, а потом разогните. Повторяйте движение, а затем поменяйте ноги.

3. Исходное положение то же. Согните одну ногу и подтяните ее к животу, затем отведите назад.

4. Исходное положение то же. Выпрямив одну ногу назад, покачайте ее вверх-вниз

(избегайте удара носком об пол).

А теперь самое сложное упражнение для тех, кто страдает заболеваниями коленных суставов: будем приседать. Вам потребуется опора – спинка стула или поверхность стола, в общем, все, что найдете у себя в квартире. Кроме того, учтите: никаких глубоких приседов, колени сгибаются не более чем на прямой угол.

1. Присядьте неглубоко 10 раз, используя опору. Вставая, полностью выпрямляйте колени (осторожно, без рывков и резких движений). Отдохните.

2. Снова приседания, но на этот раз вам нужно не просто выпрямить колени, вставая, но и привстать на цыпочки.

3. Еще один вариант приседаний – с разведением в стороны коленей.

Упражнения на растяжку.

1. Снова лягте на спину на пол, поднимите обе ноги вверх, разведите их максимально в стороны (вы почувствуете напряжение, натяжение мышц), подержите их в этом положении. Считайте до тридцати. Аккуратно опустите ноги на пол.

2. Возьмитесь за опору (возможно, вам поможет кто-то из близких). Положите ногу на сиденье стула, постарайтесь ее максимально выпрямить в колене, чуть надавливая на него. Сосчитайте до пятнадцати. Если стул слишком высок для вас, положите его на бок и используйте уже в этом положении.

Лечебные укладки

Прежде чем я расскажу про эти специфические упражнения для разработки суставов, я возьму с вас клятвенное обещание, что вы никогда не будете заниматься этим самостоятельно. Выполняются эти упражнения только под присмотром врача. Зачем я рассказываю об этой методике? Чтобы вы знали, что она собой представляет, и могли бы поинтересоваться в поликлинике у врача, не практикует ли он лечебные укладки.

Смысл их состоит в том, что для каждой группы суставов разработаны специальные статические позы, выполняемые с утяжелением – обычно используются мешки с песком по 4–5 кг весом.

Это прекрасная пассивная зарядка для суставов с контрактурой – под весом этих мешков суставы распрямляются, увеличивается их подвижность.

Продолжительность каждой укладки – 20 мин.

Методика позволяет работать с суставами кистей, запястья, локтя, плеча, колена. Для пациента главное – максимально расслабиться, не пытаться противодействовать весу. Тогда упражнения будут наиболее эффективными, и постепенно к суставу вернется гибкость, увеличится амплитуда его движения.

Обычно в течение этих 20 мин пациент не должен ощущать боли, только чувствовать натяжение мышц.

Еще один важный момент заключается в том, как укладку заканчивать. Когда врач уберет с вашего сустава груз, может возникнуть боль и даже полная неподвижность в суставе. Не волнуйтесь, все неприятности быстро пройдут, после того как врач произведет определенные манипуляции с вашим суставом: подвигает им, пошевелит, согнет-разогнет. Вам же по-прежнему надо оставаться расслабленным, позволить врачу делать то, что необходимо, не зажиматься. Через короткий промежуток времени вы почувствуете себя лучше, чем до укладки.

Танцевальная терапия

Теперь я хочу остановиться на наших клубных занятиях танцами, о которых я обещала рассказать еще во вступлении.

Если вы помните, я упоминала, что среди моих пациентов появился профессиональный танцор и хореограф, который из-за мучившей его боли в суставе начинал уже размышлять, чем он будет зарабатывать себе на жизнь, когда болезнь окончательно возьмет над ним верх.

Моей первой задачей было вселить в него уверенность в обратимости процесса, убедить, что сдаваться рано, что он еще потанцует. А уже потом я назначила курс лечения и составила план процедур.

Таким образом Дмитрий оказался в нашем клубе и начал вместе со всеми заниматься лечебной физкультурой. Несмотря на болезнь, он, чьей работой в течение долгих лет было движение, имел массу преимуществ по сравнению с другими занимающимися: обладал тренированными мышцами, гибкостью, а уж его чувством равновесия, умением сохранять статические позы в течение долгого времени не переставали восхищаться все.

Восхищаться восхищались, но не удивлялись – ведь умение сохранять равновесие для танцора является одним из самых важных качеств.

«А не поделится ли он своими знаниями и умениями с членами нашего клуба?» – подумала я. Почему бы нам не потанцевать? Ведь танец – это и рационально разнесенная по группам мышц нагрузка, и совместное творчество, и прекрасная музыка, и просто огромное удовольствие.

Но какой же танец нам выбрать? Бальные танцы с их сложной хореографией не подойдут: слишком много времени уйдет на разучивание фигур и мало останется для удовольствия. Балет? Исключено. Народные танцы, со всеми их подпрыгиваниями и притопами, т. е. с ударной нагрузкой на суставы, тоже не годятся. И возраст наших участников нельзя не учитывать – рок-н-ролл или хип-хоп они вряд ли будут танцевать.

И тогда Дмитрий предложил танго! Но не то, которое мы привыкли видеть на сцене, – с резкими поворотами, напряженными позами, вытянутыми спинами, застывшими шеями... Нет, совсем другое – истинное аргентинское танго!

Как рассказал нам Дмитрий, основа этого танца – так называемая прогулка, движение, напоминающее плавную ходьбу. А это значит, что, разбившись на пары и получив ряд простых рекомендаций («Мужчина движется лицом по линии танца, женщина спиной. Все внимание на объятие!»), включив прекрасную, полную страсти музыку, мы уже могли танцевать! Не беда, что выглядели мы неловко, – зато танцевали и радовались этому, как дети.

Позже Дмитрий объяснил нам и еще одну важную вещь – о важности баланса в паре, когда ни один из партнеров не использует другого в качестве опоры, удерживает собственный баланс, что позволяет двигаться легко и красиво.

Естественно, далее последовали и другие уроки, и другие па. Мы не ставили себе целью усложнять танец и делать его похожим на шоу. Наша цель была другой: развить способность удерживать баланс, почувствовать, что простые и гармоничные движения, владение своим уже не очень молодым и не очень здоровым телом могут доставить

огромное удовольствие!

Узнайте, может быть, и в вашем городе можно найти клуб, где учат танцевать танго. Это уникальная возможность улучшить свою физическую форму без изнуряющих тренировок и при этом получать наслаждение от музыки и танца.

Лечебный массаж при суставных заболеваниях

Массаж – мощнейший и чрезвычайно разнообразный лечебный метод, который может не только облегчить боли в суставах и соединительной ткани, но и значительно улучшить ход самого лечения. Тем более что массаж восстанавливает капиллярную систему организма, увеличивает кислородный обмен, улучшает движение крови, что делает более эффективной транспортировку лечебных веществ к пораженным болезнью суставам и соединительной ткани. Не надо забывать, что при массаже лимфа активнее течет по лимфатическим сосудам, а это значит, она освобождает организм от отработанных и ненужных веществ, организм освобождается от шлаков. А ведь очищение – это одно из основных условий успешного лечения артритов и артрозов в рамках предложенной мною программы «Комплексное лечение».

Я постараюсь коротко рассказать о наиболее действенных видах массажа, начиная с обычного классического и заканчивая китайским массажем Гуаша.

Классический массаж при болях в позвоночнике и суставах

При болях в позвоночнике, при суставных болях всегда можно себе помочь с помощью несложного массажа. В него входит массаж поясницы (отдел позвоночника, который здесь находится), голень, при этом вы должны сидеть на стуле в спокойной, расслабленной позе, а ноги поставить на пол.

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

Оживляющий массаж

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

Сначала обрабатывается спина и поясница. Вы встаете и начинаете энергично растирать спину в направлении от копчика вверх, потом кругообразными движениями гребнями

кулаков растираете спину в разные стороны от позвоночника, потом – подушечками больших пальцев вдоль позвоночного столба. Каждый прием такого самомассажа стоит проделывать 3–4 мин, а потом погладить себя и заняться дыхательной гимнастикой.

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

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

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

Аппликатор Кузнецова

Несколько лет назад об аппликаторе Кузнецова можно было прочесть в каждой книге по самолечению, а сегодня его почему-то подзабыли. А ведь при артритах и артрозах, при разумном его применении он очень эффективен для снятия боли. Опять хочу напомнить: перед тем как применять то или иное средство – посоветуйтесь с врачом.

Аппликатор этот иначе называется игольчатым валиком. Изготовить его нетрудно: на деревянный валик можно натянуть матерчатую или резиновую ленту с отверстиями, через которые торчат иголочки или неколючие шипы, изготовленные из дерева разных пород или металла.

Что с ним делать? Да конечно катать по кожным поверхностям, как маляры, например, валиком стены красят. Правда, и здесь надо подумать; где, в каких местах проделывать это нехитрое упражнение. Вот что я вам посоветую:

- во-первых, протереть то место, над которым вы хотите работать, спиртом, и то же самое сделать с валиком;
- во-вторых, правильно держать валик – так, чтобы его игольчатая поверхность полностью касалась того участка тела, который необходимо стимулировать;
- в-третьих, решить, сколько раз вы делаете это массажное упражнение – скажем, от 3 до 10 раз – и сколько раз в день.

Воздействие аппликатора можно разделить на 2 вида: лечебное, когда вы работаете только с беспокоящим вас местом, и профилактическое. Профилактическое – тренировка организма, его укрепление.

Уколы аппликатором Кузнецова можно считать массажем, который вы сами себе делаете. Массируя 3 зоны – стопы, ладони и шейный отдел, – вы направляете туда кровяной поток, заставляете проснуться нервные окончания.

Часто такие упражнения делать не надо, но 1 раз в день, и обязательно в утренние

часы, – стоит. Шейный отдел и позвоночник тоже можно так простимулировать, особенно если вы страдаете остеохондрозом.

Иголки аппликатора могут быть металлические и деревянные. Опять же будьте внимательны к породам дерева. При стимулирующем массаже лучше, если деревянные иголки будут березовыми, а при лечущем – из осины.

Глава 12

Восточные методики лечения суставных заболеваний

В наш клуб «Здоровые суставы» приходят гости, врачи и целители, которые занимаются лечением различных заболеваний. Они рассказывают о новых направлениях в медицине, проводят практические занятия. Это не только делает жизнь в нашем клубе еще интереснее, насыщеннее (что очень важно в контексте психологической самоподдержки), но и помогает нам узнать, что-то новое о лечении заболеваний, которые собрали нас вместе. В этой главе я хочу рассказать о том, что мы узнали на подобных клубных занятиях о восточных практиках исцеления артритов и артрозов.

В прошлом в нашем клубе эти занятия вели несколько человек, практикующих восточные методики лечения суставных заболеваний.

Лицевая рефлексотерапия дьен-чам

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

Ирина Александровна привезла из своей профессиональной поездки в Гонконг французское издание книги Нуан Ле Куана, которая благодаря ее энтузиазму была

переведена на русский язык и издана.

Правила проведения массажа

Стимуляцию точек дьен-чам производят пальцами, карандашом, шариковой ручки, т. е. любым удобным предметом с узким и округлым по форме наконечником. Если вы будете использовать для массажа пальцы, проводите его согнутым большим пальцем или кончиками указательного, среднего, безымянного (или тремя вместе). Точки массируются круговыми движениями; на твердых частях лица, таких как лоб и костные зоны, можно применять поглаживания и похлопывания точек.

Во время массажа (особенно если вы проводите стимуляцию при помощи инструментов) запястье или 2 пальца (безымянный и мизинец) правой руки целесообразно постоянно удерживать на лице. Массаж в зонах до уровня нижнего века удобнее проводить, используя в качестве «упора» запястье, а при стимуляции точек, расположенных выше переносицы, движения легче контролировать при помощи безымянного пальца и мизинца.

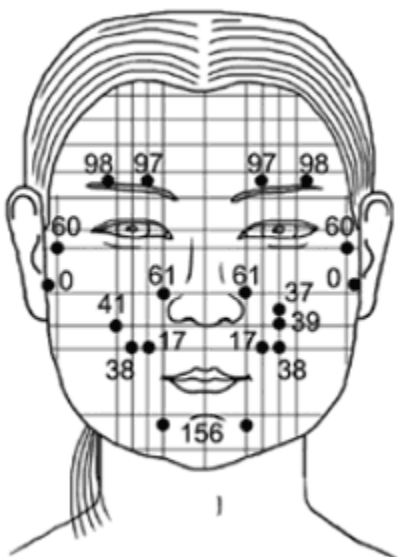
Время воздействия на точку зависит от того, насколько быстро наступает улучшение состояния здоровья. Иногда сеанс длится полчаса или чуть дольше, но обычно – 2-5 мин. И если иной раз достаточно 10 «уколов» (нажатий) карандашом, то иногда их требуется больше. Чтобы избежать осложнений, рекомендуется начинать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

Массируйте не только выбранную вами болезненную точку (группу точек), но и зону, расположенную вокруг. Массировать необходимо так, чтобы возникло приятное ощущение тепла. Движения могут идти в горизонтальном, вертикальном, диагональном направлениях. Надавливать на точку (зону) надо достаточно сильно (до покраснения кожи), но не переусердствуйте. Если подобное действие вызывает у вас неприятные, болезненные ощущения, необходимо прекратить массаж, особенно в первое время.

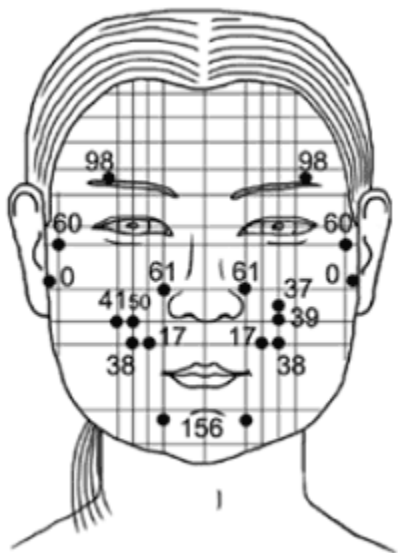
- Никогда не стимулируйте долго «немые» (безболезненные) точки.

- Уделяйте каждой точке 5-10 с, более длительное воздействие нежелательно.

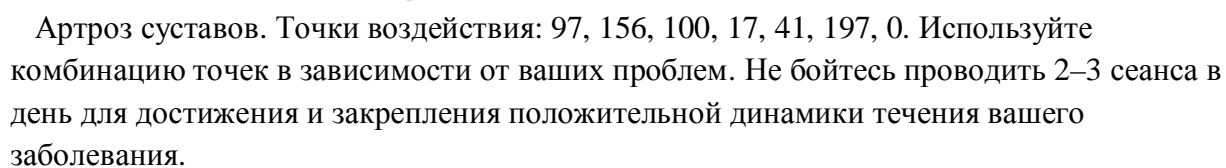
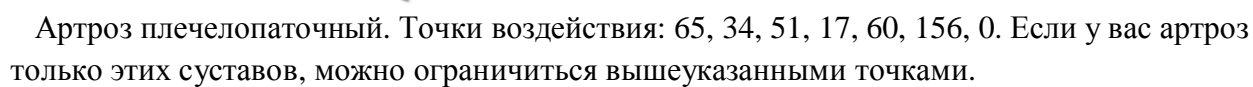
Кроме специальных точек воздействия, которые благотворно влияют на ход лечения артритов и артрозов, ниже представлены и группы точек, помогающие избавиться от суставных болей, лишнего веса и от депрессивных состояний, вызванных болезнью.

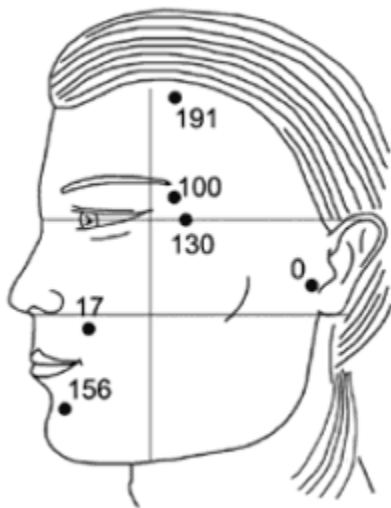


Артрит, общее лечение. Точки воздействия: 17, 41, 60, 97, 98, 156, 0. Предназначение массажа этих точек – быстро снимать воспаление и боли, сопровождающие заболевания суставов.



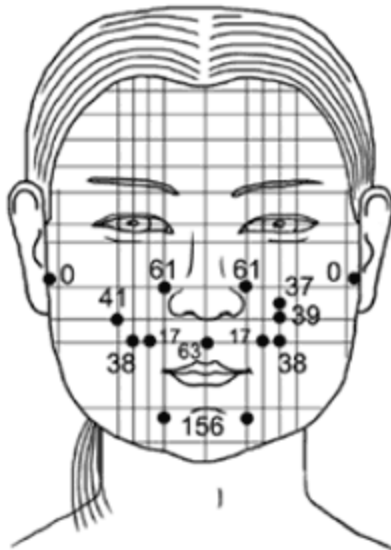
Артроз, общее лечение. Точки воздействия: 17, 41, 50, 60, 98, 156, 0. Эти точки помогут вам устранить боль и увеличить подвижность позвоночника и суставов.



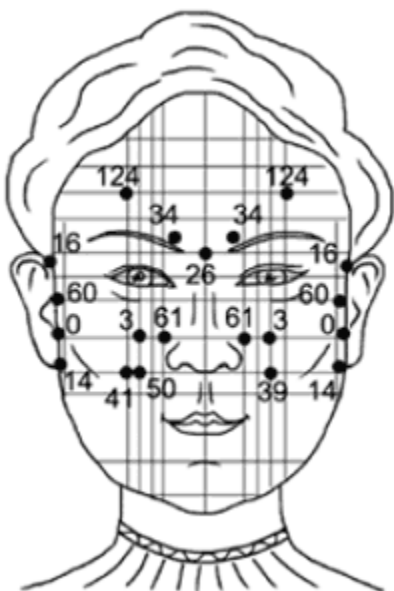


Артроз суставов кистей и рук.

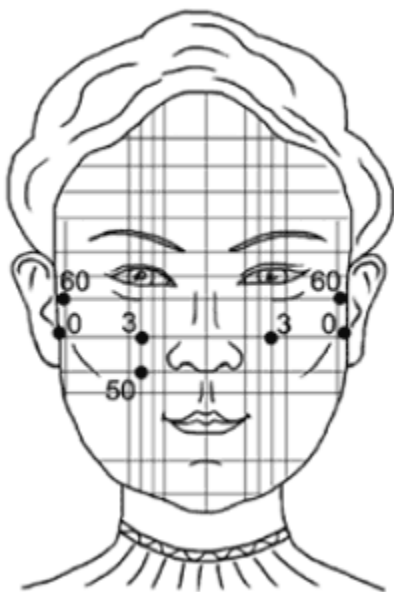
Точки воздействия: 130, 17, 100, 156, 0. К точкам, указанным выше, вы можете добавить точку воздействия, связанные с пальцами: 0.



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

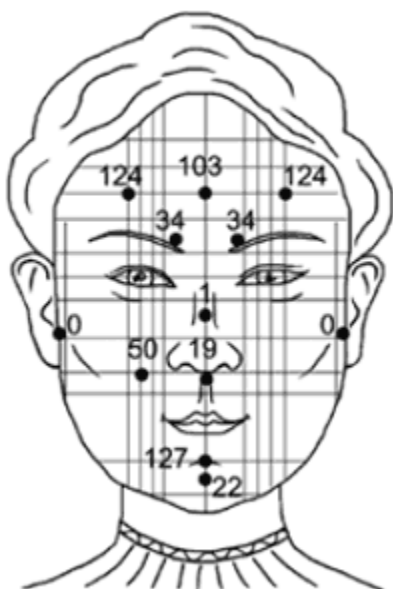


Боль различного происхождения, в том числе и суставные боли. Точки воздействия: 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0. Все эти точки обладают болеутоляющим действием, позволяют быстро устранять причину недомогания и улучшают общее состояние.

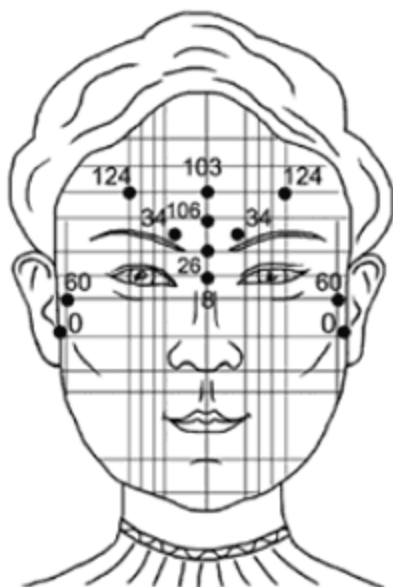


Боль, стреляющая и колющая.

Точки воздействия: 3, 50, 60, 0. Эти точки эффективно снимают болевые ощущения стреляющего и колющего характера.

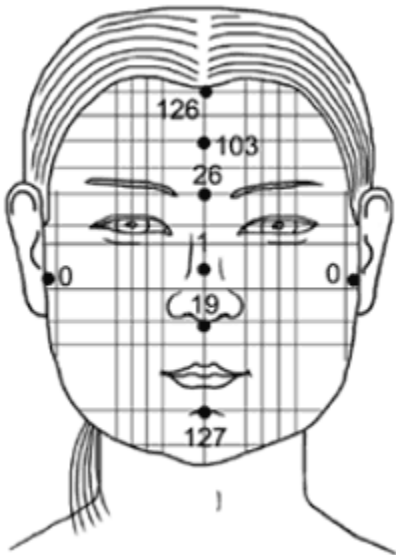


Депрессия нервная. Точки воздействия: 34, 124, 22, 127, 50, 1, 19, 103, 0. При серьезных суставных заболеваниях возникает депрессия: уныние, бессонница, хроническая усталость, головные боли, неспособность принимать решения, негативное отношение ко всему миру. Стимуляция указанных точек поможет эффективно бороться с депрессией.



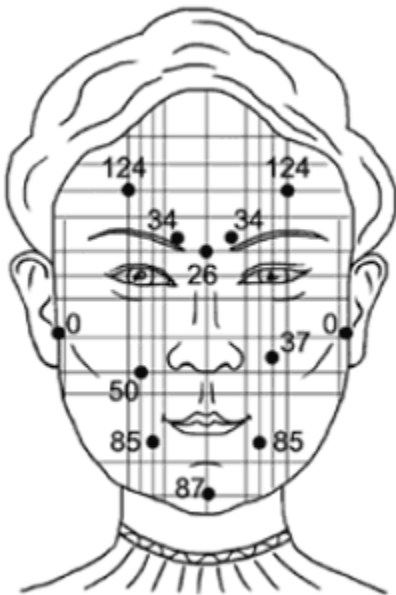
Тревожное состояние, страх.

Точки воздействия: 124, 34, 103, 106, 26, 8, 60, 0. Массаж этих точек оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

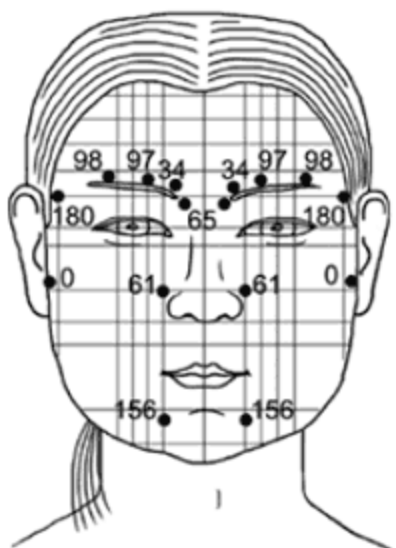


Избавление от излишнего веса, повышение жизненного тонуса.

Точки воздействия: 127, 19, 26, 103, 126, 1, 0. При суставных заболеваниях часто возникает острая необходимость избавиться от лишних килограммов, чтобы снизить нагрузку на больные суставы. Массаж этих точек также направлен на улучшение иммунитета.

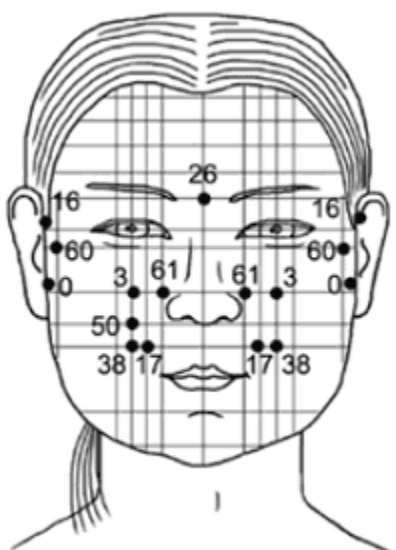


Ожирение. Точки воздействия: 37, 85, 87, 50, 124, 34, 26, 0. Массаж этих точек поможет похудеть, а также ускорить выведение шлаков из организма.



Периартрит плечелопаточный.

Точки воздействия: 98, 180, 61, 34, 65, 97, 156, 0. Этот вид суставного заболевания патологически воздействует на фиброзную оболочку и сухожильные волокна, которые окутывают плечевой сустав. Он выражен в форме периартрита и может быть связан с артрозом шейных позвонков. Боль и страдания можно смягчить стимуляцией вышеуказанных точек в течение нескольких мин 2-3 раза в день.



Противовоспалительные точки.

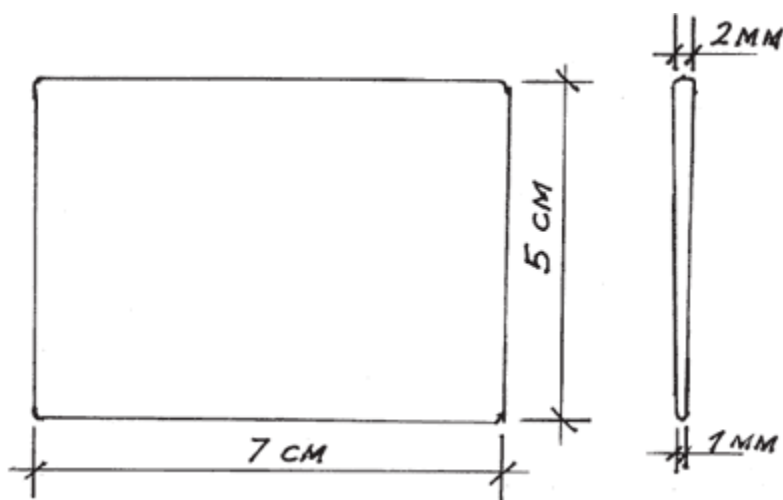
Точки воздействия: 26, 3, 50, 17, 38, 16, 61, 60, 0. Эти точки обладают уникальным свойством – воздействие на них оказывает «натуральное» противовоспалительное действие. Иногда бывает достаточно одного сеанса для достижения эффекта – улучшение наступает в течение нескольких минут. Благодаря массажу этих точек можно быстро устранить боль, которая связана с воспалительными процессами, в том числе и в суставах. Надо заметить, что болеутоляющее действие, которое наступает после этого массажа, не временное, а постоянное, особенно если не забывать проводить это массажное действие не изредка, а постоянно.

Зональный китайский массаж Гуаша против артритов и артрозов

Лариса Самойлова в совершенстве освоила искусство лечебного массажа Гуаша, которое в нашей стране практически неизвестно. Гуаша – древнейший вид китайского массажа, в котором для излечения от конкретных заболеваний применяется небольшая диэлектрическая пластинка, которой обрабатываются определенные лечебные зоны. В этом кроется одно из главных достоинств массажа Гуаша: не надо искать определенные точки, больной обрабатывает целые зоны, которые легко найти по рисункам. Массаж Гуаша обладает мощным лечебным воздействием. Главное, что отличает Гуаша от других аналогичных методик народной китайской медицины – практичность и легкость выполнения этого способа исцеления.

Пластина для массажа

Пластина, которой проводится массаж Гуаша, с древних времен изготавливается из рога носорога. Такую пластину достать практически невозможно, Лучшим материалом для массажной пластинки является нефрит, кроме того, можно изготовить пластину из эбонита. Пластина представляет собою прямоугольник 5х7 см, толщина ее равномерно изменяется от одного края более длинной стороны (7 см) к другому – от 2 мм (или 3 мм) до 1 мм (или 2 мм). Более тонкий край должен быть плавно скруглен. Этой стороной и проводится массаж. Понятно, что не у всех есть возможность сразу обзавестись такой пластинкой, поэтому на первых порах можно воспользоваться серебряной монетой. Для усиления массажа зоны воздействия предварительно смазывают очень простыми лечебными бальзамами (или растительным маслом). Лариса Самойлова предлагает свои рецепты лечебных бальзамов для массажа из самых обычных растений: крапивы, одуванчика. [1 - Л. Н. Самойлова: «Школа здоровья Пан Хэмина. Активизация энергии самоисцеления»; «Школа здоровья Пан Хэмина. Стихии – энергия исцеления»; «Школа здоровья Пан Хэмина. Гуаша – энергия исцеления». (СПб., издательство «Питер»)].



Гуаша против артритов и артрозов

Всего проводится 10—12 сеансов массажа Гуаша, затем – перерыв в 2–3 месяца. В зависимости от тяжести заболевания и по мере необходимости можно повторить еще 10—15 сеансов. Если во время массажа пациент сильно бледнеет, надо дать ему передохнуть.

Внимание! Если у пациента есть кожные заболевания и опухоли, массаж Гуаша от артрита и артроза применять нельзя. При приеме лекарств массаж Гуаша нельзя проводить натошак, должно пройти некоторое время. Если после массажа возникнут сильные покраснения, вплоть до синяков, необходимо сделать перерыв до полного их исчезновения. Сам по себе массаж очень болезненный, но очень эффективный. Этого бояться не нужно.

Массаж коленного сустава

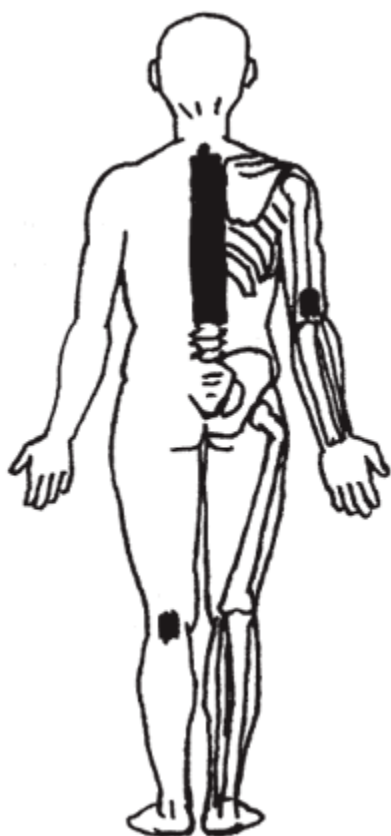


Если в больном суставе есть скопления жидкости или сильные костные изменения, при массаже захватывается более длинная область, как представлено на рисунке ниже, и в указанном порядке.



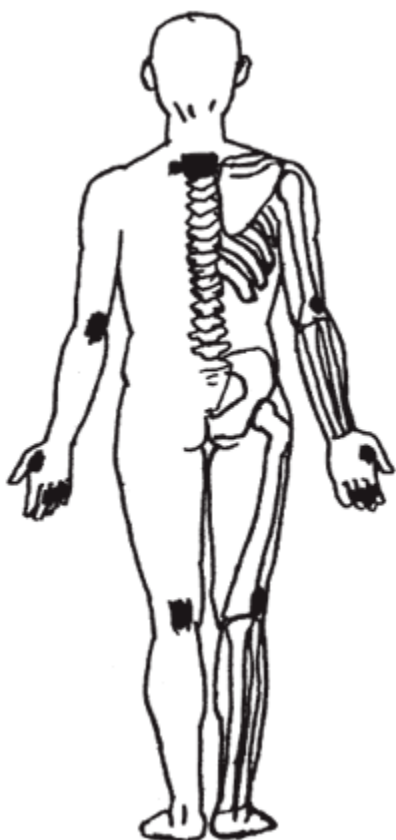
Артрит

Порядок выполнения массажа: спина, локти, локтевая впадина, подколенная впадина, колено.



Артроз

Порядок проведения массажа: массаж проводится со стороны спины.



Тибетские методики

Александр Владленович Гринберг, специалист по истории Центрального Тибета, полжизни провел на Тибете. Кроме истории, археологии он активно изучает тибетскую медицину. Александр Гринберг прочитал в нашем клубе несколько интереснейших лекций по народной восточной медицине. В этой книге я расскажу о той части его лекции, которая была посвящена лечению суставных заболеваний. По словам ученого, тибетские целители считают, что причиной артроза является нарушение обменных процессов и накопление в организме «жара» или «холода» (обычно по причине неправильного питания или непосредственного влияния холода на суставы).

Если рассматривать различные типы людей и их реакции на те или иные внешние факторы – реакции организма, приводящие в конце концов к заболеванию, – можно выделить 3 типа больных.

Люди крупного телосложения, склонные к избыточной полноте, с белесой кожей, обычно зябнувшие и любящие погреться у огня, предпочитают употреблять в пищу молочные продукты, а также сырые овощи и фрукты. Это роковая ошибка! Именно из-за этого у них нередко возникают проблемы с обменом веществ, в крупных суставах – плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных – накапливается слизь. Обострения артрозов у них случаются также из-за переохлаждения почек и поясницы: достаточно застудиться на рыбалке, охоте, полежать на холодной земле, постоять на сквозняке – и кровообращение в почках и суставах замедлится, после чего начинают проявляться боли в суставах, сигнализирующие о начале серьезного заболевания.

Плотные люди с красноватой кожей, красными прожилками на лице, желтоватым оттенком белков глаз, склонные к гипертонии, могут испытывать проблемы с суставами

из-за избытка желчи, которая разносится по всему организму. У них чаще болят мелкие суставы пальцев рук и ног.

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

По словам Александра Владленовича, главное в борьбе с артритом – не переохлаждаться, беречь поясницу, не есть холодную пищу, не пить охлажденных напитков, тем более газированных. Как ни жаль расставаться с сырыми овощами и фруктами – придется удалить их из своего рациона питания. Кроме того, кулинарная обработка овощей и фруктов убережет вас от неприятностей. Чтобы согреться, пейте чай с добавлением имбиря, тертого или молотого. Используйте в пищу согревающие растительные масла – кунжутное, оливковое, кокосовое или кукурузное. Откажитесь от закаливающих процедур, берегите внутреннее тепло – так советуют тибетские врачи.

В завершение приведу несколько рецептов тибетской медицины, которые нам подсказал А. Гринберг.

Согревающая мазь № 1. Взять 200 г растительного масла, 1 ст. л. березовых почек, столько же имбиря (лучше свеженатертого, но можно и молотого), щепотку черного или красного перца, дольку чеснока, натертую на терке, и 1 ч. л. соли. Все это перемешать и кипятить 5-10 мин на водяной бане. Каждый раз перед нанесением мази на сустав ее следует подогреть до 37°C. Теплой мазью натирают все суставы, которые беспокоят. Подержав компресс 15—20 мин, снять его и затем обмотать суставы мягкой тканью для согревания.

Согревающая мазь № 2. Взять по 1 ч. л. чабреца, череды, крапивы, сабельника, корня барбариса и натертого корня имбиря или молотого имбиря. Все это перемешать и кипятить 5-10 мин на водяной бане. Смазать суставы.

Настой скорлупы грецких орехов. Заполнить бутылку скорлупой наполовину, залить доверху водкой и настаивать 2 недели в темноте, каждый день встряхивая.

Этим настоем можно натирать беспокоящие суставы в течение 2-3 недель.

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

Каменный компресс. Нагретые до 50—60°C гальку или гравий приложить к суставам через тряпку и сверху обмотать теплым платком.

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

Муравьиный спирт также хорош для смазывания и растирания больных суставов.

Настойка цветов подснежника, одуванчика, сирени. Заполнить бутылку на треть цветками (в смеси или по отдельности), залить доверху водкой, поставить в темное место,

ежедневно встряхивать. Через 2 недели настойка готова. Ею можно растирать больной сустав, предварительно нагрев настойку до температуры тела. Можно и принимать настойку внутрь – по 8-10 капель 3 раза в день перед едой.

Желчегонные отвары. Отвары овса, полевого хвоща, медвежьих ушек, расторопши, бессмертника, кукурузных рылец, пижмы в смеси или отдельно следует пить хотя бы в течение месяца, поскольку именно застой желчи приводит суставы в плачевное состояние.

Глава 13

Фитотерапия суставных заболеваний

Одно из главных мест в народных методах лечения артрита и артроза занимают травы. Ведь именно с помощью фитопрепаратов мы вводим часть тех веществ, которые должны восстановить разрушенные болезнью суставы. За многие годы знакомства с больными я убедилась, что растительные препараты пользуются заслуженной любовью. К сожалению, любители зеленой аптеки забывают, что растительные препараты – это лекарство и поэтому к их приему надо подходить с разумной осторожностью. Поэтому я начну разговор не с конкретных травных рецептов, а с общих рекомендаций и правил, как принимать фитопрепараты, чтобы и не навредить себе, и польза была.

При подборе сложных сборов необходимо проверить каждое входящее в сбор растение, предназначенное для лечения артрита или артроза, на совместимость с сопутствующими заболеваниями. Так, если вы собираетесь принимать плоды можжевельника, необходимо знать, что если у вас, кроме наличия основного заболевания, не в порядке почки, то придется от этого растения отказаться. Зверобой противопоказан при атеросклерозе. Если противопоказанные растения входят в сбор, который вы собираетесь применить, то такие ингредиенты следует заменить на подобные по фитотерапевтическому действию либо отказаться вообще от этого сбора.

При подборе лекарственных растительных препаратов вы должны отдавать предпочтение тем, которые, помимо своего основного назначения, способствуют улучшению течения сопутствующих заболеваний. Если помимо артрита или артроза вы еще страдаете и холециститом, хорошо, чтобы какой-нибудь из лекарственных компонентов, входящих в сбор, обладал мягким желчегонным действием. А если вашим сопутствующим заболеванием является гипертония, обязательно введите в свою травяную аптеку хотя бы одно растение, которое мягко понижает артериальное давление.

Лечебные фиторецепты от артрита и артроза

Как я вам рассказала во вступлении, любимым занятием членов нашего клуба является «охота» за народными рецептами, их коллекционирование и обмен ими.

Данный раздел – результат работы «коллективного разума», собранный и систематизированный Тамарой Ивановной Усатовой, старостой клуба.

Надеюсь, в этой коллекции вы сможете найти что-то полезное для себя.

Фиточаи доктора Печеневского

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

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

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

Все травы измельчить, залить 1 ст. л. смеси 1/2 л холодной воды, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 5-7 мин. Оставить на 1 час настаиваться, затем процедить. Чтобы усилить действие настоев, можно добавить свежевыжатый сок лопуха, одуванчика, кувшинки, цикория, череды, софоры, зверобоя. Принимать 3-4 раза в день по полстакана за 20 мин до еды. Прием таких фиточаев должен быть длительным (около 2 месяцев).

Отвар лаврового листа. Взять 1 ст. л. измельченного лаврового листа, заварить 400 г кипятка, кипятить 10 мин, затем перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и пить ежедневно в течение 2 недель по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Порошок для восстановления костной ткани. Возьмите скорлупу 1 яйца, желатин. Скорлупу обдайте кипятком, очистите от внутренней пленки, просушите и измельчите в кофемолке. Возьмите 1 ч. л. порошка, добавьте щепотку желатина и принимайте 1 раз в день, запивая стаканом кремниевой воды.

Чеснок для питья и втирания. Возьмите 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. тертого чеснока, 1 стакан воды. Из перечисленных выше ингредиентов приготовьте теплый напиток. Пейте 2 раза в день – утром и вечером. Если взять только чеснок и масло, можно приготовить мазь для втирания в больные места.

Лимонно-чесночная настойка. Возьмите 3 лимона и 150 г чеснока. Пропустите лимон и чеснок через мясорубку, перемешайте, залейте 1,2 л воды и оставьте на сутки настаиваться. Пейте по 50 мг утром натощак.

Отвар и настой листьев брусники. Залейте 2 ч. л. листьев брусники стаканом воды, кипятите 15 мин, охладите, процедите. Пейте в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев залейте стаканом кипятка, оставьте на 20 мин, принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Настой травы бедренца-камнеломки. Залейте 15 г сухой измельченной травы стаканом кипятка, настаивайте 15—20 мин. Пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Настой травы первоцвета весеннего. Залейте 10 г сухой измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 15—20 мин. Пейте по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

Настой травы крапивы двудомной. Залейте 7 г сухой крапивы стаканом кипятка, настаивайте 20 мин. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой листьев смородины черной. Залейте 3-5 г сухих листьев смородины стаканом кипятка, настаивайте 10—20 мин. Пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

Отвар корневищ пырея ползучего. Залейте 4 ст. л. сухих измельченных корневищ 5 стаканами воды, кипятите до уменьшения объема на 1/4. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Смешанный настой №1. Цветки липы – 45 г, цветки бузины – 45 г, плоды конского каштана – 15 г. Залейте 1 ст. л. смеси стаканом воды, кипятите 15—20 мин, оставьте на 15 мин, процедите. Пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Смешанный настой №2. Цветки бузины черной, листья крапивы, корень петрушки, кора ивы (равные части). Заварите 1 ст. л. сырья стаканом кипятка, кипятите 5 мин на слабом огне, охладите, процедите. Пейте по 2 стакана отвара в день.

Смешанный настой №3. Соцветия календулы – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины – 10 г, листья крапивы – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, кора ивы – 20 г, листья березы – 20 г. Залейте 3 ст. л. смеси 1/2 стакана кипятка, настаивайте 10 мин, затем проварите в течение 5-10 мин, процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Смешанный настой №4. Побеги багульника – 3 части, листья брусники – 4 части, трава донника – 3 части, трава зверобоя – 2 части, семя льна – 2 части, листья крапивы – 2 части, листья мяты – 2 части, трава фиалки трехцветной – 3 части, корневище и побеги спаржи лекарственной – 2 части, трава череды – 4 части. Положите в термос 2-3 ст. л. сбора и залейте 1/2 стакана кипятка. Пейте в течение суток.

Настой из корней одуванчика. Залейте 6 г сухих корней одуванчика стаканом воды, кипятите в течение 10 мин, настаивайте не менее 30 мин. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой из корней лопуха. Залейте 10 г сухих измельченных корней лопуха большого стаканом воды, кипятите 10—15 мин. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Для наружного применения

Настойка на керосине. Возьмите 1 л измельченного в мясорубке репчатого лука, 1 л измельченных в мясорубке корней хрена, 1 л керосина. Смешайте все ингредиенты в трехлитровой банке, плотно закройте пластмассовой крышкой.

Заверните банку в целлофановый пакет и закопайте в землю на глубину около 1 м. Через 2 недели лекарство будет готово. Полученную смесь ежедневно втирайте в больные суставы. Облегчение наступит быстро, но лечение следует продолжать до тех пор, пока средство не закончится.

Примочки из листьев расторопши. Возьмите 1 ст. л. нижних листьев расторопши пятнистой, 250 г воды. Высушенные и измельченные листья залейте крутым кипятком. Оставьте настаиваться на 2 ч, затем процедите. Делайте компрессы и примочки на больные суставы. Лечение продолжайте до полного излечения.

Растирание с пенициллином. Возьмите 100 г медицинского спирта, 100 г нашатырного спирта, 50 г йода, 1 пузырек пенициллина калиевого. Смешайте все ингредиенты в одном сосуде. Поставьте смесь в темное место на 10 дней, за это время смесь должна посветлеть. Натирайте больные суставы. Курс лечения – 20 дней.

Настойка камфары. В 100 мл спирта растворите 50 г камфары, а затем еще 50 г порошка горчицы. Отдельно взбейте 100 г яичного белка, а затем смешайте оба состава. Втирайте в больной сустав вечером перед сном.

Бальзам «Звездочка». Возьмите вьетнамский бальзам «Звездочка», подогрейте его с маслом и несколькими каплями йода и этой смесью натирайте больные суставы. Сверху приложите лист лопуха светлой стороной, укутайте больное место и ложитесь на час в постель.

Уксусная настойка. Возьмите сухую горчицу, 6-й столовый уксус, соль поваренную, медицинский спирт, керосин и воду. Тщательно перемешайте и настаивайте 10 дней. На ночь кисточкой смажьте больные места. Укутайте пергаментной бумагой и утеплите шерстяным шарфом.

Мазь из камфары. Возьмите 50 г сухой камфары, 50 г сухой горчицы, 10 г чистого спирта, 6 яиц. Тщательно перемешайте, пока камфара и горчица не растворятся. Затем разбейте туда яйца с белой скорлупой и еще раз все перемешайте. Мазь наносится на пораженные участки таким образом, чтобы на коже появилась пленка. Через 15 мин эту пленку нужно убрать полотенцем, смоченным в теплой воде. Процедуру проводить на ночь и повторять несколько раз, пока не наступит полное выздоровление. Мазь нужно готовить каждый раз новую, в нужном объеме, не меняя пропорции.

Мазь из брioniи. Возьмите 250 г корня брioniи белой, 400 г свиного жира. Пропустите корень через мясорубку и залейте свиным жиром. Проварите 7-10 мин на медленном огне, закутайте на ночь во что-нибудь теплое, и пусть остывает. Когда остынет, получится мазь. На ночь втирайте ее в суставы.

Мазь из чистотела. Возьмите 8 ст. л. травы чистотела, 1 л оливкового масла. Залейте чистотел оливковым маслом и настаивайте в теплом темном месте в течение 8-10 дней. Потом процедите и втирайте в больные места.

Компресс из мухомора. Марлевую салфетку, сложенную в 4 или 8 слоев, обмакните в настой мухомора, разведенный спиртом 1:4 (4 части спирта), слегка отожмите и покройте больной сустав. Когда компресс высохнет, нужно его снять.

Мухоморное растирание. Положите мухоморы на 2 дня в холодильник в полиэтиленовом пакете. Затем нарежьте на куски, сложите в банку и залейте водкой так, чтобы она покрывала грибы на 1 см. Снова поставьте в холодильник, теперь уже на 2 недели. Затем настойку процедите. Регулярно растирайте ею больные места.

Яичная мазь №1. Возьмите 50 г сухой камфары, 50 г сухой горчицы, 10 г чистого спирта и 6 яиц с белой скорлупой. Хорошо перемешайте, чтобы все растворилось. Намазывайте на больные места и держите 15 мин. Стирать мазь нужно полотенцем, смоченным в теплой воде. Средство долго не хранится, нужно каждый раз готовить свежую мазь.

Яичная мазь №2. Сырое яйцо положите в стакан и залейте уксусной кислотой, чтобы она его полностью покрывала. Завяжите стакан целлофаном и поставьте в темное место на 5-6 дней. Вы увидите, что скорлупа яйца растворится, а пленка останется. Деревянной лопаточкой проткните пленку и размешайте яйцо. Снова завяжите целлофаном и поставьте в темное место на 5-6 дней. Натирайте мазью больные суставы.

Масляная мазь. Возьмите 1/3 ч. л. камфары, 1/2 л скипидара или лампадного масла, 1/2 л спирта. Все ингредиенты хорошо размешайте. Перед сном вотрите смесь досуха в больное место и завяжите шерстяной тканью. Оставьте на всю ночь.

Восковая мазь. Возьмите по 1 части измельченных цветов или почек сирени, травы багульника, почек березы, 3 части любого растительного масла (по весу) и 1/2 части пчелиного воска. Смешайте компоненты и оставьте на сутки, потом нагревайте на водяной бане в течение 1,5 ч и снова оставьте настаиваться на сутки. Пропитайте мазью

натуральную ткань, наложите на больные суставы под повязку. Так же можно втирать мазь в больные суставы 2-3 раза в день.

Растирание из прополиса. Возьмите 1/2 стакана водки, 50 г прополиса, 1/3 стакана постного масла. Смешайте все ингредиенты и оставьте настаиваться в течение недели. Сосуд ежедневно встряхивайте. Когда средство будет готово, растирайте смесью суставы или делайте компрессы.

Медовое растирание. Возьмите 1/2 стакана меда, 1/3 стакана постного масла, 1 черную редьку. Пропустите редьку через мясорубку, смешайте с остальными компонентами. Оставьте настаиваться в течение недели. Затем используйте для растирания и компрессов.

Горчичный крем. Возьмите 200 г соли, 100 г сухой горчицы, жидкий парафин. Все смешайте, поставьте на ночь в теплое место. Натирайте этим кремом на ночь больные места до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром смойте теплой водой.

Камфарная мазь. Возьмите 1/2 л чистого скипидара, 1/2 л чистого спирта, 1/2 л оливкового масла и 1/3 ч. л. камфары. Разотрите камфару в скипидаре, добавьте оливковое масло, а затем спирт. Перед употреблением хорошо взболтайте. Используйте для растирания или компрессов на ночь.

Винное растирание. Сок чистотела смешайте в равных частях с вином (1 л сока на 1 л вина), добавьте немного водки или самогона и сразу втирайте в больное место.

Отвар коры. Возьмите 1 кг березовой, 1 кг осиновой и 100 г дубовой коры. Залейте 5 л кипятка и проварите 30 мин. Отвар процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

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

Растирание жиром. Возьмите небольшой кусок нутряного говяжьего жира и втирайте его в коленные суставы. После этого колени обвяжите сначала хлопчатобумажной тканью, а затем шерстяным шарфом. Процедуру делайте ежедневно на ночь в течение 15—20 дней.

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

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

Эвкалиптовое растирание. Возьмите 100 г измельченного эвкалипта, 1/2 л водки. Эвкалипт положите в темную бутылку, залейте водкой и дайте настояться в течение 5 суток при комнатной температуре. Втирайте в больные суставы перед сном. При этом растирайте их ладонями круговыми движениями (не менее 100 движений).

Полынные ванночки против артрита. Возьмите 100—150 г свежей полыни, 5 л воды. Заварите полынь кипятком, остудите до 38°C, перелейте в таз и парьте больные ноги или руки в течение 15 мин. Распаренные веточки можно также приложить к суставам и подержать, пока не остынут. Повторите процедуру 2-3 раза (подливайте горячую воду).

Компресс из полыни. Распаренные в кипятке ветки полыни приложить на больные

суставы, накрыть полиэтиленовой пленкой, обмотать шерстяным шарфом. Оставить на час.

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

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

Компресс с солью. Налейте в ладонь растительное масло и насыпьте в него щепотку соли крупного помола. Разотрите руки этой смесью, затем наденьте шерстяные перчатки. Оставьте на 15 мин.

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

Обезболивающая мазь из трав. Возьмите по 2 ст. л. цветков донника, шишек хмеля, цветков зверобоя продырявленного, эвкалиптовое масло, 50 г вазелина. Сухие травы разотрите в порошок, смешайте с маслом и вазелином. Тщательно перемешайте. Используйте ежедневно перед сном для уменьшения боли.

Хвойная ванночка. Свежесрубленные ветки ели залейте кипятком, оставьте настаиваться. Когда раствор остынет до 37—38°C, можно опускать в ванночку ноги или руки на 30 мин. Затем наденьте шерстяные носки или перчатки (в зависимости от того, что вы прогревали) и прилягте на час отдохнуть. Повторяйте процедуры через день, пока не почувствуете улучшения (не менее 6 раз).

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

Рецепты на основе хрена

Сила хрена заключается главным образом в эфирном аллилгорчичном масле. Настой корней хрена годится для приема внутрь и для растираний. Преимущество настоев состоит в том, что эфирное масло быстрее всасывается в ткани. Чтобы приготовить настой, измельченные корни заливают кипятком, дают настояться и процеживают.

Настой из хрена. 1 ст. л. протертого корня хрена залейте 400 мл кипятка и настаивайте в течение часа при комнатной температуре, затем процедите. Настои нужно хранить в темном месте не дольше 4 дней.

Компресс из хрена с кремом. Хрен натирается на терке, а затем из него выжимается сок, который затем в равных пропорциях смешивается с любым кремом. Больные места перед сном нужно натереть этой мазью, надеть шерстяной свитер или кофту, обвязаться шерстяным платком. Нелишне будет выпить чаю с липой или малиной. Наутро никакой боли у вас не будет.

Компресс из хрена. Корень хрена вместе с листьями пропустить через мясорубку. Полученную массу поместить в хлопчатобумажный мешочек, а мешочек положить на спину. Хорошо при этом, если найдется кто-то, кто может минуты три гладить мешочек.

Затем укутаться одеялом. Обычно хватает двух-трех компрессов утром и вечером по 15—20 мин.

Прикладывание листьев к болевым точкам снимает тяжелые боли при радикулите. Листья прикладываются на несколько дней. Лучше всего при этом намазывать листья медом.

Компресс из хрена с камфорным маслом при артрозе. Артроз мелких суставов в старину лечили так. Натереть корень хрена, в него добавить немного камфорного масла. Кашицу приложить к больным пальцам. Держать до тех пор, пока сможете терпеть. Смыть теплой водой и насухо вытереть. Хрен иногда вызывает аллергию, поэтому попробуйте действие каши сначала на одном пальце.

Лечение артрита настоем из корней хрена. Натереть свежие корни хрена на крупной терке, распарить в горячей воде на слабом огне, выложить на холщовую тряпочку, ее тоже смочить в отваре, прикладывать к суставу.

Настой хрена с медом при болях в суставах и подагрическом артрите. Пропустите через мясорубку 1 кг корней хрена и залейте их 4 л воды, кипятите 5 мин. Затем процедите, остудите до комнатной температуры и добавьте полкило меда. Пейте по стакану в день, пока не кончится. Курс лечения – 2 раза в год, весной и поздней осенью.

Рецепты на основе сабельника болотного (декопа)

Несомненный интерес представляют целительные возможности, которые дает сабельник болотный (декоп) в борьбе с артритом-артрозом. Ведь кроме того что сабельник обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием (что немаловажно для больных суставами), он еще и укрепляет и восстанавливает суставы, потому что в его состав (в корни) входят флавоноиды, которые чрезвычайно необходимы пораженным болезнью суставам.

Прежде чем снабдить вас рецептами, предоставим слово ученым, которые исследовали это растение, его полезные свойства и сделали очень много интересных выводов.

По словам Александра Кородецкого, признанного специалиста по лечению суставов с помощью сабельника болотного, установлено, что корневища сабельника болотного содержат биологически активные компоненты, оказывающие противовоспалительное, антиоксидантное, спазмолитическое, диуретическое действие. Итак, слово Александру.

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

Я заготавливаю декоп на Карельском перешейке, в так называемых местах силы, где растения приобретают особенно сильные лечебные свойства. Тем же больным, кто не в силах собирать корни декопа сам, я высылаю их при оплате пересылки. Писать мне надо по адресу: Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.

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

Готовят средство на измельченных высушенных корнях сабельника (объем примерно 2/3 стакана). Их кладут в пол-литровую банку, заливают водкой, плотно закрывают

крышкой и настаивают в темном месте 2-3 недели, периодически встряхивая (раз в 1-2 дня).

Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения составляет 1-1,5 месяца. Через месяц курс повторяют. При наружном использовании больное место растирают настойкой 2-3 раза в день и укутывают шерстяной тканью.

Рецепты на основе каллизии душистой (золотого уса)

Кажется, совсем недавно узнали люди об уникальном зеленом целителе – каллизии душистой, или золотом усе, а слава его обошла уже всю нашу огромную страну, да и за рубеж проникла. Дело в том, что цветок этот сочетает в себе удивительные лекарственные свойства, которые все больше и больше подтверждаются вашими письмами, и легкость выращивания. За полгода растение может достичь метровой высоты, и усы уже можно будет использовать в лекарственных целях.

Наиболее распространенным лекарством из золотого уса является спиртовая настойка. Для изготовления настойки используются созревшие усы, имеющие не менее 9 колен (междоузлий), окрашенные в темно-фиолетовый цвет.

Настойка из золотого уса успешно применяется при лечении суставных заболеваний. Причем использовать ее можно даже для растираний и компрессов.

Настойка на водке. 12 колен золотого уса измельчить, растерев в неметаллической посуде пестиком или мелко порезав пластмассовым или костяным ножом, и залить 0,5 л водки, настаивать в течение 2 недель, периодически взбалтывая, затем процедить, перелить в бутылку, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте.

Готовая настойка должна иметь насыщенный сиреневый цвет, хранить ее лучше в бутылке из темного стекла. Обращаю также ваше внимание на то, что растение ни в коем случае нельзя пропускать через мясорубку: при взаимодействии с железом лекарственные свойства любого растительного сырья теряются. То же самое можно сказать и о фруктах и овощах, витамины в которых разрушаются при соприкосновении с металлом и долгой варке.

Принимать настойку необходимо в течение полугода 2 раза в день по десертной ложке за 30—40 мин до еды. Раз в месяц необходимо делать перерыв на неделю.

Можно делать настойку на чистом спирту и растворять ее прямо перед употреблением. В этом случае рецепт будет выглядеть следующим образом.

Настойка золотого уса на спирту. 12 колен золотого уса измельчить в неметаллической посуде (лучше всего использовать ступку и пестик), залить 150 мл спирта и настаивать в течение 2 недель, затем процедить и хранить в плотно закрытой таре в темном месте.

Принимать настойку в профилактических целях следует по 10 капель на 50 мл воды, 2 раза в день за 30—40 мин до еды в течение месяца, затем сделать перерыв на неделю и продолжить курс. Напомню, что курс длится 6 месяцев.

Кашица из золотого уса. Кашицу из золотого уса рекомендуется применять как наружное противовоспалительное средство при суставных заболеваниях. Чтобы получить кашицу, нужно взять необходимое количество предварительно промытого, а затем измельченного неметаллическим ножом сырья (можно использовать листья, стебли и усы) и растереть в фарфоровой, керамической или фаянсовой посуде. Кашицу, как правило, используют сразу же после приготовления.

К сожалению, кашицу совсем нельзя хранить, в отличие от сока растения, который сохраняет свои целебные свойства в холодильнике в течение 5-7 дней. Чтобы при этом не снижались целебные свойства, хранить сок следует в емкостях из темного стекла, которые плотно закрываются крышкой.

Сок золотого уса. При любых суставных заболеваниях, особенно с ярко выраженным воспалительным эффектом, рекомендуется пить сок золотого уса за 20—30 мин до еды по 50 мл, разбавляя его в 100 мл воды. Сок готовится из измельченного свежего сырья. Его необходимо тщательно отжать через несколько слоев марли, дать немного отстояться и затем тщательно процедить.

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

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

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

Рецепты на основе пеларгонии (домашней герани)

Для лечения артритов и артрозов используются несколько лекарственных форм герани: кашица из листьев, свежееотжатый сок, водный настой листьев, спиртовая настойка, мази, бальзамы.

Кашицу и сок герани готовят из свежих, только что сорванных листьев пеларгонии. Лучше для их изготовления использовать пеларгонию зональную с ярко-красными цветами: она самая целебная. Пеларгония душистая обладает более сильным эффектом, но ее запах не все переносят.

Сок пеларгонии. Листья пеларгонии растереть в кашицу, затем отжать сок.

Кашица из пеларгонии. Так как это растение не обладает крупными сочными листьями, как алоэ, можно использовать другой способ. Залить сырье свежей питьевой водой, настоять в течение 2 ч. Затем, слегка отжав, растереть и отжать сок через двойной слой марли. Из 100 г листьев в этом случае получается около 20 г сока.

Сок хранится не более 2 ч в стеклянной посуде; особо эффективен свежеприготовленный. Сочную кашицу накладывают на болезненные зоны при суставных болезнях.

Отвар из пеларгонии. Отвар готовят из расчета 3 средних листа на стакан воды. Листья заливают стаканом кипятка, варят на слабом огне 10—12 мин, настаивают 1-2 ч.

Отвар листьев используют для ванн, чтобы облегчить суставную боль.

Ванны для лечения суставных заболеваний. Для ванн требуется 1 л отвара на 10 л воды.

Ванночки для лечения суставных заболеваний. Можно использовать соленые измельченные листья герани. Ванны готовятся из расчета 2 ст. л. соленой смеси на 1 л воды. Заливать смесь следует горячей водой, а потом дать остыть естественным путем, таким образом произойдет более полная вытяжка всех полезных веществ.

Лекарством, которое можно хранить достаточно долго, является спиртовая настойка; ее в основном используют для компрессов при различных суставных заболеваниях.

Настойка на водке. Измельченные листья герани залить водкой из расчета 1:3.

Настаивать в прохладном месте 3 недели, периодически помешивая. Отфильтровать настойку через тройной слой марли. Хранить в темной стеклянной посуде не дольше года.

Компрессы. Рекомендуются ставить компрессы с измельченными листьями герани; их следует прикладывать к больным суставам на всю ночь.

Рецепты на основе алоказии

Лекарственные свойства алоказии изучались в 60-х годах прошлого века во Всесоюзном институте лекарственных растений по просьбам народной целительницы А. В. Горобец. Исследовалась возможность наружного применения 40%-й спиртовой настойки алоказии. В ходе исследований отмечено обезболивающее действие настойки при суставных болях, остеохондрозе, миозитах. В моей практике у больных улучшалась подвижность суставов. Действующие вещества алоказии – алкалоиды – очень чувствительны к нагреванию, поэтому листья нельзя кипятить. Это надо учитывать при изготовлении водного настоя алоказии. Кроме того, обратите внимание, что алоказия, растение ядовитое и требует особой осторожности.

40%-я спиртовая настойка алоказии для наружного применения. Необходимо измельчить отмирающий лист в неметаллической посуде (желательно пластмассовым или костяным ножом) и залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте в течение 2 недель.

Кашица алоказии грубого «помола» применяется для компрессов на болезненные участки при суставных заболеваниях.

Кашица из листьев алоказии. Для изготовления кашицы из листьев алоказии следует взять один отмирающий лист или его кусочек и измельчить его в неметаллической посуде.

При подагрическом артрите рекомендуется принимать ванночки по 20 мин вечером перед сном, не забывая после них укутать больные суставы шерстью.

Ванночки из алоказии. Для приготовления ванночки (5-10 л) потребуется 1 лист растения. Его следует измельчить и залить в термосе литром кипятка. Настаивать час, после чего вылить в таз с горячей водой и принимать ванну. В качестве сырья для ванны также неплохо использовать соленую алоказию. Для ее изготовления необходимо измельчить один лист и засыпать его 2-3 ст. л. соли, тщательно перемешать и поставить под груз на сутки. Этой смеси хватит на 10—20 л воды.

Рецепты на основе чеснока

Чеснок, употребляемый в пищу больными артритом, связывает свободные радикалы, которые наносят при этой болезни очень большой вред. Его нужно есть много, и тогда эффект будет хорошим: ослабнут боли и уменьшатся опухоли суставов. Чеснок при артрите можно использовать не только как элемент питания, но, для наружного применения.

Чесночный компресс (при суставных и мышечных воспалениях). При суставном и мышечном воспалении можно попробовать справиться с этой напастью с помощью

следующего чесночного рецепта.

Взять 5 крупных зубчиков чеснока, хорошенько их измельчить. То же самое проделать с половинкой репчатого лука.

Осталось срезать перышко алоэ. Для компресса лучше всего взять алоэ, у которого много колючек, добавить небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо), все сложить в кастрюльку. Добавить в смесь 1 ст. л. топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и варить до закипания, выдержать еще минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на больное место в виде компресса на ночь.

Чесночный настой (от ревматизма и подагры). Взять 5 головок чеснока, очистить их, мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте в течение 10 дней.

Принимать настой по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Если вам настой покажется очень крепким, то перед приемом растворите его в 50 мл кипяченой воды. Курс проводить ежедневно, пока не кончится настой.

Эликсир для улучшения общего состояния. Часто при артрите и артрозе больных мучает бессонница, да и нервы на пределе, поэтому при этих недомоганиях советуют пить чесночный эликсир.

Для того чтобы его приготовить, надо взять 3 головки чеснока, очистить их, стереть в кашицу, выжать сок из 10 лимонов, положить туда 1 ч. л. кашицы хрена. Сок лимонов, чесночную кашицу и кашицу хрена смешать и настаивать 3 недели в теплом темном месте. Принимать по 1 ч. л. эликсира, разбавленного в стакане воды, 2 раза в день утром и вечером. Курс продолжать, пока эликсир не закончится.

Чесночный бальзам (для лечения полиартрита и рассеянного склероза, паралича). Возьмите горсть хвои – 30—50 г веточек молодой сосны длиной 20—30 см, залейте 2 л воды, добавьте 1 ст. л. размельченной шелухи лука, дольку мелко нарезанного чеснока и 1 ч. л. нарезанного солодкового корня или его порошка. Кипятите смесь на слабом огне 20 мин. Затем добавьте 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Потомите под одеялом или в термосе 10—12 ч, затем процедите, вскипятите, остудите и держите в холодильнике. За сутки нужно выпить 1—2 л отвара. Можно и больше. Некоторые больные пьют это снадобье и вместо воды, и вместо чая.

Как уменьшить артритные боли в ногах. Тем, кто испытывает болезненность в ногах, советую следующее комплексное мероприятие, в котором, конечно же, один из лечебных ингредиентов – чеснок.

Как только придете с работы, сядьте и поработайте с пальцами ног для ускорения кровообращения. Поднимите ноги под углом 45° к туловищу и расслабьтесь на 20 мин. Очень полезно подержать ноги в тазу с теплой водой, содержащей 1—2 ч. л. морской соли. Затем сполосните их прохладной водой.

Сядьте на край ванны и несколько минут держите ноги под струей холодной воды из крана. Контрастная ванна взбодрит ваш организм.

А вот что рекомендуют ароматерапевты: опустите ноги на 5 мин в таз с горячей водой, содержащей 6 капель эвкалиптового масла, 6 капель розового масла и 20 г чесночного сока (1 ст. л.), подержите их в тазу, чтобы масляный экстракт успел расслабить вас. Затем окатите ноги холодной водой. Потом подставьте ноги под контрастные струи.

Рецепты на основе различных трав и их смесей

При различных формах артрита и артроза могу посоветовать следующие фитопрепараты.

Настой череды. Залить 3 ст. л. сырья стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

Смородина черная (листья). Залить 2 ст. л. сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10—20 мин, процедить. Настой пить по стакану 2-3 раза в день.

Одуванчик (корни). Залить 1 ст. л. сухих корней одуванчика стаканом воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Лопух большой (корни). Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого стаканом воды, кипятить 10—15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Березовые почки. Взять 1 ст. л. березовых почек или 2 ст. л. листьев, залить 0,5 л воды, кипятить 10—15 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день перед едой.

При подагрических, ревматических и других болях в суставах и мышцах подойдет настой огуречной травы.

Настой огуречной травы. Возьмем 3 г сухих цветков или 10 г листьев и зальем их 1 стаканом кипятка. Затем траву или цветки необходимо настоять 5 ч. в наглухо закрытой посуде и процедить через несколько слоев марли. При болях принимайте по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

Фиалка трехцветная – прекрасное средство от подагрического артрита и полиартрита. Заготавливают эту траву в мае и июле в период цветения. Сушат в проветриваемых помещениях, разложив заготовленное сырье слоем 5-7 см на бумаге, холстине или фанере. Не забывают траву периодически помешивать. Срок годности заготовки не превышает полутора лет. Настой из фиалки приготовить очень просто.

Настой фиалки. 1 ст. л. сухой травы заливаем стаканом кипятка. Затем жидкость необходимо настоять 2 ч в хорошо укутанном сосуде и после процедить ее через несколько слоев марли. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При подагрическом артрите многим очень помогает шелуха стручков фасоли (этот рецепт – из народной немецкой медицины).

Шелуха фасоли от подагры. 15—20 г измельченной шелухи стручков прокипятите 2-3 ч на медленном огне в 1 л воды. Дайте остыть, а затем процедите лечебную жидкость через несколько слоев марли. Пьют отвар 4 раза в день по полстакана.

При артритах очень хорошо помогает настой из портулака огородного.

Настой портулака огородного. Понадобится всего 1 ст. л. свежего растения, которую нужно залить стаканом холодной воды. Сосуд с портулаком поставить на огонь и, после того как жидкость закипит, кипятить ее 10 мин. Затем сосуд нужно снять с плиты, хорошо его закутать и дать настояться лечебному средству 2 ч. Затем процедить через 2 слоя марли, и настой готов. Принимать его нужно по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

Заключение. Чему мы научились

Итак, надеюсь, вы с пользой провели время, читая книгу о суставных заболеваниях. Открою вам секрет: больше всего мне хотелось вселить в вас уверенность, оптимизм, веру в себя. Вы наверняка слышали выражение: «Болезнь – еще не приговор». Любая неприятность – это проверка, тест на умение противостоять трудностям, ограничениям, боли в конце концов! И я постаралась оснастить вас всеми необходимыми инструментами, действенность которых проверена многократно.

Вот они. Надеюсь, вы регулярно обращаетесь к ним. Я говорю о «Девяти обязательствах перед самим собой», или о Девяти заповедях лечения.

1. Регулярно консультируйтесь с врачом.
2. Не отказывайтесь от традиционных методов лечения.
3. Не пренебрегайте средствами народной медицины.
4. Выполняйте физические упражнения.
5. Заполните свой досуг тем, что любите больше всего.
6. Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу.
7. Нормализуйте свой вес.
8. Боритесь с депрессией.
9. Помогайте тем, кто рядом с вами.

Каждому из обязательств я уделила много места в книге, потому что они действительно работают, причем в комплексе.

Болезнь отступит, если вы будете последовательны, неутомимы и целеустремленны. Каждый вечер спрашивайте себя, что сегодня вы сделали, чтобы победить недуг. Правильно ли питались? Выполнили ли комплекс физических упражнений? Следовали ли рекомендациям врача? Не хандрили ли понапрасну? Уделили ли время любимому занятию?

Если на все вопросы вы ответили утвердительно, я не сомневаюсь – все у вас получится, и победа над болезнью не заставит себя ждать.

Если же в какой-то момент вам пришлось честно ответить «нет» – не вините себя за прошлое несовершенство, просто представьте, что можно вернуться к полноценной жизни без боли – надо лишь чуть постараться, и начинайте действовать.

Удачи и доброго здоровья вам, дорогие читатели!