



**Дарья Нестерова**

## **Болезни ног и варикозное расширение вен. Лечение и профилактика**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Болезни ног занимают далеко не последнее место в перечне заболеваний человека. Люди, страдающие от болей в ногах, зачастую не могут объяснить причину их возникновения. Ученые вычислили, что ноги человека, средний вес которого составляет 60 кг, за день получают нагрузку, равную примерно 600 т. Из этого легко сделать вывод, что полные люди испытывают более высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Нелегко приходится и тем, кто носит обувь на высоком каблуке или платформе.

Причины возникновения болезней ног разнообразны. Заболевания могут быть вызваны как внешними, так и внутренними факторами. Нога человека состоит из 26 костей, 33 суставов и более 100 мышц, сухожилий и связок, поступление крови к которым должно быть равномерным и достаточным. При нарушении кровообращения повышается нагрузка на сердце, страдает вся сердечно-сосудистая система, возникают различные заболевания. Медицинские исследования показывают, что даже головные боли могут быть непосредственно связаны с заболеваниями ног.

Самыми распространенными заболеваниями ног у людей среднего и пожилого возраста являются артрит и артроз, приводящие к деформации суставов. Этот процесс может обуславливаться хроническими инфекционными заболеваниями и наследственной предрасположенностью. Нередко эти болезни возникают вследствие постоянного переохлаждения или перегревания организма.

У людей, страдающих нарушением работы сердечно-сосудистой системы, нередко развивается варикозное расширение вен. Причинами возникновения болезней ног являются также стрессы, неправильное питание, физические перегрузки, малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и другие обстоятельства, вызывающие ослабление иммунитета.

Для того чтобы повысить защитные функции организма, следует вести активный образ жизни с дозированными физическими нагрузками и своевременным отдыхом, рационально питаться, проводить массаж и самомассаж.

...

*Физическая активность является залогом здоровья.*

По словам специалистов, танцы вполне могут заменить физические упражнения. Начинать занятия следует с медленных, а затем постепенно переходить к более динамичным танцам. Оздоровляющее воздействие оказывают и занятия такими видами спорта, как плавание, бег, ходьба, баскетбол или игра в теннис. Помните, что физические нагрузки подбираются для каждого в соответствии с индивидуальными особенностями организма и состоянием здоровья.

Для успешной борьбы с заболеваниями ног важно соблюдение режима и рациона питания. Следует употреблять в пищу продукты, насыщенные витаминами, так как именно авитаминоз во многих случаях является причиной развития артроза. Причиной деформации суставов также может стать ожирение, поэтому употребление продуктов, богатых углеводами (сахар, варенье, мучные и кондитерские изделия), рекомендуется ограничить. При артрозе следует соблюдать диету, основанную на употреблении большого количества овощей, фруктов и ягод: они содержат витамины, аминокислоты и прочие полезные вещества, которые активно участвуют в обменных процессах.

Для наружного применения можно использовать различные примочки и компрессы из лекарственных трав, для внутреннего - настойки, отвары и настои. Прекрасными лечебными свойствами обладают парафиновые ванны и ванны с использованием настоев трав. При всех полезных свойствах лечебных трав следует помнить о том, что многие из них обладают высокими аллергенными свойствами, поэтому применять травы следует осторожно. Подобные предостережения относятся также к использованию в лечебных целях продуктов пчеловодства: меда, маточного молочка, пчелиного воска. Кроме того, следует учитывать некоторые индивидуальные особенности человека: течение болезни, возраст, наличие других недугов, употребление специфических лекарственных препаратов на данный момент. При первых симптомах того или иного заболевания следует немедленно обратиться к специалисту.

Рекомендуются также дополнительные лечебные процедуры, в частности крио- и металлотерапия. Эффективность этих методов была не раз доказана на практике. Лечебные свойства металлов известны еще с древних времен. Эскулапы Древнего Востока добавляли в свои лечебные снадобья истертые в порошок металлы. В современной медицине с успехом применяются различные препараты на основе золота, серебра и меди.

Для успешного лечения рекомендуется полностью отказаться от вредных привычек - переедания, курения и злоупотребления спиртными напитками. Любые вредные привычки - это дополнительная нагрузка на наш организм, тормозящая процесс восстановления нормальной жизнедеятельности всех органов. Добиться желаемого результата можно лишь

при согласованной работе всего организма, поэтому придется либо отказаться от вредной привычки, либо пожертвовать своим здоровьем. А. Шопенгауэр говорил: «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья». Поэтому человек, который не заботится о своем здоровье, просто не желает себе счастья!»

## БОЛЕЗНИ НОГ

Для заболеваний ног характерны нарушения анатомической целостности тканей, ухудшение работы органов или их полная утрата.

Болезни могут быть связаны с местной реакцией организма или вызваны общим его состоянием, нарушением кровообращения и обмена веществ.

...  
*Люди, занимающиеся физическим трудом, должны отдыхать пассивно, чтобы отдых не был связан с дополнительными физическими нагрузками. Люди же, занимающиеся умственным трудом, наоборот, должны выполнять физическую работу.*

Чаще всего заболеваниями опорно-двигательного аппарата подвергаются люди, которые работают в строительной, горнорудной, машиностроительной и прочих отраслях промышленности, а также занимающиеся сельским хозяйством. Деятельность, связанная с тяжелыми физическими нагрузками, приводит к хроническому функциональному перенапряжению. Помимо этого, у таких лиц высок риск травматизма. Проблемы опорно-двигательного аппарата могут возникнуть из-за ряда других причин, как внешних (климатические условия, малоподвижный образ жизни, стрессы, нарушение режима труда и отдыха), так и внутренних (психические нагрузки, неправильное питание, что, в свою очередь, ведет к нарушению обмена веществ и развитию многих заболеваний).

Все заболевания ног можно условно разделить на несколько больших групп:

- болезни суставов;
- болезни околосуставных мягких тканей;
- болезни, вызванные нарушением кровообращения;
- кожные заболевания;
- травмы;
- другие заболевания.

...  
*У людей, которые вообще не занимаются физическим трудом, нередко наблюдается вялость мускулатуры, нарушение обмена веществ, ожирение и преждевременное старение.*

Такое разделение заболеваний поможет сконцентрироваться на выявлении определенного недуга и позволит выбрать соответствующие методы его лечения. Способы лечения, особенно нетрадиционные, для каждой из групп, как правило, во многом схожи.

Не стоит забывать о том, что лечение суставных заболеваний только фармакологическими препаратами не приносит значительного эффекта. Нужно использовать все имеющиеся средства традиционной и народной медицины:

- лечебную гимнастику;
- диеты;
- супинаторы (при остеоартрите коленного или тазобедренного сустава);
- массаж и самомассаж;

- трость (при ходьбе для уменьшения нагрузок на пораженные суставы нижних конечностей);
- фитотерапию;
- лекарственные препараты на основе продуктов пчеловодства;
- парафинотерапию;
- криотерапию;
- металлотерапию.

Следует избегать повышенных физических нагрузок, например длительной ходьбы, тяжелой физической работы.

## **Болезни суставов**

Медики условно делят заболевания суставов на 2 типа:

- воспалительное заболевание (артрит);
- дегенеративно-дистрофическое поражение суставов (артроз).

В каждом из этих типов заболеваний главным признаком является суставной синдром. Очень важно вовремя определить характер поражения суставов, поскольку наличие этого фактора всегда говорит о патологии во всем организме, так как заболевание охватывает не только суставы, но и другие внутренние органы. Чтобы в дальнейшем можно было предпринять необходимые терапевтические действия, следует правильно выявить причину и степень развития заболевания.

Кроме артроза и артрита, в медицинской практике существует термин «артропатия», который обозначает поражение суставов нервного или эндокринного происхождения.

Боль в суставах, возникающая вследствие какого-либо заболевания, называется артралгией. Она может возникнуть по разным причинам. Если боль в суставе или припухлость возникает резко и имеет прогрессирующий характер, сопровождается повышением температуры тела выше 38 °С, необходимо незамедлительно обратиться к врачу и пройти медицинское обследование.

Боль может возникнуть и после травмы. В этом случае также необходима помощь специалиста, поскольку возможен перелом в области сустава или другие травмы.

### **Анкилоз**

Анкилоз - это неподвижность сустава вследствие сращения суставных поверхностей. Заболевание возникает в результате воспалительных изменений в суставе или после тяжелых переломов, связанных с травмированием сустава. Наиболее опасны в этом отношении открытые травмы сустава с дальнейшим развитием в нем длительно текущего гнойного процесса. В таких случаях нередко наступает дегенерация хрящевого покрова суставных поверхностей, затем развивается фиброзный анкилоз (разрастание соединительной фиброзной ткани) и костный анкилоз (разрастание костной ткани). Длительное ношение гипсовой повязки также способствует развитию анкилоза. Кроме того, причиной анкилоза могут быть острые и хронические воспалительные заболевания.

Начальная стадия заболевания сопровождается болевыми ощущениями в пораженном суставе. При этом движения в нем частично сохранены. При костном анкилозе боль отсутствует, а также нет каких-либо движений в суставе. При анкилозе коленного сустава в положении сгибания опорная функция нижней конечности становится невозможной.

Рентгенологические исследования позволяют поставить точный диагноз. При тяжелой форме анкилоза (афункциональной) производится оперативное лечение, заключающееся в артропластике, а в некоторых случаях и в эндопротезировании.

Для профилактики анкилоза рекомендуется раннее комплексное лечение воспалительного процесса в суставе. При этом используются все рациональные способы, касающиеся восстановления внутрисуставных переломов. Важна роль ранней лечебной гимнастики, массажа, а также физиотерапевтического и санаторно-курортного лечения.

## Артрит

Артрит - обобщающее название целого ряда воспалительных заболеваний суставов, вызванных различными причинами. Артрит характеризуется болями в суставах, особенно при движении, припухлостью, изменением внешнего вида сустава, а также нередко покраснением кожи над суставом и лихорадкой. Различают моно- и полиартрит, то есть поражение одного или нескольких суставов. Причинами возникновения артрита могут стать аллергия, травма, заболевание нервной системы, нарушение обмена веществ, недостаток витаминов. Также артрит может развиваться из-за бактериальной, грибковой или вирусной инфекции суставов. Заражение происходит, как правило, через кровеносную систему из другой части организма при травме или хирургическом вмешательстве. Хронический артрит развивается постепенно, а острый начинается внезапно, сопровождаясь сильными болями в суставах.

Развитие артрита вызывает пролиферацию, склероз и сморщивание суставных тканей, что приводит к стойкой деформации сустава, вследствие чего ухудшаются его функции. Последней стадией развития артрита является полная неподвижность сустава, то есть анкилоз. На этой стадии заболевания общее состояние организма также неудовлетворительно.

По принципу развития артриты делятся на: аллергический, бруцеллезный, волчаночный, вторичный, гемофильный, гнойный, гонорейный, грибковый, дизентерийный, дистрофический, инфекционно-аллергический, инфекционный, инфекционный специфический, медикаментозный, мигрирующий, множественный, паракарциноматозный, подагрический, профессиональный, псориазический, ревматический, ревматоидный, сапной, септический, серозный, рожистый серозный, серозно-фибринозный, сифилитический, склеродермический, сывороточный.

...

*При артрите у больных отмечается повышение кислой и щелочной фосфатазы, снижение ДНК-азы I в сыворотке крови. Применение лазера для лечения позволяет снизить количество кислой и щелочной фосфатазы, увеличить содержание ДНК-азы I.*

В зависимости от характера поражения основные типы артритов делятся на воспалительный и дегенеративный.

К воспалительным относятся:

- инфекционный артрит;
- ревматоидный артрит;
- подагра.

Эти типы артрита характеризуются воспалением тонкой пленки соединительной ткани, выстилающей сустав изнутри, - синовиальной оболочке.

Дегенеративные артриты включают:

- травматический артрит;
- остеоартроз.

Эти заболевания характеризуются повреждением суставного хряща, покрывающего концы костей в местах их соединения.

Артрит воспалительный

Воспалительные или реактивные артриты возникают как осложнение после перенесенных инфекционных заболеваний, но не обуславливаются попаданием инфекционного агента в полость сустава. Зачастую воспалительные артриты носят иммунокомплексный характер. Реактивные артриты развиваются после многих инфекций: бактериальных, вирусных и др. Но чаще это заболевание возникает после энтероколита, вызванного иерсинией, и инфекции мочевых путей, обусловленной наличием хламидий.

Воспалительный артрит развивается далеко не у всех инфицированных, а лишь у небольшого процента заболевших, чаще всего имеющих генетическую предрасположенность к заболеванию. После попадания инфекции в организм в течение месяца развивается реактивный артрит.

Типичным началом заболевания являются боли, припухлость и отек одного или обоих коленей или голеностопных суставов. Через 2 недели таким же образом могут поражаться и некоторые другие суставы, хотя обычно воспалительный артрит поражает только один сустав. Первыми симптомами воспалительного артрита являются боли в пояснице, что связано с воспалением крестцово-подвздошного сочленения, находящегося в основании позвоночника.

Обычно заболевание не распространяется дальше суставов. В редких случаях воспаление переходит на близлежащие ткани, в частности на сухожилия (туда, где они соединяются с костями). Это вызывает сильную боль, особенно если воспалительный процесс локализован в области пятки. В некоторых случаях поражается кожа, на которой возникает сильное шелушение, похожее на псориаз. Поражение кожи при воспалительном артрите называется кератодермией. В некоторых случаях реактивного артрита наблюдается воспаление слизистой глаз. Подобный конъюнктивит проходит, как правило, самостоятельно. Лишь иногда возникает более глубокое воспаление глаза - ирит, которое может привести к ухудшению зрения.

У ВИЧ-инфицированных больных реактивный артрит протекает наиболее тяжело. Поражение сердца и амилоидоз являются главными причинами смерти, непосредственно связанными с хроническим воспалительным артритом.

#### Артрит дегенеративный

Прогрессирующая форма дегенерации сустава невоспалительного характера. Хрящ теряет протеогликаны, что приводит к фибрилляции суставных поверхностей. К группе дегенеративных артритов относятся следующие заболевания: остеоартрит, травматический, эндокринопатический, острый гнойный артрит и артрит у детей.

#### Артрит детский

Детский артрит принято подразделять на острый и хронический. Острый артрит возникает в большинстве случаев вследствие инфекционных заболеваний: пневмонии, менингита, сепсиса и др. Основные симптомы заболевания такие же, как и у взрослых: боли в суставах при движении, отечность, небольшая лихорадка и озноб. К хроническому детскому артритам относятся такие виды, как туберкулезный и бруцеллезный артрит, а также болезнь Стилла.

Артрит у ребенка может привести к серьезным осложнениям. Нередко он становится причиной нарушения роста конечности. Очень важно вовремя провести соответствующий курс лечения. После устранения инфекционного заболевания, как правило, болезненные симптомы исчезают.

#### Артрит острый гнойный

Это острый воспалительный процесс в суставе, вызванный гноеродной микробной флорой. Данная форма заболевания считается самой тяжелой среди гнойных инфекций местной локализации. Самое тяжелое течение болезни проходит в крупных суставах. Наиболее опасным считается артрит с поражением костей и мягких тканей, окружающих сустав.

Различают первичный и вторичный острый гнойный артрит. Первичное инфицирование происходит при повреждении сустава. При вторичном инфицировании патогенная гноеродная микрофлора попадает в сустав гематогенным путем из отдаленных гнойных очагов или при гнойном воспалении тканей, окружающих сустав.

Заболевание в большинстве случаев вызывается стафилококками. В зависимости от характера воспаления (гнойное, фибринозное, серозное, гнилостное) в суставе происходят различные изменения. Немаловажным является и распространенность процесса.

Клинические проявления острого гнойного артрита: острое начало, острые и ноющие боли и ограничение подвижности сустава, напряжение, инфильтрация и гиперемия кож-

ных покровов, отечность мягких тканей, окружающих сустав, деформация сустава. Также наблюдаются общие клинические симптомы: высокая температура тела, слабость, недомогание, озноб, потливость, угнетение сознания, прогрессирующая анемия и т. д.

Нередко заболевание требует хирургического вмешательства. Воспалительные процессы в коленном или тазобедренном суставе могут привести к ампутации конечности и даже к летальному исходу. Во избежание этого необходимо оперативно выявлять форму заболевания и предпринимать соответствующие меры.

...

*Грязелечение является незаменимым средством в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.*

Наиболее частой причиной возникновения гнойного артрита является повреждение суставов, особенно огнестрельное.

#### Артрит травматический

Этот тип артрита возникает вследствие ушиба сустава или иной травмы. Чаще всего поражаются крупные суставы: коленный, локтевой, плечевой и голеностопный. Симптомы: боль, припухлость, часто отмечается кровоизлияние в полость сустава. При аспирации суставного выпота сгустки крови обнаруживаются очень редко и только при очень тяжелых повреждениях суставных поверхностей. Если жидкость накапливается на протяжении длительного времени (24 часа), она не содержит видимой крови.

Лечение травматического артрита зависит от степени и характера повреждения.

...

*Прекрасным лекарством для больных суставов станет гимнастика и целебная грязь Мертвого моря.*

#### Артрит эндокринопатический

Этому заболеванию подвержены в основном женщины в период климакса, а также лица, страдающие заболеваниями щитовидной железы или ожирением. Болезнь характеризуется теми же признаками, что и легкая степень деформирующего остеоартрита. Необходимо получить своевременную консультацию у врача, пройти соответствующее обследование и лечение.

#### Остеоартрит

Это хроническое заболевание суставов, при котором в первую очередь поражается суставной хрящ, покрывающий поверхности костей, образующих сустав. Остеоартрит также называют деформирующим остеоартритом. Заболевание чаще всего начинается вследствие нарушения обмена веществ в хряще. Он теряет свою эластичность, становится шероховатым и начинает постепенно разрушаться. Этот процесс приводит к ухудшению скольжения суставных поверхностей, нарушению амортизации ударов, что в здоровом виде смягчается суставным хрящом. Остеоартрит чаще всего поражает тазобедренные и коленные суставы, а также мелкие суставы кистей рук.

Считается, что развитие остеоартрита может происходить по двум основным причинам:

- повреждение нормального хряща в суставе чрезмерными нагрузками (травмы, постоянные небольшие повреждения);
- наследственная слабость хряща при нормальных нагрузках (эта причина встречается гораздо реже).

В результате первоначального повреждения в суставе начинаются процессы, которые приводят к постепенному разрушению хряща.

Далее в результате образования по краям суставных поверхностей костных разрастаний (остеофитов) происходит перераспределение нагрузки на сустав, вследствие чего отдельные его части травмируются и разрушаются быстрее. Разрастания на рентгенограммах имеют вид шипов (иначе их называют отложениями солей).

Остеоартрит, хотя и не приводит к смертельному исходу, является одной из основных причин инвалидности людей старшего возраста. Нередко из-за этого заболевания приходится протезировать коленные и тазобедренные суставы.

...

*Ученые выяснили, что увеличение продолжительности жизни населения приведет к тому, что к 2020 году остеоартрит станет 4-й по частоте причиной инвалидности. Уже в наши дни эта болезнь является наиболее частой причиной инвалидности пожилых людей в Великобритании.*

Развитие болезни характеризуется нарастанием на суставных поверхностях костной ткани (экзостоз), из-за чего сустав значительно деформируется. Поражение мягкой ткани сустава экзостозом ведет к реактивному воспалению.

Первые признаки заболевания: небольшие боли, которые ощущаются при физической нагрузке или в конце дня, но проходят после отдыха. Со временем болезнь прогрессирует, и боль приобретает систематический характер, постепенно нарастая. Резкие движения вызывают острую боль. Это происходит из-за защемления свободных внутрисуставных тел. Постепенно суставы деформируются, их функциональность нарушается. Другие воспалительные процессы и выраженная атрофия мышц не наблюдаются. Лабораторные показатели в норме (кровь), температура тела не изменяется.

В большинстве случаев остеоартрит локализуется на суставах концевых фаланг пальцев кисти, тазобедренных и коленных суставах, иногда поражает суставы позвоночника. Количество пораженных суставов обычно ограничивается определенным числом, без дальнейшего привлечения с момента заболевания новых очагов.

Данные рентгенографии показывают сужение суставной щели, уплощение суставных поверхностей и костные разрастания.

#### Артрит инфекционный

Инфекционный артрит возникает после травмы в результате непосредственного попадания в ткани сустава возбудителей инфекции в связи с их лимфо- или гематогенным заносом при септическом состоянии или из-за образования и отложения в тканях сустава иммунных комплексов, вызывающих воспаление.

Инфекционный артрит также называют септическим или пиогенным артритом. Это очень серьезная инфекционная болезнь суставов, которая при первых же симптомах требует срочного обращения к специалисту.

Симптомы инфекционного артрита: покраснение и отек одного или нескольких суставов, потеря подвижности пораженных суставов, ощущение боли при надавливании, повышенная температура тела, озноб, ломота во всем теле.

При первых же симптомах инфекционного артрита следует немедленно обратиться к врачу, поскольку это тяжелое заболевание при отсутствии правильного лечения может привести к быстрому разрушению суставов.

Инфекционные виды артрита делятся на гонококковый и не гонококковый. У взрослых негонококковый артрит развивается преимущественно на фоне предшествующего заболевания сустава или нарушения иммунитета. Гонококковый инфекционный артрит встречается в 50 % всех случаев инфекций суставов у молодых сексуально активных людей без сопутствующих заболеваний.

...

*По статистике, гонококковым инфекционным артритом страдают 0,6-3,0 % женщин и 0,1-0,7 % мужчин, болеющих гонореей. Несериальный инфекционный артрит чаще возникает у людей в возрасте 15-40 лет. У детей до 14 лет выявляют микроорганизмы рода *Haemophilus* и другие грамотрицательные микроорганизмы. У детей старше 15 лет - стрептококки и стафилококки. При этом коленные суставы поражаются в 39 % случаев, тазобедренные - в 26 %, голеностопные - в 13 % случаев.*

Лечение инфекционного артрита проводят только в стационаре.

**Артрит микрокристаллический**

Это заболевание суставов, связанное с отложением в них микрокристаллов: пирофосфата кальция, оксалатов, уратов натрия, гидроксипатита кальция. К этому виду артрита относятся артрит при подагре, нарушениях липидного обмена, пирофосфатной артропатии и др. К микрокристаллическому артриту относят заболевания с принципиально различным патогенезом и этиологией, воспалительная реакция при которых связана с фагоцитозом кристаллов, выпадающих в синовиальную жидкость и окружающих ткани из хряща суставов, где они откладываются. Все виды микрокристаллического артрита имеют общую симптоматику - остро развивающийся артрит одного или нескольких суставов.

Заболевание характеризуется сильной нарастающей болью в суставе, его скованностью, выраженной гиперемией и гипертонией. Микрокристаллический артрит продолжается от 2-3 дней до 1 месяца и может закончиться полным выздоровлением. Также возможны и рецидивы. Чаще всего заболевание поражает коленный сустав.

...

*Микрокристаллический артрит напоминает подагру, за что назван псевдоподагрой.*

**Артрит профессиональный**

Заболевание относится к категории дистрофических артритов, возникновение которого связано с воздействием комплекса неблагоприятных профессиональных факторов. Профессиональный артрит обычно развивается у людей, чья работа связана с нагрузкой на суставы. Иногда он может возникнуть под воздействием неблагоприятных внешних факторов: переохлаждения, долгого пребывания в месте с повышенной влажностью, физического перенапряжения, резких колебаний температуры и атмосферного давления, интоксикации табаком или алкоголем и т. д.

Признаки профессионального артрита: тупые систематические боли в суставах, особенно ярко выраженные в осенне-весенние периоды и при перемене погоды. Профессиональный артрит может вызывать судороги в мышцах, их болезненность, ограничение подвижности суставов. Никаких воспалительных процессов при этом не наблюдается, сустав не деформируется. Состав крови остается в норме, температура тела не изменяется.

...

*Избавиться от ломоты в суставах поможет баня. При посещении бани можно использовать веник из эвкалиптовых веток. Эфирные масла эвкалипта не только устраняют ломоту в суставах, но и благотворно влияют на сердечно-сосудистую и нервную систему.*

**Артрит псориатический**

Заболевание характеризуется хроническим воспалительным поражением суставов, сочетающимся с псориазом кожи и ногтей. Артрит возникает у 5-7% больных псориазом, которым страдают 1-2% населения. Чаще всего артрит возникает на фоне явных поражений

кожи, хотя он может проявиться и задолго до кожных высыпаний, или при единичных псориазических бляшках. По этой причине четкой взаимосвязи между проявлениями и течением кожного и суставного синдромов не выявлено. Развитие псориазического артрита чаще всего провоцируют стрессы и перенесенные инфекционные заболевания.

Псориазический артрит схож по симптоматике с ревматоидным артритом, хотя существуют и различия. Отличительными симптомами псориазического артрита являются:

- несимметричное поражение суставов;
- раннее поражение большого пальца стопы;
- багрово-синюшная окраска кожи над пораженным суставом;
- болезненность суставов;
- припухлость суставов;
- частое поражение нескольких суставов на пальцах;
- боли в пятках.

Еще одним характерным признаком псориазического артрита является диактелит - одновременное поражение 3 суставов одного пальца с вовлечением в этот процесс сухожилия его сгибателя. Происходит утолщение всего пальца, окрашивание кожи над суставом в багрово-синюшный цвет, человек испытывает болевые ощущения по ходу сухожилия, палец становится малоподвижным.

Артрит такого типа начинается обычно в возрасте 20-50 лет и наблюдается одинаково часто как у мужчин, так и у женщин. Во многих случаях воспаление суставов проявляется одновременно с поражением кожи. Лишь в некоторых случаях артрит предшествует псориазу.

Воспаление суставов может развиваться как остро, так и постепенно, не ограничивая движений и не вызывая боли. В большинстве случаев боль и припухлость в течение длительного времени локализована в одном суставе, без тенденции распространения на другие. Чаще всего поражаются межфаланговые суставы кистей и стоп, особенно первых пальцев, проксимальные межфаланговые или дистальные межфаланговые суставы, коленный или лучезапястный сустав. В дальнейшем припухлость и боль возникают в непарных суставах, что значительно отличает данное заболевание от ревматоидного артрита. Со временем возможно развитие полиартрита.

Также проявлениями псориазического артрита являются поражение позвоночника, схожее по типу с болезнью Бехтерева, энзетопатия пяточных областей (воспаление подпяточной сумки), поражение ахиллова сухожилия, что зачастую сопровождается сильными болевыми ощущениями в стопах и затрудняет самостоятельное передвижение больного.

...

*Ученые исследовательского института Орегона (США) считают, что ходить по мокрым булыжникам улицам гораздо полезнее, чем по асфальтированным тротуарам. При ходьбе по неровным поверхностям задействуется вся мускулатура ног.*

Среди мужчин моложе 35 лет, страдающих тяжелым атипичным псориазом, встречаются случаи особенно тяжелого течения псориазического артрита, который отличается от других лихорадкой, исхуданием, ознобом, слабостью, воспалением многих суставов, поражением внутренних органов: нервной системы (периферический неврит и полиневрит), сердца (миокардит), почек (диффузный гломерулонефрит). Также псориазический артрит может вызвать язвенное поражение слизистой оболочки полости рта и поражение глаз (конъюнктивит, эписклерит).

Лечение псориазического артрита должно проходить комплексно и проводиться под наблюдением дерматолога. Следует помнить, что лечение кожных проявлений псориаза не приводит к уменьшению симптомов артрита. Без лечения псориазический артрит мо-

жет сильно деформировать сустав, что нередко приводит к инвалидности. Основными целями лечения артрита являются:

- уменьшение псориатических проявлений на коже и ногтях;
- снижение активности воспалительного процесса в суставах, позвоночнике и местах прикрепления сухожилий;
- замедление процесса разрушения суставов;
- снижение потребности в эндопротезировании суставов;
- сохранение качества жизни и активности больного.

На данный момент не существует средства, которое бы полностью излечило псориатический артрит. Однако существует множество методик, способствующих уменьшению болезненных проявлений. Современные препараты позволяют управлять болезнью, практически полностью устраняя симптомы заболевания.

...  
*Традиционно заболевания суставов лечат с помощью УВЧ. Регулярное проведение терапии поможет не только снять болевой синдром, но и значительно улучшить состояние больного.*

#### Артрит ревматоидный

Ревматоидный артрит - хроническое системное заболевание соединительной ткани, иммуновоспалительный процесс, приводит к поражению периферических суставов конечностей с развитием в них эрозивно-деструктивных изменений.

Ученые полагают, что ревматоидный артрит развивается в результате инфекции, вызывающей нарушения иммунной системы у лиц, наследственно предрасположенных к этому заболеванию. При этом из антител и вирусов образуются иммунные комплексы, которые откладываются в тканях и приводят к повреждению суставов. Однако точные причины возникновения заболевания неизвестны до сих пор.

...  
*Ревматоидным артритом значительно чаще болеют женщины, чем мужчины. На 3 женщин, страдающих этим заболеванием, приходится всего 1 мужчина.*

Заболевание проявляется стойким артритом с ранним преимущественным поражением мелких суставов стоп и кистей. Основными симптомами ревматоидного артрита являются боль и припухлость в суставах, слабость и утомляемость, утренняя скованность в суставах, ухудшение аппетита, повышение температуры тела.

Ревматоидный артрит впервые может проявиться после тяжелой физической нагрузки, утомления в период гормональной перестройки, эмоционального шока, воздействия неблагоприятных факторов или инфекций, утомления. Начало заболевания проходит постепенно. Если не проводить своевременного лечения, ревматоидный артрит прогрессирует, поражая все новые суставы. Довольно часто воспаляются колени и голеностопные суставы. Заболевание носит волнообразный характер, то есть периоды ухудшения самочувствия у больного сменяются периодами неожиданных улучшений. Состояние больного может ухудшаться после переохлаждения и стресса. Кроме того, со временем к поражению суставов прибавляются различные осложнения со стороны других органов.

...

*До 70 % людей, страдающих ревматоидным артритом, довольно рано становятся инвалидами. Инфекционные осложнения и почечная недостаточность нередко становятся причинами летального исхода.*

Для развернутой стадии болезни характерен деформирующий деструктивный артрит. Для ревматоидного артрита типичны деформации пястно-фаланговых, проксимальных межфаланговых, лучезапястных и плюснефаланговых суставов. В отдельных суставах могут преобладать воспалительные или фиброзно-пролиферативные изменения. Изменения в суставах носят в основном смешанный характер.

При серопозитивной (по ревматоидному фактору) форме ревматоидного артрита характерны внесуставные проявления:

- ревматоидные (подкожные) узелки, которые чаще располагаются в области локтевого сустава;
- серозиты, то есть умеренно выраженные адгезивные (спаечные) плевриты и перикардиты;
- лимфоденопатия, периферическая невропатия (асимметричное поражение дистальных нервных стволов с расстройствами чувствительности), редко двигательные расстройства;
- кожный васкулит.

Рентгенологически выделяют 4 стадии ревматоидного артрита:

I стадия (начальная) - околосуставный остеопороз;

II стадия - остеопороз и сужение суставной щели;

III стадия - сочетание признаков II стадии и эрозии костей;

IV стадия - сочетание признаков III стадии и анкилоза суставов.

10-15 % больных ревматоидным артритом развивается амилодоз, который приводит к поражению почек. Для этой болезни свойственны постепенно нарастающая протеинурия, нефротический синдром, а позже и почечная недостаточность. Ревматоидный артрит, который не только поражает суставы, но и вызывает силеномегалию и лейкопению, называется синдромом Фелти. Лечение ревматоидного артрита заключается в основном в снятии болевых ощущений, замедлении развития заболевания, а также восстановлении поврежденных участков с помощью хирургического вмешательства.

...

*Термин «ревматоидный артрит» был предложен Гэродом в 1859 году. Этот термин был поставлен английским врачом как бы в противовес 2 известным в то время заболеваниям - подагре и ревматизму.*

Синдром псевдосептический

Псевдосептический синдром является наиболее тяжелой формой ревматоидного артрита с висцеральной патологией. У больных на фоне выраженного суставного синдрома развиваются признаки поражения внутренних органов.

Обычно она наблюдается у молодых людей. Характерные признаки заболевания: лихорадка с резким вечерним подъемом температуры тела и ее падением в утренние часы, сопровождаемая повышенной потливостью, озноб, обильное потоотделение, атрофия мышц, сужение суставной щели, анкилоз, сыпь. По мере развития болезни наблюдаются отклонения, затрагивающие жизнедеятельность внутренних органов, глаз, нервной системы.

Очень важно вовремя выявить наличие болезни, поскольку она развивается стремительно и приводит ко множественному поражению внутренних органов.

Заболевание проявляется увеличением лимфатических узлов, печени, селезенки. Псевдосептический синдром в самом начале развития достаточно трудно диагностировать, поскольку высокая температура, полисерозит, признаки поражения сердца и общее истощение часто заслоняют суставные проявления заболевания.

Очень важно выявить болезнь на ранних стадиях ее развития, так как псевдосептический синдром стремительно приводит к множественному поражению внутренних органов.

#### Синдром Стилла

Эта форма ревматоидного артрита развивается в основном у детей в возрасте 2-4 лет, но встречается также и у взрослых. Первые проявления заболевания: постепенное увеличение и уплотнение лимфоузлов и селезенки, повышение температуры тела. Затем в воспалительный процесс вовлекаются серозные оболочки органов (плеврит, перикардит). Нередко заболевание характеризуется развитием полиморфной экзантемы, поражается слизистая глаз (иридоциклит). Также значительные изменения наблюдаются в крови: резко увеличивается СОЭ, развивается анемия, в отдельных случаях - лейкопения. Изменения затрагивают также костно-суставной аппарат. Наблюдается симметричное опухание суставов, сначала мелких, а затем крупных. Заболевание поражает чаще всего лучезапястные, запястно-пястные, предплюсневые, плечевые и тазобедренные суставы. В некоторых случаях страдает позвоночник.

Основными признаками этой формы артрита являются довольно продолжительная лихорадка септического типа, повышенная потливость и озноб. Иногда наблюдаются и кожные проявления: на теле появляется сыпь, не сопровождаемая зудом. На поздних стадиях заболевания происходит узурация хряща, наблюдается неподвижность суставов и задержка роста конечностей.

#### Синдром Фелти

Синдром Фелти - это синдром, характеризующийся поражением суставов, увеличением селезенки и нейтропенией, то есть снижением количества нейтрофилов. Также синдром Фелти характеризуется сочетанием полиартрита, спленомегалии, анемии и пигментации кожи конечностей. Синдром Фелти - это форма ревматоидного артрита у взрослых. У 1-5% людей, страдающих ревматоидным артритом, обнаружен синдром Фелти. Эту небольшую группу людей в основном составляют женщины старше 50 лет.

Развитие синдрома Фелти - сложный процесс и до конца не изученный. Нейтропения, которой характеризуется синдром, развивается в связи с циркуляцией иммунных комплексов, нарушающих функции нейтрофилов, способствуя их ускоренному распаду в селезенке. В цитоплазме нейтрофилов ученые обнаружили включения, которые состоят из компонента и иммуноглобулинов. В этом процессе главную роль играют специфические антитела к лейкоцитам, в том числе и к нейтрофилам, которые обнаружены у больных синдромом Фелти, а также клеточные и гуморальные факторы, угнетающие созревание лейкоцитов в костном мозге.

Синдром Фелти наиболее часто развивается на фоне длительного течения ревматоидного артрита, хотя этот синдром может начинаться остро, с быстрым поражением органов. Проявляться синдром Фелти начинает, как обычный ревматоидный артрит: боли и припухлость в суставах, увеличение лимфоузлов, лихорадка. При этом на ранних стадиях развития синдрома может и не быть увеличения селезенки, но нейтропения (лейкопения) появляется рано. На следующем этапе развития синдрома Фелти прогрессирует увеличение селезенки, которая может достигать достаточно больших размеров. В большинстве случаев развивается пигментация кожи. Общее состояние также ухудшается: наблюдается общая слабость, пропадает аппетит, происходит атрофия мышц. Имеют место системные проявления, обусловленные ревматоидным васкулитом: увеличение печени, легочный фиброз и др. В крови наблюдаются иммунные сдвиги, присущие ревматоидному артриту: лейкопения, вплоть до агранулоцитоза, в дальнейшем - анемия и тромбоцитопения. Зачастую происходит присоединение вторичной инфекции.

...

*В 1924 году американский врач Фелти впервые описал синдром, который позже был назван его именем.*

Осложнения при синдроме Фелти: разрыв селезенки, портальная гипертензия с желудочно-кишечным кровотечением, интеркуррентные инфекции.

Медицинские работники до сих пор не могут назвать преимущества того или иного лекарственного средства в лечении синдрома Фелти, но среди базисных препаратов отдается предпочтение солям золота и метотрексату. Для лечения нейтропении медики используют гранулоцитостимулирующий фактор.

#### Артропатия пирофосфатная

Это заболевание вызвано отложением в суставах кристаллов пирофосфата кальция. Заболевание развивается у лиц старше 55 лет, причем одинаково часто как у мужчин, так и у женщин. Различают формы заболевания, обусловленные генетической предрасположенностью, а также случаи, когда пирофосфатная артропатия развивается как проявление других заболеваний, в частности гемохроматоз, болезнь Вестфала - Вильсона - Коновалова, гиперпаратироз. Однако по большей части никаких предпосылок к развитию заболевания не существует. Каких-либо системных нарушений метаболизма неорганического фосфата или кальция, а также повышения уровня этих показателей в крови, в отличие от подагры, при пирофосфатной артропатии не наблюдается. Предположительно имеются местные нарушения метаболизма пирофосфата и кальция в тканях суставов.

Заболевание начинается с отложения кристаллов пирофосфата кальция в хрящевой ткани суставов. Когда они попадают в полость сустава, возникает воспаление. Фосфатная артропатия может протекать в острой форме, поражая один сустав, но иногда развивается олигоартрит, при котором затрагивается несколько суставов. Наиболее часто заболеванию подвержены коленные суставы.

Иногда течение заболевания схоже с остеоартрозом. При этом боль в суставе умеренная, но постоянная. Поражению подвержены чаще всего коленные, лучезапястные, голеностопные и некоторые другие суставы, не характерные для остеоартроза. Время от времени боль в пораженном суставе может усиливаться.

Ранний осмотр выявляет небольшое воспаление в области сустава. Поставить правильный диагноз помогает рентгенография, которая выявляет извествление мениска в области коленных, лучезапястных суставов, лонного сочленения, а также суставного хряща. Отмечаются признаки, характерные и для остеоартроза. Такую форму заболевания называют псевдоостеоартрозом.

Известны и другие клинические формы заболевания, например форма, напоминающая ревматоидный артрит. В этом случае наблюдается хроническое воспаление мелких суставов кистей рук.

При развитии острого артрита применяют нестероидные противовоспалительные средства, в остальном лечение симптоматическое: лечебные средства подбираются в зависимости от симптомов.

...

*При отсутствии противопоказаний баня и сауна являются прекрасным средством профилактики многих заболеваний опорно-двигательного аппарата.*

#### Подагра

Это заболевание суставов, обусловленное отложением солей мочевой кислоты. Подагра, или подагрический артрит, поражает в основном суставы пальцев стопы, хотя это заболевание также может затрагивать и суставы кистей и пальцев рук, локтей и коленей.

Причины возникновения заболевания разнообразны: наследственная предрасположенность, чрезмерное употребление алкоголя, избыточное содержание в рационе мясных продуктов, копченостей, жирной рыбы, стрессы. Все эти факторы неизбежно вызывают повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей - уратов. Также продуктами, содержа-

щими избыточное количество пуринов, которые являются общепризнанными факторами риска для развития подагры, считаются такие продукты, как печень, почки, грибы, язык, арахис, бобовые, шоколад, шпинат, чай и кофе.

Термин «подагра» дословно переводится с греческого как «нога в капкане». Это заболевание одним из первых было описано в медицине. Ранее его называли «панской хворобой», «болезнью аристократов», «королевской болезнью» и даже считали признаком гениальности.

Причиной возникновения подагрического артрита также может стать почечная недостаточность и некоторые болезни крови.

Подагру относят к болезням «ошибок метаболизма». Подагрический артрит связан с почти постоянной гиперурикемией, то есть с повышением содержания мочевой кислоты в ткани суставов, почек, сосудистых стенок, сердца, глаз и др. Если не наблюдается выпадения микрокристаллов мочевой кислоты в тканях, существует лишь единственный фактор риска развития подагры - гиперурикемия.

В норме мочевая кислота - конечный продукт обмена некоторых веществ - попадает в кровь и выводится благодаря работе почек. В некоторых случаях концентрация мочевой кислоты в крови может достаточно сильно увеличиваться. Это происходит в связи с усиленным образованием мочевой кислоты или с недостаточным ее выведением. При увеличенном содержании в организме мочевой кислоты (ураты) ее соли кристаллизуются и откладываются в суставах, что, в свою очередь, вызывает воспаление и сильную боль. Помимо этого, соли мочевой кислоты могут накапливаться в коже, образуя тофусы, то есть узелки, а также в почках, образуя камни - конкременты.

Различают первичную (наследственную) и вторичную подагру. Первичную подагру связывают с наследуемыми генетическими дефектами. В результате наблюдается либо гиперпродукция мочевой кислоты в организме (метаболическая форма), либо нарушение ее экскреции почками (почечная форма). Также нередко наблюдается смешанная форма заболевания. Часто подагра является составляющей наследуемого метаболического синдрома, который включает в себя сахарный диабет, ожирение, повышение артериального давления и гиперлипидемию.

Вторичная подагра встречается гораздо реже. Она связана с приобретенной, значительной и длительной гиперурикемией.

Нередко развитие подагрического артрита сопровождается поступлением микрокристаллов мочевой кислоты в ткани, что становится причиной развития синовита суставов и интерстициальным нефритом почек.

Проявляется подагра, как правило, приступом острого артрита. Наблюдаются сильно выраженный болевой синдром в суставах, отек, покраснение участка кожи над суставом, иногда синюшность. Общее состояние организма при подагрическом артрите ухудшается из-за повышенной температуры тела, головной боли, быстрой утомляемости. В основном боль в суставе проходит через 4-5 дней, а полностью его функции восстанавливаются в течение 8-10 дней. Для подагры характерно обострение в ночной период. Боль в суставе нарастает очень быстро и за пару часов может достигнуть максимума. Пораженный сустав становится практически неподвижным.

...

*Первое классическое описание симптомов подагры дал в 1683 году Т. Синегам. Связь подагры с повышенным уровнем мочевой кислоты в крови определил в 1848 году Гэрод, а в 1899 году Фрейдвельтер обнаружил в суставной жидкости больных подагрой кристаллы уратов.*

Подагрический артрит в некоторых случаях поражает лишь большой палец стопы - плюснефаланговый сустав, хотя боли могут возникать практически в любых суставах.

Первое проявление заболевания сменяется периодом затишья, который может продолжаться в течение нескольких лет. При этом наблюдается практически полное восстановление функций сустава. Затем приступы острого артрита повторяются, вновь сменяясь периодами затишья, но уже более короткими (2-3 месяца).

Подагра считается мужским заболеванием, поскольку сильная половина страдает им в 20 раз чаще, чем представительницы прекрасного пола. В основном заболеванию подвержены мужчины старше 40 лет. У женщин подагрический артрит развивается в основном после менопаузы.

Легкие травмы, быстрая ходьба, длительный покой, простудные заболевания, курение, алкоголь, переизбыток, переохлаждение могут вызвать обострение подагры. Зачастую заболевание сопровождается ожирением, сахарным диабетом, поражением сердечнососудистой системы, атеросклерозом.

Лечение подагры назначается врачом после обследования. Рекомендуется регулярно контролировать уровень мочевой кислоты в крови, а также стараться придерживаться здорового образа жизни людям, в чьей семье есть случаи этого заболевания.

Большую роль в профилактике заболевания играет правильное питание, поскольку подагра часто возникает у лиц с повышенной массой тела и высоким артериальным давлением. Диету следует основывать на растительной пище, исключив бобовые, щавель и редис. Рекомендуется употреблять как можно больше воды и зеленого чая, исключив из рациона все продукты, содержащие пуриновые вещества. Хорошей профилактикой заболевания является физический труд, занятие физкультурой и спортом, курортное лечение. Однако резкая потеря веса также может привести к обострению подагры, поэтому любую программу по снижению веса следует проводить под контролем врача.

#### Артроз

Это дистрофическое заболевание суставов, связанное с медленной дегенерацией и разрушением внутрисуставного хряща.

К артрозу относятся многие хронические заболевания суставов дегенеративно-дистрофического характера, в основе которых лежит раннее изнашивание хряща. Этот процесс связывают с нарушением обмена веществ, большой нагрузкой на суставы у людей определенных профессий, малоподвижным образом жизни. Зачастую причиной возникновения заболевания становится полное или частичное выключение ряда гормонов, так, например, половые гормоны замедляют дистрофическое поражение хряща.

Артроз не воспалительное заболевание и поэтому не имеет ничего общего с артритом или хроническим полиартритом, при которых воспаление сустава основывается на реактивном патологическом изменении состава суставной жидкости. Боли при артрозе менее интенсивны, чем при артрите. Воспалительных явлений либо вообще нет, либо они слабо выражены, как, например, при наличии вторичного синовита. Протекание заболевания более доброкачественное, без пролиферативных явлений и без значительного ограничения функции сустава. Лихорадка, озноб и повышенное потоотделение отсутствуют.

...

*Артроз может поражать как крупные, так и мелкие суставы, в том числе позвоночник (болезнь Бехтерева).*

Из-за нарушения процесса обмена веществ и образования излишка мочевой кислоты и ее солей вследствие неполного сгорания азотистых веществ соли откладываются в тканях и суставах, травмируя их и вызывая острую боль. Нередко образуются шипообразные костные разрастания. По ходу развития заболевания постепенно разрушаются связки, хрящи, кости, что иногда приводит к вывиху суставов, деформации кистей рук, а также к возникновению воспалительных процессов в суставно-сухожильном аппарате кистей.

Мышцы атрофируются, уменьшаются в размерах, становятся слабыми, нарушается нормальный баланс между мышцами-антагонистами (например, между сгибателями и разгибателями). На предплечьях и голених появляются подкожные плотные подвижные узелки величиной с грецкий орех. Если заболевание запущено, воспаление затрагивает внутренние органы: почки, сердце, легкие. Нередко больные страдают малокровием, худеют. Без правильного лечения подверженный артрозу сустав не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов - отсюда грыжи межпозвоночных дисков и артрозы других суставов.

Перед началом лечения артроза следует устранить причины, вызвавшие болезнь. Необходимым элементом в комплексном лечении заболевания является лечебная физкультура, которая способствует замедлению развития контрактур, гипотрофии мышц. Лечебная гимнастика также поддерживает устойчивость пораженных суставов к нагрузкам, помогает развить компенсаторные навыки за счет подключения других, непораженных отделов опорно-двигательного аппарата.

При артрозе нижних конечностей рекомендуются дозированные пешие прогулки.

#### Гемартроз

Это кровоизлияние в полость сустава. Заболевание возникает после травм суставов, в большинстве случаев в результате внутрисуставных повреждений, в частности разрыва капсулы, мениска, вывиха, подвывиха, перелома. Наиболее частая локализация - коленный сустав.

В результате травмы кровь заполняет полость сустава и его завороты. Возникает боль, объем сустава увеличивается, ограничиваются его двигательные функции, любое движение болезненно. Для того чтобы выявить гемартроз и исключить наличие прочих травм, необходимо сделать рентгенограмму сустава. Если вовремя не приступить к лечению заболевания, оно перейдет в хроническую форму и приведет к развитию синовита. Если к заболеванию присоединится инфекция, возможно развитие гнойного артрита.

Показана транспортировка больного в стационар, где в асептических условиях делают пункцию сустава, удаление крови. Затем на коленный сустав накладывают давящую повязку в виде кольца и заднюю гипсовую лангету (на 2-3 недели). Уже после этого больному прописывают различные физиотерапевтические средства и назначают лечебную гимнастику.

...

*Занимаясь активными видами спорта, например футболом или баскетболом, следует применять различные защитные приспособления, чтобы избежать травм и гемартроза.*

#### Искусственные суставы

При серьезном повреждении сустава показано оперативное вмешательство, то есть артроскопия. Суть этой операции заключается в том, что через небольшие отверстия в сустав вводят миниатюрную видеокамеру и микроинструменты, с помощью которых сустав промывают, удаляют из него мелкие кусочки поврежденной хрящевой ткани и костные осколки. Затем внутреннюю поверхность сустава шлифуют. После такой микрооперации исчезают болезненные ощущения, и человек вновь обретает возможность двигаться свободно.

...

*В 2004 году в Европе было сделано около 400 000 операций по замене тазобедренного сустава на эндопротез.*

В более тяжелых случаях, когда сустав не подлежит лечению, артроскопия не является выходом из сложившейся ситуации. В таком случае требуется замена сустава на искус-

ственный. Такая операция называется эндопротезированием. В наши дни изготавливаются эндопротезы из биологически инертных материалов, поэтому они, как правило, не вызывают реакции отторжения. Уже спустя несколько месяцев после операции наблюдается частичное или полное восстановление мышц и связок. Почти в 95 % случаев такое лечение эффективно. Через некоторое время пациенты перестают ощущать какие-либо неудобства, связанные со вживлением искусственного сустава.

*В настоящее время в мире делается приблизительно 800 000 операций в год по замене суставов. Ранее искусственные суставы изготавливались из титановых сплавов, в настоящее время - из керамики и полимерных материалов, исключая эффект отторжения.*

В редких случаях оперативное вмешательство вызывает осложнения. Это может быть связано с инфицированием протеза. Возможно разрушение окружающих протез тканей, в результате чего повторное оперативное вмешательство оказывается практически невозможным. В связи с этим американские специалисты предлагают использовать протезы, которые выделяют антибиотики в окружающие ткани, таким образом предотвращая инфицирование организма.

...

*Порой операция становится жизненно необходимой, но окончательное решение может принять только сам пациент.*

#### Контрактура суставов

Это ограничение подвижности сустава, обусловленное патологическими изменениями мягких тканей, которые связаны с функционированием данного сустава. Сведение сустава может быть в положении сгибания (сгибательная контрактура), разгибания (разгибательная контрактура), приведения (приводящая контрактура), отведения (отводящая контрактура) и, наконец, ротации (ротационная контрактура). Степень нарушения функции сустава и объем движений в нем характеризуют тяжесть контрактуры.

Различают врожденную и приобретенную контрактуру. Врожденная контрактура наблюдается в крайне редких случаях и обычно проявляется в виде косолапости. Как правило, контрактуры бывают приобретенными и носят неврогенный характер. Причинами их возникновения могут стать заболевания или травмы нервной системы. Также заболевание нередко носит посттравматический характер, часто являясь следствием внутрисуставных или околосуставных повреждений, травм или ожогов мягких тканей с последующим развитием рубцов.

Лечение контрактур должно быть ранним и комплексным, по показаниям может быть оперативным. Активно применяются лечебная гимнастика, физиотерапия, массаж и другие средства. Рекомендуются санаторно-курортное лечение.

Очень важно при травмах и заболеваниях нервной системы, при ожогах и наложении аппаратов чрезкостной фиксации систематически проводить пассивную и активную лечебную гимнастику.

...

*Полноценный сон является залогом нормальной деятельности нервной системы и всего организма.*

#### Ложный сустав

Ложный сустав, или псевдоартроз, - это нарушение непрерывности кости с развитием подвижности, не свойственной данному ее отделу. Различают врожденные и приобретенные ложные суставы. Врожденный ложный сустав может образоваться в связи с внутриут-

робным нарушением костеобразования. Приобретенные ложные суставы могут стать последствием инфицирования, расстройства кровоснабжения кости, подвижности отломков. В большинстве случаев это явление развивается из-за преждевременного снятия гипсовой повязки, в результате чего в зоне перелома вместо костной формируется соединительная и хрящевая ткань. Реже ложный сустав образуется после ортопедической операции на костях, например остеотомии, и при патологическом переломе.

Клиническая картина при заболевании: подвижность в области патологического очага, безболезненная (в большинстве случаев) деформация конечности, гипотрофия мышц, нарушение опорной и двигательной функции конечности, в редких случаях - ее укорочение.

Существуют также тугие ложные суставы, которые возникают в результате развития массивного рубца между отломками. Данные рентгенологического исследования выявляют малую щель между ними.

Щель между отломками кости, образующими ложный сустав, заполнена не костной мозолью, а соединительной тканью. При прогрессировании ложного сустава подвижность в нем может увеличиваться, образуется неоартроз (новый сустав), в котором имеются капсула и суставная полость, содержащая синовиальную жидкость, а сочленяющиеся концы кости покрыты хрящом. Боли и нарушения функции сустава не наблюдаются.

При болях и утрате функции показано оперативное лечение. Если к этому существуют какие-либо противопоказания, рекомендуется ношение ортопедических аппаратов.

#### Остеоартроз

Это дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов костей, причиной которого является поражение хрящевой ткани суставных поверхностей. В отличие от артрита, при остеоартрозе воспалительный компонент непостоянен и выражен слабо.

Причины возникновения заболевания: нарушение обмена веществ и гормонального фона, ухудшение кровоснабжения сустава, наследственная предрасположенность к заболеваниям хрящевой ткани, пожилой возраст, травмы, ревматоидный артрит и псориаз. Самой распространенной причиной остеоартроза является несоответствие между нагрузкой на суставы и способностью хрящей сопротивляться ей. Процесс может обуславливаться избыточным весом, работой на ногах, нарушениями осанки, занятиями некоторыми видами спорта (прыжки, бег или поднятие тяжестей).

...

*Из всех заболеваний суставов остеоартроз является наиболее распространенным. По статистике, от него страдает 10-16 % населения земного шара, в основном женщины в возрасте 45-55 лет. Различают первичный (идиопатический) и вторичный остеоартроз. Вторичный остеоартроз может быть вызван дисплазией суставов и костей или травмой сустава. Нередко причинами развития болезни становятся охроноз, гипотиреоз и другие заболевания, приводящие к повреждению суставных хрящей. Если все эти причины отсутствуют, речь идет о первичном остеоартрозе.*

При остеоартрозе первичная дегенерация хряща приводит к изменениям других тканей сустава: уплотнению кости (остеосклероз), ее разрастанию (остеофит), разрастанию синовиальной оболочки с развитием реактивной гиперемии, очаговому воспалению (синовит) и последующему фиброзу. Поскольку все эти изменения взаимосвязаны, заболевание стремительно прогрессирует. Суставной хрящ теряет свою эластичность, суставные поверхности становятся шероховатыми, на них появляются трещины. В некоторых местах хрящ может стираться настолько, что обнажается кость. Это приводит к снижению упругости хряща и, соответственно, к нарушению работы суставов.

Позднее к артрозу присоединяется воспалительный процесс, происходит разрастание костной ткани. При этом наблюдается боль в суставе при движениях, слышен хруст. Постепенно изменяется форма сустава и ограничивается объем движений в нем. Наибольшим

изменениям подвержены тазобедренные и коленные суставы. Нередко поражаются суставы шейного и поясничного отдела позвоночника, а также суставы фаланг пальцев рук.

...  
*«Одно из условий выздоровления - желание выздороветь» (Сенека).*

Из-за венозного застоя, а также при наличии склеротических бляшек в артерии, питающей шейку бедренной кости, нарушается кровоснабжение головки бедра. Это ведет к гипоксии тканей. Недостаток витаминов, микроэлементов, пластического материала приводит к нарушению окислительно-восстановительных процессов, что, в свою очередь, влияет на появление дистрофических изменений в головке и шейке бедренной кости, а также в костях таза, составляющих вертлужную впадину.

Заболевание особенно быстро прогрессирует у людей, имеющих лишний вес, или у пациентов, ведущих неподвижный образ жизни, а также после травматических повреждений костей и суставов конечностей, в некоторых случаях при выраженных длительных перегрузках сустава.

Начинается заболевание с неприятных ощущений во время сгибания конечности и похрустывания сустава во время движения. С годами, если не лечить заболевание, появляется ощущение боли при движении. При остеоартрозе тазобедренного сустава боль идет от верхней части бедра и отдает в колено (обычно при ходьбе). Людям, страдающим артрозом колена, боль мешает спускаться по лестнице. Если затронут плечевой сустав, трудно поднимать и опускать руку.

Для остеоартроза характерно возникновение боли под влиянием дневной физической нагрузки и стихание ее за период ночного отдыха. Кратковременная боль возникает после покоя и вскоре проходит во время двигательной активности. Со временем болезнь прогрессирует, и тогда любое движение начинает причинять нестерпимую боль, а сустав деформируется и теряет подвижность. На данном этапе болезни поврежденный хрящ уже не восстановится, можно лишь уменьшить воспалительный процесс и снять болевой синдром.

Как правило, остеоартроз развивается постепенно, начинается с поражения одного сустава, а через определенное время в процесс включаются и другие суставы, чаще всего те, которые компенсаторно брали на себя повышенную механическую нагрузку, чтобы разгрузить первоначально пораженный сустав.

...  
*«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (А. Мюссе).*

Люди, страдающие остеоартрозом, должны как можно больше двигаться. В противном случае состояние больного еще более ухудшается. Положение усугубляется нарушением работы органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем. Получается замкнутый круг. Для успешного лечения необходимо вначале устранить внешние причины, ведущие к развитию болезни, а затем принять меры, влияющие на изменение обменных процессов во всем организме и в суставном хряще в частности.

Переутомление, перегрузка сустава, переохлаждение, инфекционные и токсические воздействия ведут к вторичному воспалению сустава. В их предупреждении заключается вторичная профилактика остеоартроза.

Остеоартроз коленных суставов

Остеоартроз коленных суставов (гонартроз) протекает в более легкой форме, чем коксартроз, и реже приводит к инвалидности больного.

Первичный гонартроз наблюдается в большинстве случаев у женщин, особенно часто у лиц, страдающих ожирением и нарушением кровообращения нижних конечностей вследствие варикозной болезни. Первые признаки заболевания обычно появляются в возрасте 40-50 лет. Гонартроз может быть как односторонним, так и двусторонним. При ходьбе и особенно при спуске и подъеме по лестнице возникает сильная боль. Ее появление также возможно при длительном стоянии. В этом случае болевой синдром нередко сопровождается ощущением подкашивания ног. Довольно часто ощущения локализуются в переднем и медиальном отделах сустава, при этом боль может иррадиировать в голень. Также отмечаются ночные боли.

На прогрессирующей стадии болезни происходит деформация сустава и постепенно ограничивается его сгибательная функция. В некоторых случаях возникает умеренная сгибательная контрактура коленного сустава. Ослабление коллатеральных и крестообразных связок, а также развитие атрофии четырехглавой мышцы бедра приводит к нестабильности сустава, что проявляется возможностью боковых смещений голени при исследовании пассивных движений, а также симптомом «выдвижного ящика». Может сформироваться порочная установка коленных суставов в виде прогрессирующей варусной (О-образной) деформации, что обусловлено выраженной деструкцией хряща медиального отдела большеберцово-бедренного сустава и в тяжелых случаях приводит к инвалидности больного.

При значительном разрушении хряща латерального отдела надколенно-бедренного сустава возникает наружный подвывих надколенника. Во многих случаях наблюдается вторичный синовит, который иногда сопровождается скоплением в полости сустава синовиального выпота со слабо выраженными признаками воспаления. Нередко вторичный синовит принимает затяжной характер (до нескольких месяцев) или переходит в хроническую форму, что может приводить к образованию субпателлярной или подколенной кисты. Варусная деформация коленных суставов, обусловленная гонартрозом, иногда осложняется развитием остеонекроза медиального мыщелка бедра с отделением костного сегмента.

В медиальном отделе сустава, который испытывает наибольшую нагрузку, возникают наиболее выраженные изменения. На ранней стадии гонартроза сужение суставной щели лучше выявляется в положении больного стоя. Образование остеофитов вначале характеризуется вытягиванием и заострением межмышцелкового возвышения большеберцовой кости, где прикрепляются крестообразные связки. В последующем формируются остеофиты в задней части мыщелков бедренной и большеберцовой кости, а также латеральные остеофиты надколенника. Помимо этого, происходит уплощение и расширение суставных поверхностей эпифизов. При тяжелом гонартрозе и наличии сгибательной контрактуры может возникнуть подвывих большеберцовой кости.

...

*«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел» (Абу-ль-Фарадж).*

Остеоартроз плюснефалангового сустава большого пальца

Это заболевание чаще всего развивается в связи с наличием различных аномалий переднего отдела стопы. Болезнь сопровождается болью в стопе при длительной ходьбе, однако, когда нога находится в покое, боль стихает. При прогрессировании болезни сустав может потерять часть своих двигательных функций, происходит его утолщение и деформация. В некоторых случаях с наружной стороны развивается бурсит (воспаление околосуставных слизистых сумок при проникновении инфекции, трении, повторных ушибах). Это заболевание ухудшает состояние больного, приводит к более частому и интенсивному проявлению болей.

Остеоартроз тазобедренного сустава

Остеоартроз тазобедренного сустава (коксартроз) возникает у людей старше 40 лет. В 50 % случаев это заболевание развивается вследствие дисплазии сустава и является самой неблагоприятной локализацией остеоартроза.

Коксартроз характеризуется болью в тазобедренном суставе при ходьбе, которая стихает в покое и возобновляется после первых же шагов. Зачастую боли ощущаются также в паху, ягодице, бедре, коленном суставе. На ранней стадии поражения тазобедренного сустава боль в нем может отсутствовать.

Постепенное ограничение подвижности тазобедренного сустава проявляется нарушением вначале внутренней ротации, затем отведения и наружной ротации, позже приведения и в последнюю очередь сгибания и разгибания бедра. В выраженных случаях наблюдается вынужденное положение конечности: небольшое сгибание в тазобедренном суставе, приведение и наружная ротация. Пораженная сторона таза компенсаторно приподнята. В связи с этим больная нога кажется короче. Крен таза часто сопровождается боковым искривлением позвоночника. В развернутой стадии выявляется атрофия мышц бедра и ягодицы. Остеоартроз тазобедренного сустава приводит к нарушениям походки. Прогрессирующее нарушение функции тазобедренных суставов нередко становится причиной инвалидности.

Существенные осложнения вызывает присоединение такого заболевания, как синовит. Следует помнить, что в первую очередь необходимо избавиться от причин возникновения заболевания, обеспечить полноценное лечение синовита, который приводит к деформации суставов. Нарушается их подвижность, появляются рентгенологические признаки деструкции (эрозивный остеоартроз).

Очень важно своевременно выявить и устранить или уменьшить выраженность факторов, которые способствуют развитию заболевания. Необходимо произвести ортопедическую коррекцию, постараться избавиться от избыточной массы тела и т. д.

Помимо терапевтических действий, при лечении этого заболевания применяется пункция сустава, накладывается давящая повязка, производится иммобилизация конечности гипсовым лангетом, назначается физиотерапия. Если синовит переходит в острую форму, лечение проводят в стационаре.

...

*Прекрасным средством при лечении суставов является посещение бани с использованием березового веника. В листьях березы содержатся дубильные вещества, эфирное масло, витамин С, каротин и смолы.*

При наличии стойких болевых ощущений и при существенном нарушении функции пораженного сустава рекомендуется хирургическое вмешательство.

#### Отек суставов

Как правило, отек суставов является симптомом какого-либо нарушения в организме. Отек сустава может развиваться после травмы вследствие небольшого внутреннего кровотечения, что приводит к растяжению кожи и других окружающих сустав тканей. Помимо этого, причиной отека суставов может стать целый ряд других факторов, например рецидив старой травмы, ведущий к накоплению некоторого количества жидкости внутри сустава. Иногда ранее поврежденный сустав реагирует отеком на изменения погоды.

Причинами отека часто являются артрит и артроз. Поэтому, если отечность сопровождается болевыми ощущениями, следует обратиться к врачу. Если, помимо отека, в области сустава возникает покраснение кожи и местное повышение температуры, скорее всего в суставе идет воспалительный процесс. Воспаление может быть вызвано проникновением в сустав сквозь поврежденную кожу бактерий, вирусов и грибков, то есть любых патогенных микроорганизмов.

...

*Холод, в частности лед, способствует снятию отечности в области пораженных суставов, если она не вызвана инфекцией, значительно уменьшает боль, помогает восстановить функции сустава.*

Если отек образовался в результате заболевания суставов, околоуставных мягких тканей, костей или кожи, назначается курс лечения, направленный на снятие симптомов основного заболевания (в большинстве случаев рекомендуется прием антибиотиков). Дополнительными средствами лечения являются массаж, лечебная гимнастика, компрессы и пр. При инфекционных заболеваниях суставов используются теплые компрессы, поскольку тепло способствует расширению кровеносных сосудов и улучшает обмен веществ в пораженной области.

В тех случаях, когда отек возникает в результате ушиба или другой небольшой травмы, можно использовать различные компрессы и примочки для его снятия. Помогают холодные примочки. Это может быть обычная грелка, наполненная льдом, которую прикладывают к отеку на несколько минут.

#### **Полиартрит**

Это заболевание характеризуется воспалительным процессом, затрагивающим одновременно или последовательно несколько суставов. Причины возникновения полиартрита могут быть самыми разными, поэтому протекает он также по-разному.

Полиартрит может возникать вследствие различных инфекционных заболеваний (вирусный гепатит, гонорея) как составляющая аллергии, включая аутоаллергию (аллергия на собственные ткани организма), в ходе нарушений обмена веществ, а также как осложнение после полученной травмы и т. д.

#### ***Полиартрит инфекционный***

Ткани суставов, в том числе и синовиальная оболочка, пронизаны большим количеством кровеносных сосудов и нервных окончаний, что позволяет им мгновенно отвечать на любое внешнее или внутреннее воздействие воспалением. При инфекционном полиартрите инфекция либо попадает в сустав с кровью, что приводит к развитию тяжелого, нередко гнойного поражения сустава, либо с кровью в сустав попадают продукты жизнедеятельности микроорганизмов. В этом случае заболевание протекает легче и обычно полностью излечивается под воздействием терапевтических средств.

Инфекционный полиартрит начинается с резкого повышения температуры тела до 38-40 °С. Суставы увеличиваются, деформируются, становятся горячими на ощупь, возникает резкая боль. Мышцы, расположенные в области пораженных суставов, быстро атрофируются, уменьшаются в размерах и теряют чувствительность. Нередко на разгибательной поверхности предплечья и на передней наружной поверхности голени появляются подкожные узелки. В большинстве случаев при инфекционном полиартрите поражаются симметричные суставы: коленные, голеностопные, лучезапястные.

Чаще всего инфекционным полиартритом болеют люди в возрасте 20-40 лет, в основном женщины. Инфекционный полиартрит следует начинать лечить при первых же симптомах. В противном случае суставы могут остаться припухшими, они всегда будут скованными и вызывать болезненные ощущения при движении. При простудных заболеваниях могут возникать приступы инфекционного полиартрита. С каждым таким приступом суставы будут деформироваться все сильнее, а их функции постепенно нарушаться. Это может привести к тому, что суставы станут полностью неподвижными.

***Полиартрит обменный*** Обменный (кристаллический) полиартрит обусловлен нарушением обмена веществ, в результате которого в суставах откладываются кристаллы различных солей. Так, при подагре откладываются кристаллы мочевой кислоты (ураты), которые раздражают ткани суставов, вызывая воспалительный процесс. Некоторые люди болеют лишь 1 раз в жизни, в других случаях подагрические рецидивные приступы неоднократно повторяются, что приводит к деформации суставов.

### ***Полиартрит ревматоидный***

Это общее (системное) хроническое, зачастую прогрессирующее заболевание, характеризующееся множественным воспалительным поражением суставов, не связанным с какой-либо конкретной инфекцией. Это заболевание называется системным, поскольку оно поражает соединительную ткань. Нередко в этот процесс вовлекаются и внутренние органы: сердце, почки, сосудистая система. Одним из осложнений болезни является амилоидоз почек.

Начинается ревматоидный полиартрит обычно постепенно, характеризуясь непостоянными несильными болями и припухлостью суставов, утомляемостью, утренней скованностью, которая достаточно быстро проходит, небольшим повышением температуры тела, потливостью, иногда потерей аппетита. В последнюю очередь развивается деформация суставов. Ревматоидному полиартриту присущ симметричный характер. Поражаются мелкие суставы стоп, происходит молоточковидная деформация пальцев и их отклонение на внешнюю сторону, формируется плоскостопие. Возникает ревматоидная стопа. Из-за поражения нервных стволов наблюдается онемение, зябкость и жжение в конечностях. При хроническом течении болезни воспалительные и общие проявления заболевания менее выражены.

...

*«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).*

Течение ревматоидного полиартрита можно разделить на несколько стадий:

- ранняя стадия. Проявляет себя артритом, в других случаях полиартритом, который может иметь острое или подострое начало. На этой стадии развития болезни характерны симметричные поражения многих суставов, главным образом мелких суставов кистей рук и стоп. Появляется скованность в пораженных суставах, особенно по утрам. Как правило, длительность утренней скованности соответствует активности болезни. На этом этапе развития заболевания больные чувствуют ритмические боли в суставах. Наиболее сильные болевые ощущения бывают по утрам, боль немного утихает во время сна. Движения вызывают сильные боли в суставах. Возможен как «горячий» так и «холодный» артрит - это зависит от большего или меньшего воспаления периферических тканей. На этой же стадии развития заболевания наблюдается внутрисуставной выпот, поражение сухожилий, связок и мышц, боли. Это приводит к ограничению двигательной активности сустава уже в начале болезни. Происходит атрофия близлежащих мышц;

- развернутая стадия ревматоидного полиартрита. Для нее характерен деформирующий артрит. Происходит медленное развитие пролиферативных изменений синовиальной оболочки капсулы сустава. На этой стадии развития заболевания происходит деструкция суставного хряща и прилегающей костной ткани, что приводит к деформации, анкилозу, подвывиху суставов, стойкой контрактуре. Нередко поражаются все 3 оболочки сердца (панкардит), легкие (бессимптомный плеврит), почки.

...

*В настоящее время, несмотря на все успехи современной фармакологии, ревматоидный артрит остается тяжелым заболеванием с неблагоприятным прогнозом.*

В лечении ревматоидного полиартрита различают первичную и вторичную профилактику. Первичная профилактика касается тех больных, в семьях которых имеются родственники с патологиями соединительной ткани. Таким людям рекомендуется лечить очаги хронической инфекции: холецистит, воспалительные процессы в придаточных полостях носа, хронический тонзиллит и т. д. Также врачи рекомендуют следить за рационом и про-

водить всевозможные физические мероприятия - массаж, закаливание организма, гимнастику.

Вторичная профилактика направлена на предупреждение обострений заболевания.

#### Хруст суставов

Такое явление, если нет других показателей, связанных с травмой или каким-либо заболеванием суставов, обычно неопасно. Основная причина его возникновения - трение сухожилий и связок друг о друга.

Часто хруст в суставах связан с их повышенной подвижностью. Такое состояние называют гипермобильностью. Выявляется она в большинстве случаев у молодых женщин. Это явление связано с тем, что в организме вырабатывается чуть измененный белок соединительной ткани, из которой состоят суставы (коллаген), он более растяжим, чем обычный. В результате суставы становятся более подвижными за счет увеличенной растяжимости связочного аппарата. В народе это состояние называют слабостью связок. Как раз они и провоцируют щелчки и болезненность. При гипермобильности суставов наблюдается и несостоятельность сосудов, поскольку их стенки тоже состоят из коллагена. Если сустав слабый, сосуды под напором крови очень быстро растягиваются. Нередко у таких пациентов наблюдается раннее варикозное расширение вен, которое может проявиться даже в 20 лет.

Другой причиной хруста суставов может быть выделение пузырьков азота, которые освобождаются из тканей при движении.

### **Заболевания околосуставных мягких тканей ног**

К околосуставным тканям относят сухожилия мышц, их синовиальные влагалища, места прикрепления сухожилий к кости - энтезисы, слизистые сумки - бурсы, связки, фасции, апоневрозы, мышцы, окружающие сустав. Воспалительный процесс может быть локализован в любой из этих тканей и, соответственно, быть определен как тендинит (воспаление сухожилия), тендовагинит (воспаление сухожильного влагалища), бурсит (воспаление суставной сумки), тендобурсит (воспаление сухожилия и суставной сумки), энтезопатия (воспаление энтезисов), лигаментит (воспаление связок), фиброзит (воспаление апоневрозов и фасций), миотендинит (воспаление участков мышц, прилегающих к сухожилию).

#### Апоневрозит

Апоневрозит стопы, или апоневрозит подошвенный, - это воспаление подошвенного апоневроза (широкая соединительнотканная пластинка, состоящая из плотных коллагеновых и эластических волокон, которые расположены большей частью параллельно друг другу). Апоневроз соединяет широкие мышцы с костями или другими тканями.

Апоневрозит стоп обычно носит хронический характер и приводит к прогрессирующим фиброзно-рубцовым изменениям с вовлечением сухожилий и развитием стойких сгибательных контрактур (соответственно контрактуры Дюпюитрена и Ледерхоза). Подошвенный апоневрозит приводит к узловатому утолщению подошвенного апоневроза с чрезмерным сгибанием пальцев.

#### Бурсит

Бурсит - это воспаление суставной сумки с накоплением в ее полости жидкости. Бурсит делится на острый и хронический. В большинстве случаев причиной заболевания является инфицирование ссадин и порезов в области суставной сумки. Также заболевание может развиваться после травм (преимущественно ушибов), особенно при повторной и длительной травматизации.

*Травматический бурсит наиболее часто возникает у мужчин моложе 35 лет. Гораздо меньше страдают от этого заболевания женщины.*

При гнойном бурсите болезнь развивается остро - с резкой болью, повышением температуры тела. Для хронического серозного бурсита характерно постепенное развитие, поскольку жидкость в слизистой сумке накапливается постепенно, боль практически незаметна. Основным симптомом этого заболевания - местный отек, возникающий в области расположения околоуставной сумки. В большинстве случаев отек располагается на передней поверхности коленного сустава.

Острый бурсит сопровождается болью, ограничением подвижности, локальной болезненностью при пальпации, покраснением, гипертермией кожи при поверхностном расположении сумки.

При хроническом бурсите происходит уплотнение стенок сумки, внутрисуставные сращения, кальцификация и атрофия регионарных мышц.

Лечить заболевание следует на ранней стадии, иначе может возникнуть осложнение в виде флегмоны окружающих мягких тканей (особенно при гнойном бурсите). Опасно также самопроизвольное вскрытие, при котором возникают свищи.

При остром серозном бурсите рекомендуется покой, иммобилизация сустава, а также различные тепловые процедуры. При хронической форме заболевания показана пункция сумки в асептических условиях с удалением экссудата и его бактериологическим исследованием и наложением давящей повязки. При рецидивирующем течении хронического бурсита необходимо оперативное лечение с иссечением слизистой сумки. При гнойном бурсите также делают разрез для дренирования сумки, после чего назначают курс лечения антибиотиками.

При своевременно предпринятых мерах прогноз, как правило, благоприятный. В дальнейшем в качестве профилактических мер для устранения хронических микротравм сустава используют защитные повязки, которые накладывают на коленный сустав.

#### **Ревматические заболевания**

Ревматические заболевания, как правило, носят воспалительный характер. Они могут развиваться на фоне аллергии или инфекционного заболевания, а также вследствие ранения, травмы, переохлаждения и пр.

Ревматические заболевания вызывают сильный болевой синдром, локализованный в области суставов, и затруднение движений.

#### ***Периартрит коленного сустава***

Это заболевание чаще всего затрагивает сухожилия, составляющие так называемую гусиную лапку (полусухожильная, стройная, портняжная и полуперепончатая мышцы крепятся в районе медиального мыщелка большеберцовой кости).

Для периартрита коленного сустава характерна боль в области большеберцовой кости во время движения, как активного, так и пассивного - при сгибании, резком разгибании или повороте голени. Болезненные ощущения возникают также при пальпации.

#### ***Периартрит тазобедренного сустава***

Это воспаление околоуставных тканей крупных суставов, зачастую являющееся следствием перегрузки, травмы или переохлаждения. Периартрит одна из самых частых причин болевых ощущений в области тазобедренного сустава. Болевой синдром при этом заболевании имеет свои характерные особенности: боль отсутствует в покое и возникает, если лечь на больной бок или сесть, закинув ногу на ногу, а также при движении, когда делаются первые шаги. Затем при ходьбе боль постепенно уменьшается и совсем стихает.

При пальпации определяется локальная болезненность в области большого вертела. Установить диагноз позволяет рентгенография, которая иногда выявляет специфические особенности: бахромистость контуров большого вертела, линейные тени обызвествлений сухожилий прикрепляющихся к нему мышц или расположенных здесь синовиальных сумок.

**Синовит**

Это воспаление синовиальной оболочки сустава с образованием в нем выпота. В большинстве случаев страдает коленный сустав. Заболевание возникает после травмы, при артрите, гемофилии и аллергии, когда в сустав возможно проникновение инфекции.

Выделяют острый и хронический синовит. Острый синовит сопровождается сильной болью в суставе и повышением температуры тела. В области больного сустава образуется выпот. Хронический синовит сопровождается менее острой болью. Она возникает периодически, когда в суставе накапливается выпот. На поздних стадиях синовит характеризуется, как и раньше, небольшими изменениями симптомов. Своевременно не вылеченное заболевание приводит к деформирующему артрозу с нарушением сгибательной контрактуры сустава.

Выявить заболевание довольно сложно, поскольку рентгенографическое исследование исключает костные повреждения. Диагноз ставят лишь на основании клинической картины и уточняют путем исследования жидкости, полученной при пункции сустава.

#### Тендинит

Тендинит - это воспаление внутри или вокруг сухожилия. Болевой синдром при этом заболевании сохраняется очень долго.

Следует знать, что продолжение работы сухожилия в том же ритме, который первоначально спровоцировал болезнь, приведет к ее переходу в хроническую стадию.

Первоначальной реакцией сухожилия на хронические перегрузки является отек и микроскопическое расщепление коллагена с изменениями в окружающей слизистой оболочке. В более тяжелых случаях развивается слизистая дегенерация, при которой центральная часть сухожилия заменяется желеподобным слизистым осадком.

Лечение тендинита осуществляется путем применения физиотерапевтических методов, обезболивающих и противовоспалительных средств. При тяжелых поражениях может применяться хирургическое вмешательство. В процессе лечения следует ограничить физическую нагрузку на область пораженной связки и носить фиксирующую повязку.

#### Тендовагинит

Это воспаление синовиальных влагалищ сухожилия. Каждое такое влагалище представляет собой соединительнотканную оболочку, 2 листка которой, образуя замкнутую полость, окружают сухожилие и мышцы. При этом внутренний листок сращен с сухожилием. В полости между листками находится синовиальная жидкость, которая способствует облегчению скольжения сухожилия. Тендовагинит возникает преимущественно в области кисти и лучезапястного, реже коленного и локтевого суставов, еще реже в области стопы. Причиной воспаления является проникновение гноеродных микробов в сухожильные влагалища при ранах и гнойных заболеваниях окружающих тканей. Также это заболевание может возникнуть и без участия инфекции - при чрезмерной нагрузке на сухожилия, постоянной, связанной с профессией, или кратковременной, непривычной для организма.

По клиническому течению выделяют острый и хронический тендовагинит. Острый тендовагинит развивается после проникновения патогенной гноеродной микрофлоры внутрь синовиального влагалища при его повреждении. Этот тип заболевания характеризуется скоплением в полости синовиального влагалища серозного, а затем гнойного экссудата с последующим нарушением кровоснабжения сухожилия. Острый тендовагинит характеризуется повышением температуры тела, резкими болями в области поражения, усиливающимися при попытках движения, регионарным лимфаденитом. Также развиваются отек и вынужденное фиксированное положение поврежденного участка.

Хронический тендовагинит чаще вызывается специфической микрофлорой (палочка Коха, бруцеллы, спирохеты). Характеризуется заболеванием медленно увеличивающейся малоболезненной припухлостью в области сухожильных влагалищ и суставных сумок. Сухожильные влагалища сгибателей поражаются примерно в 2 раза чаще разгибателей.

При первых признаках заболевания следует немедленно обратиться к врачу. При гнойном заболевании в ряде случаев может потребоваться срочное хирургическое вмешательство. При тендовагините, обусловленном перегрузками, необходимости в оперативном

вмешательстве не возникает, поэтому врач ограничивается назначением тепла, покоя и других терапевтических процедур.

Профилактика инфекционного тендовагинита состоит в предупреждении микротравм на производстве, постоянном наблюдении за чистотой рук и ног, раннем лечении микротравм с применением антисептиков, в соблюдении правил личной гигиены. Для предупреждения профессионального тендовагинита следует делать перерывы в работе, давая отдых конечностям, а по окончании рабочего дня показаны теплые ванны.

#### Фасцит подошвенный

Это воспаление, вызванное чрезмерным растяжением подошвенной фасции. Подошвенная фасция - широкая полоса волокнистой ткани, располагающаяся вдоль подошвы ноги от пятки до передней части стопы. Сильно растянутая фасция может привести к подошвенному фасцииту. Это заболевание в большинстве случаев вызывает боли в пятке, приводит к возникновению пяточных шпор и провоцирует боли в своде стопы. Чрезмерное растяжение подошвенной фасции может произойти по следующим причинам:

- излишняя пронация стопы при плоскостопии, которая ведет к ослаблению свода стопы под действием веса;
- необычно высокий подъем стопы;
- внезапное усиление двигательной активности;
- чрезмерная нагрузка на ноги из-за лишнего веса;
- неправильно подобранная обувь.

Основной причиной заболевания является излишняя пронация при плоскостопии. Это происходит в процессе ходьбы, когда свод стопы у человека ослабевает под действием веса, заставляя подошвенную фасцию отходить от пяточной кости.

Подошвенный фасцит характеризуется болью на внутренней части стопы. Боль бывает особенно острой либо сразу после подъема с постели, либо после долгого отдыха, потому что во время отдыха подошвенная фасция принимает свою первоначальную форму. В течение дня, когда подошвенная фасция постепенно растягивается, боль обычно утихает.

Залогом успешного лечения подошвенного фасцита является выяснение причины чрезмерного растяжения фасции. Если она заключается в излишней пронации при плоскостопии, ортопедическая обувь с укрепленной пяткой и супинатором для поддержки продольного свода стопы поможет сократить пронацию и позволит зажить повреждению.

Если стопа имеет слишком высокий подъем, который приводит к развитию подошвенного фасцита, следует использовать подпяточники и удобную обувь.

Другие виды лечения включают упражнения на растяжение, ночные лонгетки от подошвенного фасцита, ношение обуви с мягким подпяточником и подъемом пятки с помощью стелек или косков для пятки. Стельки и коски обеспечивают дополнительный комфорт ноге, уменьшают удары и напряжение, испытываемые ногой в течение дня.

Каждый раз, когда нога ударяется о землю, подошвенная фасция растягивается. Сократить нагрузку на фасцию можно, придерживаясь следующих простых правил: откажитесь от бега, постарайтесь похудеть и носите ортопедическую обувь с приспособлениями для поддержки свода стопы.

#### Энтезопатия

Это термин, применяемый для обозначения патологических изменений в местах прикрепления сухожилий и связок к костям (анкилозирующий спондилит, псориатический артрит и болезнь Рейтера). Термин «энтезопатия» означает патологический процесс в энтезах, то есть в местах прикрепления к кости сухожилий, связок, суставных капсул. При более широком толковании сюда включают тендиниты концевых участков сухожилий и воспаление прилегающих к ним слизистых сумок.

Анкилозирующий спондилит Анкилозирующий спондилит, или болезнь Бехтерева, - это хроническое системное заболевание суставов с преимущественной локализацией процесса в крестцово-подвздошных сочленениях, суставах позвоночника и паравертебральных мягких тканях.

...

*Эта болезнь чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Средний возраст заболевших составляет 25-26 лет. Анкилозирующим спондилитом в среднем по России страдает 0,05 % населения, в северных районах - 1,1-0,4 %.*

Причина возникновения анкилозирующего спондилита не известна, но установлено, что большое значение для его возникновения имеет наследственная предрасположенность, а именно антиген В27, который встречается у 90 % больных.

При заболевании воспаляются суставы, ограничивается их подвижность, образуются анкилоз, то есть сращение костей друг с другом. Одновременно с этим происходит окостенение связок, укрепляющих позвоночник. В результате позвоночник может полностью утратить свою гибкость и превратиться в сплошную кость.

Как правило, заболевание развивается постепенно, появляются небольшие боли в пояснице, которые со временем усиливаются и распространяются на другие отделы позвоночника. Боли, как правило, стойкие, лишь на время уменьшающиеся после приема болеутоляющих средств. Постепенно появляется ограничение подвижности позвоночника, что порой происходит незаметно для самого больного и выявляется только при специальном обследовании врачом. Иногда боли бывают очень слабыми или даже отсутствуют, а единственным проявлением болезни является нарушение подвижности позвоночника. Изменения в позвоночнике распространяются обычно снизу вверх, поэтому затруднения при движении шеи появляются довольно поздно. В некоторых случаях ограничения движений и боли в шейном отделе позвоночника наблюдаются с первых лет заболевания. Наряду с уменьшением гибкости позвоночника ограничивается подвижность суставов, связывающих ребра с грудными позвонками. Это приводит к нарушению дыхательных движений и ослаблению вентиляции легких, что может способствовать возникновению хронического легочного заболевания.

У некоторых больных, помимо изменений в строении позвоночника, появляются боли и ограничение движений в плечевых, тазобедренных, височно-нижнечелюстных суставах, реже боли и припухание суставов рук и ног, боли в груди. Эти явления могут быть умеренными и непродолжительными, но в ряде случаев они отличаются стойкостью и протекают довольно тяжело. В отличие от артрита при других заболеваниях, воспаление суставов при анкилозирующем спондилите редко сопровождается их разрушением, но способствует ограничению их подвижности.

Кроме позвоночника и суставов, иногда наблюдается поражение различных органов и систем. В большинстве случаев поражаются глаза, что обычно проявляется болью и покраснением одного глаза, светобоязнью. В таких случаях больные должны наблюдаться не только у ревматолога, но и у окулиста. Лечение необходимо начинать сразу после установления диагноза увеита (иридоциклита), чтобы избежать возможного нарушения зрительной функции. Другие внесуставные проявления встречаются редко и включают в себя поражения аортального клапана, нарушения сердечной проводимости, патологические изменения в почках и легких. Иногда заболевание сопровождается амилоидозом почек, серьезным осложнением, при котором возникает почечная недостаточность.

К сожалению, медицине не известны методы полной остановки процесса анкилозирующего спондилита. Главной задачей лечения является уменьшение болевого синдрома и сохранение подвижности позвоночника. Для этого используются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Они не излечивают заболевание, но позволяют уменьшить воспалительный процесс.

## Кожные заболевания ног

Самыми распространенными заболеваниями кожи ног являются мозоли, различные типы микоза, натоптыши, родинки, грибок, целлюлит и др. Несмотря на то что эти заболевания не представляют опасности для жизни, они причиняют множество неприятных ощущений. Помимо того, все эти отклонения негативно сказываются на внешнем виде ног.

### Грибок

Грибковые заболевания кожи и ногтей относятся к группе инфекционных заболеваний человека, которые вызывают болезнетворные грибы. Грибковые инфекции, или микозы, могут затрагивать различные органы, но наиболее распространены поражения кожи и ногтей. Микоз - заболевание, передающееся от человека к человеку. Первичными признаками грибкового поражения ног являются изменение цвета и толщины ногтей. Через достаточно короткое время после заражения появляется зуд, шелушение и покраснение кожи. Как правило, место локализации грибка - между средним и безымянным пальцами ног. Если с заболеванием не бороться, грибок начинает распространяться на другие участки кожи.

Развитие грибковой инфекции происходит в нейтральной или слабощелочной среде. Наиболее благоприятным значением pH для нее является 6-6,7, притом, что pH кожи здорового человека составляет 5,5, что является одним из факторов защиты кожи человека против микоза. Развитию грибковой инфекции способствует повышенная потливость, особенно на закрытых участках кожного покрова, испарение пота с которых затруднено, а также некоторые заболевания. Для развития и роста грибов необходима влажная среда. Вот почему повышенная потливость и влажная обувь являются предрасполагающими факторами развития грибковых заболеваний, а основным местом заражения микозом стоп являются плавательные бассейны, бани и душевые, на влажном полу которых грибки находят чрезвычайно благоприятные условия для своего существования.

В качестве профилактических мер рекомендуется при посещении бассейна или душа надевать на ноги резиновые тапочки, а при возвращении домой - мыть ступни водой с мылом, а затем протирать 2 %-ным раствором йода.

...

*Поскольку эвкалипт прекрасный антисептик, его настои и настойки, а также эвкалиптовое масло можно использовать при лечении бородавок, мозолей и натоптышей.*

Лечение грибковой инфекции обычно состоит из двух этапов - подготовительного и основного. Подготовительный этап заключается в удалении чешуек и роговых наслоений и устранении острых воспалительных явлений. Для удаления чешуек и роговых наслоений в зависимости от их интенсивности используют различные средства и методы. При необходимости отслолку проводят повторно. При лечении грибка необходимо обрабатывать специальным средством не только ноги, но и обувь. Помимо специальных лекарственных препаратов, можно использовать раствор уксуса. На время лечения следует исключить из рациона сладости и алкоголь.

### Эпидермофития

Это грибковая инфекция, поражающая ногти и кожу на руках и ногах. Симптомы заболевания: кожа воспаляется, начинается зуд, наблюдается шелушение. Поражение грибковой инфекцией приводит к утолщению ногтевой пластины (а иногда и кожи вокруг ногтя), бугристости, разрыхлению или слоению ногтя, изменению его формы и цвета. Факторами, способствующими возникновению эпидермофитии, являются грязная кожа ног, повышенная температура и влажность, поэтому очень важно следить за тем, чтобы кожа рук и ног всегда была чистой и сухой.

Паразитические растительные организмы включают в себя грибки и плесень. Грибковые поражения ногтей опасны тем, что болезнь легко передается от одного человека к

другому, а также переходит с одного ногтя на другие. При эпидермофитии происходит изменение цвета ногтей, появляются пятна (чем глубже грибок поражает ноготь, тем ярче пятна выражены), распространяющиеся по направлению к надкожице.

Плесень одна из разновидностей грибковой инфекции, которая поражает ноготь в том случае, если между ногтем, не обработанным надлежащим образом, и находящимися сверху косметическими средствами накапливается влага. Плесень легко распознать уже на ранней стадии развития по желтовато-зеленому пятну, постепенно темнеющему, при длительном течении болезни становящемуся черным. Ноготь размягчается и начинает неприятно пахнуть.

При первых же симптомах заболевания следует удалить с ногтей косметическое средство, прекратить все косметические процедуры и немедленно обратиться к врачу. Самостоятельно избавиться от эпидермофитии с помощью мазей или кремов крайне сложно. Инфекция будет возвращаться вновь и вновь. Заболевание заразно. Лечение достаточно длительное и обязательно системное: кроме мазей, врач назначит еще противогрибковые средства для приема внутрь.

Для того чтобы предупредить грибковые заболевания ногтей, следует ежедневно мыть ноги с мылом, насухо вытирать их после мытья, надевать чистые чулки или носки и пользоваться только своей обувью.

#### Бородавки

Это кожное заболевание, вызываемое фильтрующимся вирусом, характеризуется мелким опухолевидным доброкачественным образованием невоспалительного характера.

Возбудителями заболевания являются различные виды ДНК-содержащего вируса папилломы человека. Бородавки могут передаваться при непосредственном контакте с больным, а также через предметы общего пользования. Инкубационный период длится 4-5 месяцев. Некоторые люди не могут заразиться бородавками благодаря высокому клеточному иммунитету. Болезнь провоцируют такие факторы, как стресс, ОРВИ, снижение иммунитета.

Различают следующие виды бородавок:

- обыкновенные, или простые. Бородавки имеют плотную структуру и цвет нормальной кожи. Эти серовато-коричневые узелки с шероховатой поверхностью имеют округлую форму, достигают в диаметре 3-10 мм. Как правило, они возникают на кистях и пальцах рук, однако со временем распространяются на остальные части тела - лицо, волосистую часть головы, стопы;

- на подошвенной поверхности стоп, так называемые подошвенные бородавки. По внешнему виду эти бородавки напоминают мозоли. Они очень болезненны и состоят из пучков нитевидных сосочков, окруженных валиком из мощных роговых наслоений. При наличии подошвенных бородавок проводят дифференциальный диагноз. В отличие от бородавки, мозоль представляет собой сплошные роговые наслоения без сосочковой структуры;

- плоские, так называемые юношеские бородавки. Они встречаются чаще всего, очень мелкие, их диаметр составляет 0,5-3 мм, в форме узелков, имеют цвет нормальной кожи. В отдельных случаях плоские бородавки бывают желтоватыми и округлыми с гладкой уплощенной поверхностью и едва выступают над уровнем кожи. Такой вид бородавок в основном наблюдается у молодых людей школьного возраста. Избавиться от этих бородавок достаточно просто;

- остроконечные кондиломы. Они представлены дольчатыми и нитеобразными разрастаниями, напоминающими цветную капусту. Как правило, кондиломы возникают группами, имеют мягкую консистенцию, белесоватую влажную ворсинчатую поверхность, суженное основание. Размеры остроконечных кондилом могут быть различными. Эти бородавки очень болезненны и сопровождаются неприятным запахом. Основное место появления - крайняя плоть, малые половые губы, прианальная область. Остроконечные кондиломы отличаются от сифилитических широких кондилом суженным основанием, дольчатой

структурой и мягкой консистенцией. Развитию остроконечных кондилом способствует неопрятность, патологические уретральные и вагинальные выделения. Заражение обычно происходит в результате прямого контакта с больным;

- нитевидные бородавки. Это удлиненные тонкие, частично ороговевшие образования, как правило, располагающиеся на лице, веках, вокруг рта, ноздрей, на шее, подбородке, в подмышечной области, на конечностях.

При лечении бородавок используется лазеротерапия, электрокоагуляция, диатермокоагуляция, криодеструкция жидким азотом, аппликации противовирусных мазей.

При множественных бородавках - системная противовирусная терапия, иммунотерапия в сочетании с местным удалением бородавок.

При лечении бородавок используются также методы физиотерапии - лазерная терапия, УФО.

### Мозоли

Это плотные ограниченные разрастания верхнего (рогового) слоя кожи желтоватого цвета. Размеры мозолей могут быть разными, величиной с чечевицу или фасоль. Данные разрастания клиновидно вдаются в кожу в местах постоянного трения или давления. Это приводит к тому, что мозоли чаще всего возникают на подошвах и пальцах ног. Иногда мозоли бывают очень болезненными, что обуславливается давлением ороговевшей массы на нервные окончания, находящиеся в коже человека.

Мозоли образуются вследствие ношения неудобной обуви, однако в некоторых случаях появление мозолей свидетельствует о каком-либо нарушении в работе органов или систем организма. Помимо этого, возникновение мозолей может свидетельствовать о ранней стадии развития у человека какого-либо скрытого заболевания. Например, жесткая мозольная подковка по краям пяток свидетельствует о развитии неблагоприятных изменений в суставах, а мозольные подковки, возникшие на наружном крае правой и левой ступни, свидетельствуют о заболевании позвоночника. Мозоль, расположенная под мизинцем левой ноги, свидетельствует о неблагоприятных изменениях в работе сердца. Если же мозоль располагается на подошве под правым мизинцем, существуют какие-то нарушения в работе печени. Возникшая на выпуклом суставе большого пальца ноги мозоль говорит о том, что у женщины появилась начальная стадия дисфункции придатков, а у мужчин - простатита. Свидетельством истощения организма и нервного перенапряжения человека будет внезапно возникшая большая мозоль, располагающаяся на подошве напротив 4 пальцев, начиная с указательного. Если же возникновение такой мозоли совпало с появлением у человека кашля, следует проверить состояние дыхательных путей, поскольку зоны нервного перенапряжения и легких находятся на подошве ног рядом и их очень трудно дифференцировать. Мозоль или загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног указывает на сбой в работе щитовидной железы. При избыточном весе данный признак свидетельствует о замедленном обмене веществ, а при недостаточной массе тела о том, что щитовидная железа выбрасывает в кровь больше гормонов, чем это необходимо организму. Об ухудшении работы кишечника говорит мозольная подковка, распространившаяся с пятки на внутреннюю часть подошвы.

Удалять мозоль следует крайне осторожно, стараясь при этом не поранить кожи вокруг мозоли и не вызвать кровотечения.

Перед удалением мозоли следует распарить ноги. Затем размягченную мозоль аккуратно послойно соскоблить, после чего кожу смазать настойкой йода или раствором бриллиантового зеленого.

...

*Распаривать ноги перед удалением мозоли рекомендуется в горячем мыльном растворе с добавлением соды и нескольких капель нашатырного спирта.*

...

*Размягчить мозоль можно с помощью сердцевины листа алоэ, которую следует приложить к мозоли за несколько часов до процедуры удаления.*

Удалить мозоль также можно с помощью мозольного пластыря или готовой смеси из лекарственных препаратов для удаления мозолей, так называемой мозольной жидкости, которая продается в аптеках.

В любом случае при возникновении мозоли необходимо получить консультацию врача. При наличии более серьезных показателей принимаются меры соответствующего характера. Лечение только мозолей в данном случае неэффективно.

Если мозоли являются следствием ношения некачественной или плохо сшитой обуви, избавиться от проблемы несложно. Достаточно сменить обувь на более удобную, а также ежедневно проводить гигиенические процедуры. Рекомендуются также регулярно обрабатывать мозоль питательным кремом.

#### Натоптыши

Натоптыши - это уплотнения ороговевшей кожи подошвы без стержня, которые при ходьбе причиняют сильную боль и жжение. В отличие от обычной мозоли натоптыш имеет более твердую консистенцию, коричневатого цвета и прозрачен. Натоптыши возникают из-за постоянного давления и натирания вследствие неадекватной нагрузки на стопу при физических нагрузках, плоскостопии, при ношении узкой обуви, обуви на высоком каблуке, особенно при наличии избыточного веса. Для того чтобы избавиться от натоптышей, необходимо устранить провоцирующие факторы их появления. Чтобы натоптыши не появлялись вновь, важно правильно выбирать обувь, рекомендуется использование удобных ортопедических прокладок, перераспределяющих нагрузку на стопу.

Для удаления натоптышей используют кератолитический крем, который наносят на пораженное место с сильным ороговением кожи, сверху заклеивают пластырем.

Не рекомендуется удалять натоптыши с помощью бритвы, поскольку после удаления верхнего рогового слоя натоптыша начинается его активное распространение в ширину.

...

*Помимо неудобной обуви, причиной появления натоптышей является несоблюдение правил гигиены, а также обилие в рационе мясной и жирной пищи.*

#### Псориаз

Псориаз (чешуйчатый лишай) - это заболевание, при котором появляются красные шелушащиеся пятна, покрытые серебристыми чешуйками, вызывающие зуд. В большинстве случаев поражаются участки кожи на голове, в низу спины, на локтевых и коленных суставах. Воспаление появляется в складках кожи, также могут поражаться наружные половые органы. Болезнь затрагивает в основном только кожный покров и волосистую часть головы, но в некоторых случаях псориаз поражает суставы, что приводит к псориатическому артриту. Обычный жизненный цикл клеток кожи у здоровых людей составляет 30 дней, а у больных псориазом значительно сокращается срок жизни клеток и в запущенных случаях составляет всего 4-5 дней. Короткая жизнь клеток выражается клиническими симптомами. Клетки кожи быстро погибают, ороговевают, а новые клетки на их месте созревать не успевают.

По статистическим данным, псориазом страдает 2-7% населения планеты, но, если учитывать тот факт, что многие больные псориазом, имеющие небольшую степень поражения кожных покровов, к врачам не обращаются, можно сделать вывод, что число людей, страдающих этим заболеванием значительно выше.

...

*Количество больных псориазом в дерматологических стационарах достигает 20 %, а риск заболеть этим недугом в течение жизни для нашей страны составляет 2,2 %.*

Причины возникновения псориаза еще до конца неясны, но современные ученые выдвинули целый ряд теорий. Согласно первой теории, выделяют 2 группы этой болезни:

- наследственные нарушения в иммунной системе, при которых болезнь проявляется уже в молодом возрасте, иногда даже в детском;
- болезнь встречается у людей старше 40 лет и поражает суставы и ногти. Связь данной формы с нарушениями в иммунной системе или наследственностью не прослеживается.

Другая теория псориаза основывается на том, что причиной кожных высыпаний являются нарушения иммунитета, вызванные инфекционными заболеваниями, неправильным питанием, стрессом и климатическими условиями.

Спусковым механизмом псориаза является прежде всего эмоциональный стресс и психоэмоциональный статус пациента. Однако инфекционное заболевание, хроническая инфекция, например тонзиллит, гайморит, мочеполовое заболевание, также могут спровоцировать появление первых признаков псориаза.

Во многих случаях псориаз возникает в местах механического повреждения кожи, а именно в области порезов, царапин, уколов, расчесывания, потертостей, ожогов, или после приема лекарственных препаратов. Обострение псориаза также может быть спровоцировано чрезмерным употреблением алкоголя или неправильным питанием (острый перец, уксус, шоколад). На развитие заболевания влияют климатические факторы. При псориазе наблюдаются периодические обострения и ремиссии. Как правило, зимой проявления псориаза обостряются, а весной и летом под воздействием солнечных лучей симптомы значительно ослабевают.

В течении псориаза выделяют 3 стадии: прогрессирующую, стационарную и регрессирующую. На прогрессирующей стадии болезни цвет папул (красных шелушащихся пятен, покрытых серебристыми чешуйками) более яркий, они отечные и напряженные. Вокруг папул определяется четкий пятнистый эритематозно-отечный бордюр (периферический розовый венчик роста). Многие папулы находятся в состоянии слияния, объединяясь в крупные участки папулезной инфильтрации или бляшки различных очертаний.

В стационарной стадии периферический рост высыпных элементов прекращается, папулы уплощаются и бледнеют. Возможно образование кольцевидных очагов вследствие интенсивного разрешения инфильтрата в центре. Иногда папулы и участки папулезной инфильтрации разрешаются не с центра, а с периферии. Тогда папулезные элементы как бы подтаивают с краев и утрачивают правильную округлую форму.

Для регрессирующей стадии характерно полное исчезновение папулезной инфильтрации на значительной поверхности тела с образованием на месте бывших высыпаний очагов гиперпигментации или участков вторичной (ложной) лейкодермы. Вокруг регрессирующих псориазных элементов часто виден бледный, как бы складчатый бордюр (псевдоатрофический ободок Воронова) - симптом активного разрешения процесса.

Помимо классической формы псориаза, различают атипичные разновидности:

- экссудативный;
- пятнистый;
- себорейный;
- застарелый;
- бородавчатый;
- раздраженный;
- интертригинозный.

Не существует средства для полного излечения псориаза, но имеется множество лекарств и способов лечения, которые могут улучшать состояние больного и позволяют контролировать псориаз, часто в течение достаточно продолжительного периода времени. Псориаз сам по себе может появляться и исчезать, часто с длительными ремиссиями. Как правило, псориаз постоянен. Он может появляться и протекать без любой очевидной причины, возникать в любом возрасте (от младенчества до старости), при этом необязательно, что оно будет прогрессировать с возрастом. В большинстве случаев псориаз развивается на небольших ограниченных участках кожи и дальше них не распространяется. Нельзя сказать, что человек, переболевший псориазом, полностью излечился. Болезнь может перейти в скрытую форму, и даже при отсутствии изменений на коже организм хранит память о ней в виде биохимических, иммунологических и функциональных изменений. Именно поэтому больным псориазом необходимо постоянное наблюдение у дерматолога и систематическое лечение. Родинки

Родинка - это врожденное изменение кожи в виде темного пигментного пятна на ограниченном пространстве. Существует огромное количество различных видов родинок: бородавчатые и стебельчатые возвышения кожи, различные изменения в пигментации - более светлые или более темные. Несмотря на то что ко всем этим образованиям применяется термин «родимое пятно», большинство родинок приобретает в течение жизни. Большинство родинок не несут никакой угрозы здоровью человека, однако, если родимое пятно начинает расти и его цвет сгущается, становится более темным, необходимо обратиться к специалисту и выяснить, не затронуты ли при этом лимфатические узлы. Небольшие папилломы можно ежедневно смазывать йодом. В большинстве случаев своевременные меры помогают остановить рост родинки. Атеромы и липомы не поддаются лечению и удаляются хирургическим путем.

### **Трещины на подошвах**

Ношение тесной и неудобной обуви часто приводит к утолщению рогового слоя кожи на подошвах, в основном на пятках, что при неправильном уходе нередко заканчивается появлением трещин, порой глубоких и болезненных. Также трещины могут быть симптомом авитаминоза, диабета, гастрита, недостатка витамина А и кожных заболеваний, например микоза. Для того чтобы выяснить причину появления трещин, лучше всего обратиться к дерматологу.

Для профилактики, особенно зимой и ранней весной, специалисты рекомендуют принимать витаминные препараты, в состав которых входят витамины Е, С и А (он оказывает на кожу благоприятное, оздоравливающее воздействие).

С другой стороны, никакие таблетки не помогут, если вы не будете ухаживать за ногами. Чтобы кожа на пятках была нежной и гладкой, следует не реже 3 раз в месяц делать ножные ванночки продолжительностью 30-40 минут: мыльно-содовые, с добавлением морской и поваренной соли, травяные.

При глубоких трещинах для предотвращения инфицирования пятки смягчают мазью, содержащей антибиотики, втирая ее круговыми движениями. При лечении кожи пяток отдают предпочтение косметическим кремам, содержащим пчелиный прополис или витамины А и F. При отсутствии своевременного лечения трещин может начаться грибковое заболевание ног. Во избежание этого нужно пользоваться противогрибковыми мазями, регулярно смазывая ими трещины.

#### **Целлюлит**

Это структурные изменения в подкожно-жировом слое, ведущие к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока. Это заболевание можно охарактеризовать как застойное явление в жировой ткани, приводящее к ее дистрофии. Специалисты термину «целлюлит» предпочитают термин «гиноидная липодистрофия».

Целлюлит является следствием утраты эластичности мышц. В большинстве случаев это явление наблюдается у женщин, поскольку именно их организм наделен такими вторичными половыми признаками, как жировые отложения в области бедер, таза, ягодиц и живота. В этих зонах соединительные ткани гораздо слабее, поскольку мышечные волокна располагаются вокруг жировых отложений, что способствует их растяжению. Со временем эластичность и упругость мышц утрачивается, а кожа напоминает апельсиновую корку.

Помимо этого, существует ряд других причин возникновения целлюлита, связанных с общим состоянием организма. Одной из причин является нарушение обмена веществ, из-за чего в организме, в тканях накапливается много шлаков, препятствующих расщеплению жира. Этот процесс также могут спровоцировать длительные стрессы, функциональные нарушения печени, почек, вредные привычки, особенно курение, проблемы с пищеварением и т. д. Зачастую причиной возникновения целлюлита является малоподвижный образ жизни.

...

*В наши дни целлюлит стал очень распространенным явлением. Это объясняется состоянием питьевой воды, воздуха и пищи, которую употребляет современный городской житель.*

Лечение целлюлита начинается с выяснения причин его появления. Для этого следует проконсультироваться у врача и провести специальное обследование. В случае обнаружения серьезного заболевания главные лечебные меры должны быть направлены на его устранение, а затем уже на борьбу с целлюлитом. Профилактические меры должны быть в первую очередь направлены на укрепление мышц в проблемных зонах.

В наши дни существует множество всевозможных эффективных антицеллюлитных препаратов. Большинство из них содержат лекарственные травы и другие вещества природного происхождения. При их использовании следует соблюдать осторожность, так как возможна аллергическая реакция. Эти препараты способствуют ускорению кровообращения и клеточного обмена веществ, благодаря чему шлаки из организма, в том числе из водно-жировых отложений, которые являются «почвой» для возникновения целлюлита, выводятся быстрее.

Антицеллюлитные препараты помогают ускорить процесс регенерации кожи и приобретения ею былой упругости, а занятия спортом и соблюдение диеты помогут закрепить достигнутый результат. Для полного успеха необходима комплексная антицеллюлитная программа, в которую должны входить специальные диеты, упражнения и массажи. Любая диета основывается на уменьшении содержания калорий в рационе. Комплекс гимнастических антицеллюлитных упражнений способствует не только укреплению всех групп мышц, но и их наращиванию. Прекрасно помогают бороться с целлюлитом ванны с травами и прочими добавками, плавание, контрастный душ, а также грязевые ванны.

Существуют и более кардинальные меры:

- липосакция - процедура по откачке жира;
- электролиполиз - лечение, при котором вода удаляется из жировой прослойки с помощью электрического разряда;
- линопленнинг - операция, при которой вначале жировые клетки разрушаются с помощью ультразвука, а затем удаляются путем откачки.

...

*Отсутствие режима сна и питания может привести к различным расстройствам и нарушениям в организме (к психическим расстройствам, нарушению обмена веществ), что неизбежно ведет к появлению целлюлита.*

Все эти операции довольно сложные и небезопасные, так что гораздо проще будет воспользоваться обычными методами борьбы с целлюлитом. Кроме того, любая операция еще не является гарантией избавления от проблемы навсегда. После операций по избавлению от целлюлита очень важно поддерживать организм в тонусе, иначе достигнутый результат будет утрачен.

## **Другие заболевания**

Ортопедические заболевания - это врожденные и приобретенные деформации и нарушения функций опорно-двигательного аппарата. К ним относятся косолапость, плоскостопие, искривление большого пальца стопы, вросший ноготь, а также различные травмы.

### **Вросший ноготь**

Это заболевание, при котором отмечается врастание бокового края ногтевой пластинки под ногтевой валик. Основными причинами возникновения этого заболевания являются ношение узкой обуви, неправильное обрезание ногтя (когда боковая поверхность срезается очень коротко), а также плоскостопие. Если боковая пластинка ногтя сильно травмирует кожный валик, развивается воспалительный процесс.

Из-за сильной боли в передней части стопы может развиться хромота. В некоторых случаях к заболеванию может присоединиться инфекция. Тогда появляются гнойные выделения из-под кожного валика, а также избыточный рост грануляций.

На ранней стадии развития болезни, когда нет нагноения и избыточного роста грануляции, применяется консервативное лечение - осторожно подводят марлевые полоски, смоченные спиртом, к краю ногтя. В большинстве случаев лечение болезни проводят оперативно. Под проводниковой местной анестезией иссекается избыток ногтевой пластины, матрица ногтя выскабливается острой ложечкой или остроконечным скальпелем, иссекается также избыток грануляций.

Если врастание ногтя сопровождается воспалительным процессом, в течение 2-3 дней до операции назначают ванночки с перманганатом калия, накладывают также повязки с антибиотиками или антисептиками.

В некоторых случаях наблюдаются рецидивы заболевания, поэтому следует своевременно принимать меры по лечению болезни. Для профилактики заболевания рекомендуется отказаться от узкой обуви.

### **Искривление большого пальца стопы**

Это двусторонняя деформация, возникающая на фоне поперечного и продольного плоскостопия. Данная деформация встречается чаще у женщин, чем у мужчин. Причиной возникновения этого заболевания является ношение узкой обуви или обуви меньшего размера на высоком каблуке, когда основная нагрузка производится на переднюю часть стопы.

Основными симптомами заболевания является боль в головках плюсневых костей, в области воспаленной слизистой сумки по внутренней стороне головки 1-й плюсневой кости, увеличение и деформация головки, а в дальнейшем отклонение большого пальца наружу.

Каждый конкретный случай требует определенного лечения. При остром воспалении слизистой сумки рекомендуется покой, назначаются теплые ванны, а также обезболивающие препараты. Также для успешного лечения рекомендуется носить специальную ортопедическую обувь. В некоторых случаях, когда консервативное лечение не помогает, прибегают к оперативному вмешательству. Послеоперационный период требует проведения ряда профилактических мероприятий: лечебная гимнастика, массаж голени и стоп, теплые ванны, а также физиотерапевтическое лечение.

## Косолапость

Косолапость - это деформация стопы, характеризующаяся ее отклонением внутрь от продольной оси голени. Различают врожденную и приобретенную косолапость. Причинами развития заболевания являются деформация костей и контрактура в суставах стопы.

Приобретенная косолапость чаще всего возникает вследствие различных травм стопы и голеностопного сустава, а также при некоторых заболеваниях нервной системы.

...

*При лечении косолапости важна профилактика основного заболевания.*

Для врожденной косолапости характерна стойкая контрактура стопы. Данный порок развития опорно-двигательного аппарата один из наиболее часто встречающихся, особенно среди лиц мужского пола. Косолапость бывает одно- и двусторонней. При этом наблюдается укорочение сухожилий и мышц стопы, смещение точек крепления ахиллова сухожилия внутрь от пяточного бугра, недоразвитие связочного и суставного аппаратов голеностопного сустава.

Неправильное положение стопы обнаруживается у ребенка с рождения. Выделяют целый ряд деформаций: эквинус (подошвенное сгибание стопы), супинация (приподнят внутренний отдел стопы и опущен наружный), аддукция (приведен передний отдел и увеличен продольный свод стопы, так называемая полая стопа). Вместе с этим нередко наблюдается атрофия мышц голени (в основном икроножной мышцы). Движение в голеностопном суставе ограничено, и возможны лишь качательные движения. В некоторых случаях формируется укороченная голень, что особенно прогрессирует с ростом ребенка.

Косолапость может быть схожа с другими заболеваниями, связанными с врожденной деформацией стопы: амниотической, паралитической и др. Для точного определения заболевания необходимо произвести подробное обследование.

Лечение косолапости производится, как правило, на первом году жизни. Оно бывает консервативным и оперативным. Консервативное лечение состоит из поэтапного гипсования стопы начиная с 2-недельного возраста. На каждом этапе во время смены гипсовой повязки постепенно исправляется положение стопы. Гипсовую повязку накладывают от кончиков пальцев до коленного сустава. В случае когда деформация стопы очень сильная, повязку продлевают до верхней трети бедра. Смена повязки производится 1 раз в 2 недели.

Оперативное лечение применяется в том случае, если консервативное лечение не приносит положительного результата и если обращение к врачу было запоздалым. Как правило, операцию проводят детям в возрасте 6-12 месяцев. Затем следует ряд реабилитационных мероприятий, включающих физиотерапевтические процедуры (электростимуляция мышц, тепловые процедуры, ультразвук) и ЛФК, с целью разработать движения в голеностопном суставе. В большинстве случаев заболевание излечивается.

...

*За рубежом детей оперируют в возрасте 3-6 месяцев, чтобы к тому времени, когда ребенок встанет на ноги, начнет ходить, он уже имел нормальную стопу.*

## Плоскостопие

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов. Выделяют 3 вида плоскостопия - паралитическое, травматическое и статическое. Паралитический вид плоскостопия наблюдается при полиомиелите и параличах различного происхождения. Травматическое плоскостопие возникает при переломе лодыжек или костей стопы.

Наиболее часто встречающийся вид плоскостопия - статический. Он возникает в результате перегрузки стопы и сочетается с конституциональной недостаточностью соединительной ткани.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Плоскостопие врожденное формируется на фоне врожденной недостаточности соединительной ткани, которая, помимо плоскостопия, выражается и другими признаками: близорукостью, дополнительной хордой в сердце, перегибом желчного пузыря и т. д.

Различают поперечное и продольное плоскостопие, а также сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями имеют 55, 23 % от всех страдающих плоскостопием, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп - 29, 30 %.

В нормальном состоянии стопа имеет 2 свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе. Если же своды стопы уплощены, тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног. По своим характеристикам суставы для этой функции не предназначены, поэтому быстро выходят из строя.

...

*При плоскостопии нередко встречаются артроз и сколиоз как результат нарушения функционирования опорно-двигательной системы.*

При плоскостопии деформированная стопа имеет распластаный вид, отмечаются боли, вначале редкие, но со временем они становятся постоянными. Однако в некоторых случаях, даже если деформация стоп ярко выражена, боли не возникают.

Основные признаки, свидетельствующие о наличии плоскостопия:

- стопа начинает болеть после физической нагрузки (I стадия болезни);
- стопы устают и отекают к вечеру;
- боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава (II стадия плоскостопия);
- отмечаются сильные боли в пояснице и при ходьбе в обуви (III стадия болезни).

Могут появиться сильные головные боли;

- стопа становится больше в размере;
- стоптанные с внутренней стороны каблуки на старой обуви.

Несмотря на то что эти признаки характеризуют плоскостопие, они могут относиться и к другому заболеванию, например к сосудистому или эндокринному, поэтому для постановки правильного диагноза следует обратиться к врачу.

Распознавание болезни производится по внешнему признаку, поскольку больная стопа в вертикальном положении имеет характерный вид. Это подтверждается рентгеном, когда ясно видна картина трансформации переднего отдела стоп и измеряется высота продольного свода.

Зачастую причиной развития плоскостопия является плохо подобранная обувь. Для того чтобы свод стопы формировался правильно, необходимо постоянно тренировать мышцы и связки стопы. Прекрасной гимнастикой является ходьба по жесткой траве, камням, песку. Как и любые другие мышцы, мышцы стоп без нагрузки слабеют и не могут поддерживать стопу в приподнятом состоянии, в результате чего формируется плоскостопие.

У взрослых в большинстве случаев встречается статическое плоскостопие, связанное с чрезмерными нагрузками на ноги (избыточный вес, беременность, ходьба на высоких каблуках, долгое стояние на ногах).

...

*В домашних условиях можно провести тест на плоскостопие. Для этого понадобятся лист бумаги и жирный крем. Следует намазать подошву ноги кремом и наступить на бумагу. Стоять необходимо ровно, опираясь на всю стопу. Затем нужно внимательно рассмотреть свой след. В норме по внутреннему краю стопы идет выемка (отпечатка здесь нет), которая посередине занимает больше половины стопы.*

*Отсутствие выемки или ее узкий размер (половина стопы и меньше) говорит о наличии плоскостопия.*

При лечении плоскостопия применяются консервативные методы. Рекомендуется постоянное ношение стелек-супинаторов, регулярный массаж стоп, назначается лечебная гимнастика, очень полезно плавание. Если болезнь причиняет сильные неудобства и периодически возникают резкие боли, показано оперативное вмешательство.

#### **Паронихия**

Паронихия - это медицинский термин, обозначающий сильное воспаление кутикулы ногтя, которое может быть вызвано грубым обращением с кожей во время педикюра или навязчивым поведением (подобное обкусыванию ногтей на руках). Воспаленная кутикула легко инфицируется, вследствие чего возникает воспаление.

Лечение паронихии проводится с помощью антибиотиков местного действия, а также лечебных ванночек и примочек. Как и вросшие ногти, воспаление кутикулы, продолжающееся более 1 или 2 дней, должен лечить врач.

Не стоит игнорировать воспаление кутикулы, поскольку оно может служить входом для болезнетворных бактерий, включая опасные стафилококки. Если кутикула инфицирована, врач дренирует ее крошечным надрезом под местной анестезией.

#### **Травмы**

Зачастую травмы становятся причиной различных заболеваний, поэтому очень важно своевременно проводить необходимые лечебные мероприятия.

#### **Вывихи**

Это нарушение конгруэнтности суставных поверхностей костей - как с нарушением целостности суставной капсулы, так и без нарушения, под действием механических сил (травма) либо деструктивных процессов в суставе (артроз, артрит). Различают полные (полное расхождение суставных концов) и неполные вывихи, или подвывихи, когда суставные поверхности остаются в частичном соприкосновении. Вывихнутой считается дальняя от туловища (дистальная) часть конечности.

Различают врожденные и приобретенные вывихи. Приобретенные вывихи возникают при травме (травматические) или при таких заболеваниях, как остеомиелит, полиомиелит и другие (патологические, или самопроизвольные). Травматические вывихи - это сильные механические травмы сустава. Они бывают закрытыми и открытыми. В последнем случае имеется рана в области сустава. Открытые вывихи наиболее тяжелые по течению и прогнозу.

Патологический вывих является результатом разрушения сустава каким-либо патологическим процессом (туберкулез, остеомиелит). В большинстве случаев такой вывих отмечается у детей. Травмированная конечность отстает в росте, характерна также чрезмерная подвижность (разболтанность) в суставе. Патологический вывих требует оперативного лечения. Помимо этого, применяются и специальные ортопедические аппараты.

При травматическом вывихе возникает резкая боль в суставе, его конфигурация нарушается, движения в суставе становятся невозможными. Встречается тяжелое осложнение вывиха. При этом повреждаются близлежащие кровеносные сосуды или нервы. В течение первых 1-2 часов после травмы вывих необходимо вправить. В противном случае его лечение будет осложнено, а он будет отнесен к категории застарелого. Лечение вывиха, осо-

бенно вправление, иногда может быть достаточно трудным. Так, например, открытый вывих при несвоевременном обращении за профессиональной помощью может осложниться гнойным артритом.

Врожденные вывихи возникают в результате неправильного внутриутробного развития плода - недоразвития суставной впадины и головки бедра (дисплазия). В большинстве случаев отмечаются врожденные вывихи тазобедренных суставов, реже - вывихи надколенника и коленного сустава. У грудного ребенка вывих бедра характеризуется асимметрией складок по внутренней поверхности бедер, ограничением отведения ноги. Когда ребенок начинает ходить и несколько позже вывих проявляется через хромоту и небольшое укорочение одной из нижних конечностей. При двустороннем вывихе наблюдается утиная походка. Врожденный вывих надколенника вызывает боли, полную неподвижность сустава, его воспаление, гемартроз. При вывихе надколенника дети ходят плохо, часто падают. Лечение врожденного вывиха бедра должно начинаться как можно раньше. Оно заключается в вправлении вывихнутого сустава, наложении специальных шин или гипсовых повязок. Наилучшие результаты лечение дает у детей в возрасте 3 месяцев, но возможно оно и до 2 лет. Если лечение проходит безрезультатно, в 2-4 года проводится хирургическая операция. Профилактикой вывихов является ортопедическое обследование новорожденных, также нельзя туго пеленать детей, выпрямлять им ножки, преждевременно ставить ребенка на ноги.

Диагностика вывихов основывается на клинических симптомах с обязательной рентгенографией сустава, поскольку вывихи могут сочетаться с околосуставными переломами. Рентген необходим также при подвывихе, поскольку его симптоматика менее выражена.

При вывихах в крупных суставах необходимо обеспечить их неподвижность и срочно госпитализировать в хирургический стационар. Здесь уже производят вправление вывиха, а затем иммобилизацию сустава сроком на 3 недели. В дальнейшем предлагаются различные лечебные процедуры, в частности лечебная гимнастика и физиотерапия. Амбулаторно устраняют вывихи в мелких суставах, например в суставах стопы, кисти, нижней челюсти. При застарелых вывихах (давностью 3-4 недели) развиваются рубцовые изменения вокруг вывихнутой головки, сморщивается суставная капсула, что препятствует бескровному вправлению. В этом случае необходимо оперативное лечение.

Для профилактики осложнений при вывихе рекомендуется снизить нагрузку на травмированный сустав, пройти курс УВЧ, электро- и фонофореза. При раннем вправлении вывиха и при отсутствии осложнений исход лечения в большинстве случаев благоприятный.

### ***Переломы***

Перелом кости - это полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета. Переломы делятся на травматические и патологические. Травматические переломы являются результатом влияния на неизменную кость непродолжительной, но достаточно масштабной произвольной силы. Патологические переломы возникают вследствие различных болезненных действий, деформирующих структуру, прочность, единство и непрерывность кости. Такие переломы, как правило, являются самопроизвольными.

Переломы бывают открытыми и закрытыми - в зависимости от нарушения кожных покровов. При закрытых переломах кожный покров не деформируется, а перелом и его отломки не выходят за кожные пределы. При открытом переломе происходит обратный процесс. Редким типом является огнестрельный перелом. Каждый открытый перелом является изначально инфицированным.

Переломы исходя из того, насколько разделены костные отломки, делятся на переломы со смещением и без смещения. Полными переломами называются те, при которых были полностью прерваны соединения костных отломков. Неполные же те, при которых связь между костями не нарушалась окончательно.

...

*Врачи Древнего Востока для массажа использовали медные шары, поскольку были уверены в лечебном воздействии этого металла на организм человека.*

По направлению линии перелома они делятся на поперечные, продольные, винтообразные, косые, V-образные, T-образные. В зависимости от типа кости бывают переломы плоских, трубчатых и губчатых костей. Плоские кости - это лопатки, кости черепа, кости таза. Губчатые - это таранная, пяточная кости, позвонки. При переломах губчатых костей происходит сжатие ткани кости и ее сдавливание. Трубчатые кости - это кости, составляющие основание конечностей. Множественные переломы крупных трубчатых костей приводят к массивной кровопотере и травматическому шоку.

Рассмотрим наиболее распространенные травмы нижних конечностей.

#### *Перелом бедра*

Одной из наиболее распространенных травм опорно-двигательного аппарата является перелом бедра. В травматологии различают переломы проксимального отдела бедра, которые, в свою очередь, подразделяются на переломы шейки бедра, подвертельные и чрезвертельные переломы и переломы вертлужной впадины. При травме бедра наиболее часто наблюдается перелом шейки бедра, который может произойти даже в результате падения с высоты собственного роста. Особенно подвержены таким переломам пожилые люди, у которых ломкость костей повышена из-за плохого обмена веществ и недостатка кальция в организме.

Первым признаком перелома бедра является слегка повернутое внутрь, к здоровой ноге, колено. В некоторых случаях наблюдается поворот к наружной стороне. На месте перелома сразу же возникает опухоль, пострадавший испытывает болевые ощущения в области тазобедренного сустава. Боль настолько сильна, что невозможно пошевелить поврежденной ногой.

...

*По данным статистики, каждый третий человек, достигший 90 лет, ломал шейку бедра.*

При переломе бедра необходима срочная госпитализация, но до этого можно провести мероприятия по оказанию первой помощи, которые включают в себя обеспечение неподвижности ноги, введение обезболивающего средства и наложение двух шин: длинной - от подмышечной впадины до наружной стороны лодыжки и короткой - от паховой области до внутренней стороны лодыжки. Обе шины нужно укрепить в 2-3 местах на бедре и в 2 местах на голени. Кроме того, длинную шину необходимо зафиксировать с помощью бинта на туловище, не забывая при этом расположить стопу под углом 90°.

После госпитализации больному оказывается необходимая помощь, накладывается гипсовая повязка. Перелом при благоприятном течении срастается примерно через 1,5 месяца. В период лечения рекомендуется выполнять массаж живота, грудной клетки и участков, находящихся ниже и выше места перелома. Массаж предотвращает возникновение мышечной атрофии, отеков. После снятия гипса также необходимо провести ряд профилактических мероприятий: массаж, лечебную гимнастику, занятия по плаванию и др.

В большинстве случаев перелом шейки бедра требует хирургического вмешательства. При тяжелых переломах шейки бедра в первую очередь удаляются осколки кости, которые нарушают кровоснабжение. Если шейка бедра полностью не отломана, ее относительно легко укрепляют металлическими штифтами.

При переломах бедренной кости в области трохантеров (2 шишки в верхней части кости, к которым крепятся мышцы) отломанные части фиксируют с помощью специальных металлических конструкций и крепят винтами. Конструкция устанавливается на время срастания кости в правильном положении.

В некоторых случаях, когда необходимо заменить часть бедренной кости, используются металлические импланты, повторяющие форму заменяемых элементов кости. После операции человек сначала ходит с ходунками, а потом постепенно начинает использовать при хождении трость.

#### *Перелом голени*

Причинами перелома голени могут стать сильный удар по голени, резкое вращение голени при зафиксированной стопе, падение на ногу тяжелых предметов. Во многих случаях перелом голени происходит во время автомобильных аварий при резком сдавливании голени. Переломы такого вида делят на:

- переломы верхнего отдела: мыщелков большеберцовой кости, бугристости большеберцовой кости, головки и шейки малоберцовой кости;
- переломы средней части костей голени: диафиза малоберцовой или большеберцовой кости;
- переломы обоих диафизов костей голени и переломы нижнего отдела голени: области голеностопного сустава.

Зачастую происходит перелом обеих костей голени. При этом наблюдается деформация в коленном суставе и укорачивание голени. Возникает резкая боль, травмированная конечность постепенно отекает, пострадавший не может самостоятельно поднять ногу.

При переломе голени необходима первая помощь, а также срочная госпитализация. Для оказания первой помощи следует наложить шины от верхней трети бедра до конца пальцев стопы. Если есть возможность оказания помощи пострадавшему вдвоем, один должен держать поврежденную ногу и слегка подтягивать ее к себе, а другой - накладывать шины. Нужно наложить одну шину с наружной стороны голени, другую - с внутренней, закрепить на бедре, ниже колена и немного выше голеностопного сустава.

Если произошел перелом верхней части голени, то также накладываются 2 шины - от подмышечной впадины до пятки и от паховой области до пятки. Шины закрепляются в 2-3 местах на бедре и в 2 местах на голени. Если шины под рукой не оказалось, можно туго прибинтовать поврежденную ногу к здоровой. После этого больному необходимо обеспечить покой и неподвижность. Также рекомендуется ввести пострадавшему обезболивающее средство.

Через неделю после госпитализации рекомендуется проводить массаж на мышцах бедра и участках, расположенных выше и ниже области перелома. После снятия гипсовой повязки также показан массаж ноги, лечебная гимнастика, плавание.

#### *Перелом лодыжки*

Перелом лодыжки может произойти в результате падения с подворачиванием ноги наружу или внутрь. В результате наблюдаются те же симптомы, что и при тяжелом растяжении.

Прямой механизм травматического повреждения лодыжек встречается редко - это непосредственный удар по лодыжке. В большинстве случаев переломы лодыжек происходят при форсированном повороте стопы. Перелом лодыжки может произойти также при подворачивании стопы наружу (пронационный перелом), внутрь (супинационный перелом), при повороте голени внутрь или наружу (ротационный перелом). Нередки случаи, когда механизм травмы носит комбинированный характер. При подворачивании стопы наружу происходит отрыв внутренней лодыжки. Возможен разрыв дельтовидной и межберцовых связок.

Если травмирующая сила действует более длительно, возникшее сгибание большеберцовой кости может привести к ее перелому на 5-7 см выше голеностопного сустава, где

толщина большеберцовой кости мала. Все это сопровождается подвывихом стопы наружу. Этот вид травмы называется переломом Дюпюитрена.

Если стопа подвертывается внутрь, возникает отрывной перелом наружной лодыжки. При значительном подвертывании в течение длительного времени под давлением таранной кости может произойти и перелом внутренней лодыжки. Стопа при этом подвернута внутрь, что является внутренним подвывихом стопы. Этот вид перелома называют переломом Мальгены.

Вращательное движение голени вызывает винтообразный перелом. Если голень поворачивается наружу, происходит винтообразный перелом наружной лодыжки, и наоборот.

Переломы лодыжек, которые сопровождаются вывихом или подвывихом стопы, называются переломовывихами. Для них характерна сильная боль в области голеностопного сустава.

При изолированном переломе лодыжек возможно сохранение опорной функции стопы. В этом случае поворот стопы внутрь или наружу вызывает резкое усиление болей. При осмотре обнаруживается отек и деформация в области стопы.

Для уточнения диагноза перелома лодыжки следует провести рентгенологическое исследование. На рентгеновских снимках обращают внимание не только на линии перелома, но и на так называемую вилку голеностопного сустава, которая образована нижней поверхностью большой берцовой кости, выступами лодыжек по бокам сверху и верхней частью таранной кости снизу. При расширении вилки голеностопного сустава на рентгеновском снимке предполагают наличие разрыва связок голеностопного сустава или смещения наружной лодыжки.

При переломе без смещения лодыжки накладывают шину или гипсовую повязку на 3-6 недель. При переломе со смещением требуется хирургическое вмешательство.

*Разрыв мениска* Разрыв мениска - это внутрисуставное повреждение его в коленном суставе. Разрыв мениска составляет 75 % от всех закрытых повреждений коленного сустава. Чаще эта травма наблюдается у спортсменов при игре в футбол, беге, прыжках и т. д. Поскольку колено является одним из основных суставов, распределяющих нагрузку в ноге, вся тяжесть травмирования приходится на него.

Травмирование колена очень серьезно может сказаться на общем состоянии человека, поскольку стабильность колена помогает телу сохранять вертикальное положение, когда человек стоит, идет или совершает прыжки.

Мениски коленного сустава представляют собой хрящевые прокладки, выполняющие роль амортизаторов в суставе, а также стабилизирующие коленный сустав. При движениях в коленном суставе мениски сжимаются, а их форма изменяется.

Различают наружный и внутренний мениски коленного сустава, которые спереди сустава соединяются поперечной связкой. Наружный мениск более подвижен, чем внутренний, поэтому его травматические повреждения происходят реже. Внутренний мениск менее подвижен и связан с внутренней боковой связкой коленного сустава, что часто вызывает его поражение.

Травматические повреждения менисков нередко сочетаются с травмами других структур коленного сустава - боковых и крестообразных связок, капсулы сустава. Оторванная часть мениска, связанная с его телом, может перемещаться в полости сустава и защемляться между суставными поверхностями бедренной и большеберцовой костей. При разрыве мениска наблюдаются повторные блокады коленного сустава, когда поврежденная часть мениска заклинивается между суставными поверхностями. При этом возникает ощущение резкой боли в суставе с выпотом, двигательные функции сустава резко ограничиваются. Симптомы исчезают через несколько дней, но при следующей блокаде сустава возникают вновь. Многократные блокады могут привести к развитию деформирующего артроза коленного сустава.

Диагноз ставят на основе клинической картины (особенно важно учитывать повторные блокады) и пневмоартрографии. Для того чтобы исключить внутрисуставной перелом, необходимо сделать рентген.

Разрыв мениска требует оперативного лечения с удалением мениска и наложением гипсового лонгета. После его снятия рекомендуются такие профилактические мероприятия, как лечебная гимнастика, массаж бедра и физиотерапия. При своевременном лечении прогноз операции благоприятный. Функции поврежденного колена восстанавливаются примерно через 1,5 месяца.

### ***Растяжение***

Растяжение (дисторсия) - это повреждение связок, мышц, сухожилий и других тканей без нарушения их анатомической целостности. Наиболее часто происходит растяжение связок голеностопного или коленного сустава. При растяжении наблюдается надрыв отдельных волокон связок с кровоизлиянием в их толщу. Это сопровождается болью в суставе при движении и небольшой припухлостью.

Различают 3 степени тяжести растяжения связок:

I степень - небольшая боль из-за разрыва нескольких волокон связки;

II степень - умеренная боль, отек и нетрудоспособность;

III степень - сильная боль из-за разрыва связки и последующая нестабильность сустава.

Диагностирование разрывов производится на основании локальной болезненности при пальпации. Кровоподтек может выявиться через 2-3 дня после получения травмы. Различают растяжения с полным разрывом связки, при которых наблюдаются более сильные боли, невозможность опираться на конечность, иногда гемартроз. Все симптомы, сопровождающие растяжение, исчезают примерно через 1 неделю, а при разрыве связки наблюдаются в течение 3-4 недель. Для уточнения диагноза необходима рентгенограмма.

...

*Тибетский трактат «Дзэй-цхар Мигчжан» хранит в себе рецепты 25 лекарственных препаратов, приготовленных на основе драгоценных металлов. Все они применялись для лечения самых различных заболеваний.*

Лечение растяжений проводится амбулаторно: тугое бинтование сустава, покой, холод в течение 2 дней, а затем тепло. Трудоспособность восстанавливается на протяжении 5-7 дней. Для того чтобы избежать повторного растяжения в том же месте, необходимо проводить периодически различные профилактические мероприятия: массаж, лечебную гимнастику и занятия спортом.

### ***Ушиб***

Ушиб - это закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани. Как правило, ушибы возникают в результате удара или падения. Выделяют различные по тяжести ушибы в зависимости от силы удара и локализации травмы. Это могут быть небольшие ушибы, не нарушающие функций, а могут быть и обширные повреждения, опасные для жизни, например ушиб мозга, сердца, ушиб живота с повреждением внутренних органов.

При ушибе происходит повреждение кожи, подкожной жировой клетчатки и мышц. Кроме того, могут пострадать проходящие в них кровеносные сосуды и нервы. Из травмированных сосудов вытекает кровь. Она может пропитывать окружающие ткани, вследствие чего образуется синяк, а также скапливаться в них, что способствует появлению гематомы, или попасть в расположенные рядом полости, например в суставы. Кровотечение из мелких сосудов самопроизвольно останавливается примерно за 5-10 минут. Из крупных сосудов кровотечение может продолжаться более суток. Цвет синяка зависит от давности травмы, он может быть как багрово-синюшным (свежий), так и сине-желтым (через 3-4 дня после ушиба). Также проявлениями ушиба являются припухлость (отек) и боль, кото-

рая со временем проходит, но неприятные ощущения при движении или ощупывании сохраняются еще долго. При сильных ушибах не исключено нарушение работы близлежащих органов.

При диагностировании очень важно исключить закрытое повреждение внутренних органов.

Отеки можно снимать с помощью медных пластинок, которые также помогают при язвах.

При ушибах без осложнений в первые дни назначается холод, покой, а затем - тепло. При обширных ушибах, когда имеется подозрение на травму внутренних органов, необходима срочная госпитализация и соответствующее лечение.

### **Заболевания ног, вызванные нарушением кровообращения**

Нарушение работы системы кровообращения серьезно сказывается на здоровье всего организма, в том числе и ног. В результате недостаточного кровоснабжения замедляется обмен веществ и развивается гипоксия. Это происходит из-за того, что организм испытывает недостаток питательных веществ и кислорода. Недостаток поступления кислорода в ткани сказывается в первую очередь на состоянии верхних и нижних конечностей. Нередко возникают такие заболевания, как варикозное расширение вен, тромбофлебит и атеросклероз нижних конечностей.

Зачастую причинами развития этих заболеваний являются наследственный фактор, малоподвижный образ жизни, нарушение обмена веществ, какие-либо осложнения после перенесенных инфекционных заболеваний.

Симптомы этих болезней довольно часто схожи - это ощущение тяжести в ногах, отеки голеней и стоп, появление сосудистых звездочек, периодически повторяющиеся судороги, усталость. Через определенное время крупные вены выступают под кожей в виде переплетающихся узлов.

**Атеросклероз нижних конечностей**

Атеросклероз - это прогрессирующее заболевание сосудов, ведущее к нарушению кровообращения в ногах. Основная причина возникновения заболевания - склеротический процесс, происходящий в сосудах нижних конечностей, аорты и ее главных ветвях, в результате которого суживается просвет сосуда, создавая препятствие и нарушая кровоток. Атеросклероз нижних конечностей встречается главным образом у мужчин старше 40 лет, особенно у лиц 55-75 лет.

Факторами, способствующими развитию атеросклероза, являются неправильное питание (жирная, жареная, копченая и острая пища), курение, малоподвижный образ жизни, стрессы, а также наследственная предрасположенность. Очень часто развитию болезни способствует переохлаждение ног, а также нервно-психические травмы. В группу риска также входят люди с избыточным весом (повышение уровня холестерина в крови), с сопутствующим сахарным диабетом.

Первым клиническим признаком заболевания является синдром перемежающейся хромоты. Он отличается либо острой жгучей распирающей или схваткообразной болью в икроножных мышцах, либо только чувством чрезмерного утомления конечности, вызванным ишемией скелетной мускулатуры при физической нагрузке. Сильные боли возникают уже на ранней стадии заболевания, которые сначала проявляются только при ходьбе, а в покое стихают. По мере развития заболевания боли приобретают постоянный характер, часто появляются ночью с регулярными судорогами икроножных мышц. Если не принимать мер по устранению заболевания, боли усиливаются, нарушается трофика тканей: повышается ломкость ногтей, появляются цианоз, сухость, шелушение и блеск кожи. На последних стадиях происходит некроз тканей с образованием язв, которые могут даже привести к гангрене.

К сожалению, даже в современном мире не найдены радикальные методы лечения, способные остановить прогрессирование болезни. Поэтому очень важно остановить ее на ранней стадии развития. В качестве профилактических средств можно использовать приемы фито-, медо-, парафинотерапии, диеты и пр.

...

*Если не начать лечения атеросклероза вовремя, возникает риск развития тромбоза, трофических нарушений кожи, вплоть до гангрены конечности и, как следствие, ампутации.*

### Тромбофлебит

Тромбофлебит - это воспаление венозной стенки, за которым следует образование сгустка крови - тромба. Причинами заболевания могут стать инфекции, замедление тока крови по венам, понижение реактивности организма, изменение состава крови, повышение ее свертываемости и истончение стенок венозных сосудов, что, в свою очередь, происходит из-за недостатка в организме витаминов Р, С, Е, А и микроэлементов - кальция, калия и магния. Часто тромбофлебит возникает как осложнение после родов. В некоторых случаях воспалительный процесс на стенках сосудов возникает в результате проникновения инфекции из открытой раны. Ускорить развитие болезни может замедление скорости тока крови и повышение ее свертываемости.

Различают острый, подострый и хронический тромбофлебит. По локализации различают тромбофлебит глубоких и поверхностных вен, а по характеру процесса - гнойный и негнойный. Острый тромбофлебит в первые дни сопровождается сильными болями в икроножных мышцах, повышением температуры тела до 39,5-40 °С. Также наблюдается значительный отек всей конечности, кожа на ней становится напряженной, блестящей, бледной, а иногда синюшной. Напряженная конечность, как правило, холоднее здоровой. Если острый тромбофлебит переходит в гнойный, наблюдается развитие множественных абсцессов по ходу тромбированной вены, что может привести к флегмоне конечности. В большинстве случаев острый тромбофлебит излечивается, не переходя в хроническую стадию. Длительность заболевания - от 10 дней до 3 месяцев. Длительность хронического тромбофлебита - до 1 года и более.

При мигрирующем тромбофлебите поражаются в основном поверхностные вены верхних и нижних конечностей. Болезнь сопровождается появлением болезненных узелков по ходу вен. Кожа над этими узелками припухает и краснеет. Такие болезненные узелки возникают по ходу поверхностных вен в различных участках то одной, то другой конечности. Общее состояние больного изменяется мало. Температура тела в большинстве случаев субфебрильная. Мигрирующий тромбофлебит рецидивирует и может длиться годами. Это заболевание чаще наблюдается у мужчин и характеризуется одновременным поражением артерий.

Лечение тромбофлебита может быть консервативным и хирургическим. При остром тромбофлебите рекомендуется строгий постельный режим, предотвращающий возможность распространения микрофлоры и возникновения эмболии. Для улучшения венозного оттока и уменьшения отека и болей следует придавать ногам возвышенное положение. Рекомендуется выпивать до 3 л жидкости в день, если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы.

Профилактика болезни заключается в своевременном лечении заболеваний, которые осложняются развитием тромбофлебита. Больные с варикозным расширением вен, трофическими язвами и тому подобным должны своевременно подвергаться хирургическому лечению.

...

*При наличии трофических язв массаж ног противопоказан.*

#### Варикозное расширение вен

Это заболевание связано с нарушением работы клапанов сосудов и ухудшением кровотока в нижних конечностях. Слабость венозных стенок и повышенное давление крови в венах приводят к расширению вен. Варикозное расширение вен - болезнь, при которой вены набухают и рельефно выступают под кожей. Заболевание может затронуть вены на любом участке тела, однако чаще всего варикозному расширению подвержены вены на ногах и ступнях, поскольку на вены нижней части туловища приходится повышенное давление при стоянии и ходьбе.

По венам на ногах кровь поступает обратно к сердцу, поэтому они находятся под действием высокого давления, что делает их уязвимыми. Эта болезнь говорит о врожденной или приобретенной недостаточности клапанов поверхностных, глубоких и перфорантных вен. Если клапаны не справляются с нормальным кровоснабжением и передачей крови к сердцу, она застаивается, и под действием давления вены увеличиваются и перекручиваются. Причиной возникновения варикозного расширения вен является слабость венозных клапанов, которая предотвращает обратный отток крови от сердца. Факторами, способствующими развитию варикозной болезни, могут являться и врожденные венозные нарушения. В группу риска заболевания входят также женщины, пользующиеся гормональной контрацепцией и беременные, люди с избыточным весом, мужчины и женщины, чья работа связана с длительным пребыванием на ногах, а также люди сидячих профессий, перенесшие травмы ног, и люди, имеющие вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем).

На I стадии нарушения кровообращения в ногах является изменение структуры ногтей ног. Они могут либо сильно истончиться, либо стать чересчур толстыми и плотными. Через кожу начинают просвечивать небольшие участки вен, что является первым признаком заболевания.

Со временем появляются новые симптомы варикозного расширения вен: тяжесть в ногах, ближе к вечеру отеки голеней и стоп, периодические судороги в икроножных мышцах, а также потеря чувствительности на отдельных участках ног. Эти симптомы говорят уже о II стадии заболевания.

III стадия характеризуется такими зримыми изменениями, как увеличение вен и образование на них узлов, возникновение дерматита - буроватых пятен, сопровождающихся зудом. Боль и тяжесть в ногах становятся регулярными, судороги повторяются все чаще, ежедневно возникают отеки. Вены становятся похожими на узловатые набухшие темно-фиолетовые или голубые толстые веревки. Их легко заметить с обратной стороны икр или с внутренней стороны ног.

IV стадия характеризуется образованием язв на коже ног, разрывами венозных узлов с кровотечением, хронической венозной недостаточностью. Обращаться к врачу следует при первых же признаках заболевания.

...

*При варикозном расширении вен начинать массаж следует со здоровой ноги, затем перейти к больной, аккуратно обходя участки с расширенными венами.*

Для лечения варикозного расширения вен нижних конечностей используют различные методики, выбор которых зависит от степени выраженности и распространенности процесса. В настоящее время известно много способов лечения варикозного расширения вен, как традиционных, так и методов народной медицины: медикаментозное лечение с применением антибиотиков и других препаратов, склеротерапия, электромагнитная терапия,

грязелечение, фито-, медо-, гирудо- и металлотерапия и др. В особо тяжелых случаях заболевания требуется оперативное вмешательство. Хирургическое удаление расширенных вен заключается в вытягивании пораженной вены через небольшой разрез на коже. Однако операция не устраняет полностью заболевания, поскольку в итоге нагрузка с поверхностных вен переносится по оттоку венозной крови на глубокие сосуды. Кроме того, не устраняется и причина, вызвавшая заболевание. В любом случае требуется комплексное лечение.

Если не начать лечения варикозного расширения вен вовремя, возникает риск развития тромбоза, тромбоза, трофической язвы и самого опасного осложнения - тромбоза легочной артерии, которая нередко приводит к внезапному летальному исходу.

Во время проведения лечебных процедур рекомендуется отказаться от жирной вредной пищи и воспользоваться специальной фруктово-овощной диетой. В рацион следует включить ягоды и фрукты красного и оранжево-желтого цвета - землянику, боярышник, малину, рябину, калину, облепиху, хурму, - которые оказывают выраженное противосклеротическое действие.

На начальных стадиях заболевания можно применять лечебные компрессы, ванны, настои лекарственных трав. Противопоказаниями при варикозном расширении вен являются горячие ванны, баня, сауна, а также длительное пребывание на солнце. Эти факторы способствуют снижению венозного тонуса и ведут к застою крови в ногах. Профилактическими мерами при заболевании являются лечебная гимнастика, контрастный душ, самомассаж ног. Рекомендуются спортивные мероприятия, например плавание, ходьба, езда на велосипеде и лыжах. Тяжелые же виды спорта, в частности бодибилдинг, тяжелую атлетику, теннис, следует исключить.

...

*Первые предпосылки для возникновения варикозного расширения вен у женщин проявляются во время беременности, поскольку в этот период вес женщины увеличивается примерно на 15 %, а нагрузка на ноги возрастает в 2 раза.*

Специалисты рекомендуют при варикозном расширении вен обертывать ноги эластичным бинтом, носить специальный компрессионный трикотаж, применять флеботоники во время беременности и после родов.

## **МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ**

Существует множество методов лечения заболеваний ног, как традиционных, так и нетрадиционных. Однако следует помнить о том, что успех в лечении возможен лишь после устранения причины, вызвавшей заболевание.

При заболеваниях суставов сначала проводится лечение основного заболевания, а также коррекция статических нарушений, уменьшение нагрузки на суставы. Назначаются средства, устраняющие боль и уменьшающие спазмы в мышцах, а также улучшающие питание хряща. Применяются такие профилактические средства, как физиотерапия (ультразвук, токи Бернара), курортное лечение (грязь, сероводородные и радоновые источники), ЛФК и массаж. В отдельных случаях прибегают к хирургическому лечению. Методы и объем хирургического лечения индивидуальны для каждого больного. Несмотря на это, главную роль в лечении занимают физические средства терапии: лечебная физкультура, физиотерапия, массаж и пр.

Современной медициной описано множество различных заболеваний ног, связанных с болезнями суставов, нарушением кровообращения, поражением кожного покрова. Выбор лечения основывается на диагнозе. Зачастую выбор препаратов для лечения многих болез-

ней не оптимален: они не всегда помогают справиться с заболеванием и, кроме того, могут вызвать побочные эффекты. Поэтому при лечении любого заболевания необходимо использовать комплекс лечебных мероприятий.

### **Лечебная гимнастика**

Важный и необходимый элемент в комплексном лечении заболеваний ног - лечебная гимнастика. При заболеваниях суставов она способствует замедлению развития контрактур, гипотрофии мышц, поддержанию устойчивости пораженных суставов к нагрузкам, развитию компенсаторных навыков за счет подключения здоровых отделов аппарата движения.

При нарушениях кровообращения лечебная гимнастика помогает восстановить работу кровеносной системы и улучшить кровоснабжение пораженных участков ног.

Упражнения должны подбираться с учетом характера заболевания и общего состояния больного. При заболеваниях суставов необходимо выполнять упражнения правильно - с максимальной амплитудой движений в суставе. Вначале используются разогревающие приемы, а затем медленное и тщательное растягивание мышц и связок, что способствует повышению их эластичности.

Мышцы-сгибатели должны растягиваться полностью, поскольку они сильнее мышц-разгибателей. Такие упражнения позволяют сохранять подвижность суставов и препятствуют развитию контрактуры, которая, как правило, развивается на фоне артрита или артроза.

После того как минует острая фаза заболевания, рекомендуются регулярные упражнения, поддерживающие гибкость в суставах, развивающие силу и выносливость мышц. Очень полезны упражнения с уменьшенным сопротивлением, которые проводятся в воде или с погруженными в воду конечностями.

Вначале следует повторять все упражнения по 5 раз, выполняя движения медленно с максимально возможной амплитудой и отдыхая после каждого повторения. Заниматься гимнастикой необходимо по несколько раз в день, постепенно увеличивая число повторений и нагрузку.

...

*При заболеваниях ног полезно заниматься быстрыми и активными танцами. Для людей пожилого возраста или при тяжелых заболеваниях ног с нарушением кровообращения рекомендуется вальсировать.*

Комплекс упражнений при артрите и артрозе

Упражнения данного комплекса направлены на поддержание определенного уровня мышечной силы, а также на то, чтобы задержать чрезмерный износ отдельных участков поверхности сустава и улучшить состояние суставной сумки.

*Упражнение 1*

Исходное положение: лежа на спине.

Свести ноги вместе, руки расположить вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах вначале одновременно, а затем попеременно.

*Упражнение 2*

Исходное положение: сидя на полу.

Поочередно сгибать ноги в коленях с упором стоп в пол.

Сгибать ногу в тазобедренном суставе с обхватом колена руками и прижиманием его к животу.

Упражнение повторять поочередно каждой ногой.

### *Упражнение 3*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Согнуть ноги в коленях, кистями обхватить коленные суставы. Поочередно разгибать ноги в коленях, имитируя езду на велосипеде. Можно помогать руками.

### *Упражнение 4*

Исходное положение: сидя на стуле.

Правую руку положить на левое колено. Выполнять круговые движения стопой правой ноги вправо, потом влево. Затем повторить то же самое левой ногой.

### *Упражнение 5*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Свести ноги вместе, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, обхватив руками голень и притянув колено к груди. Одновременно нужно разогнуть левую ногу в коленном суставе. Затем сменить положение ног.

### *Упражнение 6*

Исходное положение: стоя у спинки стула.

Свести ноги вместе. Присесть с последующим вставанием с опорой на спинку стула. Выполнять приседания на одной ноге с выпрямленной и вытянутой вперед другой ногой. Из основного положения пройти по кругу обычным шагом. Количество повторений каждого упражнения будет зависеть от сложности заболевания.

*Движение - это долгая жизнь суставов.*

Облегченные комплексы упражнений

#### *Комплекс упражнений 1*

Исходное положение: стоя у спинки стула.

Свести ноги вместе, выполнить поочередное встряхивание правой и левой ногой. Повторить 5 раз.

Ноги свести вместе, подняться на носки, опираясь руками на спинку стула, затем опуститься. Повторить 7 раз.

Не отрывая пяток от пола, выполнить 8 приседаний.

Опираясь на спинку стула, выполнить 5 прыжков на носках.

#### *Комплекс упражнений 2*

Исходное положение: сидя на стуле.

Ноги свести вместе, руки опустить вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги, слегка согнутые в коленях. Повторить 8 раз.

Положить перед собой на пол платок. Поочередно поднимать платок, зажимая его пальцами ног. Повторить 5 раз.

Выполнять поочередное поднимание ног с вращательным движением в коленном суставе. Повторить 8 раз.

Встать со стула, бег на месте в течение 1 минуты, затем выполнить потягивание всем телом, поднимая руки вверх и вставая на носки.

Комплексы упражнений средней сложности

#### *Комплекс упражнений 1*

Исходное положение: сидя на стуле.

Положить правую ногу на левую, поднять левую ногу как можно выше. Затем выполнить упражнение, поменяв положение ног. Повторить по 7 раз.

Поставить ноги вместе, перенести центр тяжести на пятки, затем перекатывающим движением переместить вес на носки. Повторить 8 раз.

Положить правую ногу на левую. Вращать ступней правой ноги по часовой стрелке, затем сменить положение ног. Повторить по 10 раз.

...

*В качестве лечебных мероприятий можно использовать езду на велосипеде, плавание, пешие прогулки по парку, лесу или набережной.*

#### *Комплекс упражнений 2*

Исходное положение: стоя рядом со стулом.

Поставить ноги вместе, руками можно опираться на спинку стула. Подняться на носки, вытянувшись всем телом, затем опуститься на ступни, встать на пятки. Повторить 5 раз.

Встать боком к стулу, одной рукой опираясь на его спинку, поднять согнутую в колене ногу как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Выполнить упражнение другой ногой.

Держась одной рукой за спинку стула, поднять вытянутую ногу как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Затем выполнить упражнение другой ногой.

Встать боком к спинке стула и, держась за нее одной рукой, сделать 15 приседаний (пятки от пола не отрывать). Затем выполнить 5 приседаний на носках.

Бег на месте в течение 2 минут, постепенно перейти на ходьбу на месте.

В качестве дополнительных упражнений можно попрыгать через скакалку в течение 2 минут и обойти комнату по кругу на носках 2 раза.

...

*Физические упражнения оказывают трофическое действие на суставы, уменьшая, а затем и ликвидируя в них и околоуставных тканях воспалительные изменения, а также нормализуя состояние всего опорно-двигательного аппарата.*

#### Комплекс упражнений повышенной сложности

##### *Упражнение 1*

Исходное положение: лежа на спине.

Согнуть правую ногу в колене, подтянуть к груди, выпрямить и медленно опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить по 10 раз.

##### *Упражнение 2*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Поднять выпрямленные ноги (желательно перпендикулярно полу), повернуть ступни внутрь, затем наружу. Повторить 10 раз.

##### *Упражнение 3*

Исходное положение: сидя на стуле.

Вытянуть выпрямленные ноги вперед, свести вместе. Вытянуть носки с усилием, стараясь достать до пола, затем также с усилием согнуть стопу. Повторить 10 раз.

##### *Упражнение 4*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Вытянуть выпрямленные ноги вперед. Выполнить сгибание и разгибание пальцев ног. Можно каждой ногой по отдельности, затем одновременно. Повторить 10 раз.

##### *Упражнение 5*

Исходное положение такое же, как в упражнении 3.

Большим пальцем правой ноги медленно провести по голени левой ноги от ступни до колена, затем выполнить то же самое пяткой. Повторить другой ногой. Выполнять по 10 раз.

##### *Упражнение 6*

Исходное положение такое же, как в упражнении 3.

Поставить ноги на расстоянии 15 см друг от друга, положить перед собой на пол веревку. Пальцами обеих ног захватить веревку и, слегка приподняв над полом, постараться удерживать в течение нескольких секунд, затем отпустить. Повторить упражнение 5 раз.

#### *Упражнение 7*

Исходное положение: стоя.

Ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Приподняться на носках, постоять несколько секунд, затем опуститься. Повторить 10 раз.

Выполнить упражнение, вставая при этом на пятки.

#### *Упражнение 8*

Исходное положение такое же, как в упражнении 7.

Выполнить 15 приседаний, не отрывая стопы от пола. Выполнить 10 приседаний на носках.

*Упражнение 9* Исходное положение такое же, как в упражнении 7. Бег на месте в течение 3 минут. Обойти на носках комнату по кругу. В течение 3 минут выполнять ходьбу на месте.

...

*Физические упражнения развивают и укрепляют мускулатуру, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тем самым облегчая работу аппарата кровообращения, благотворно влияя на состояние нервной системы и в целом помогая восстановить и сохранить здоровье всего организма.*

#### *Упражнение 10*

Исходное положение такое же, как в упражнении 7.

Выполнять прыжки через скакалку в течение 2 минут.

Лечебная гимнастика при артрите

Лечебную гимнастику при артрите проводят в подострой и хронической стадиях заболевания, поскольку острая стадия обычно сопровождается воспалительным процессом и болевым синдромом, при которых применение лечебной физкультуры противопоказано.

Основные задачи лечебной гимнастики при артрите:

- поднятие тонуса организма больного с целью улучшения функционирования основных систем и органов (в частности, нервно-мышечного аппарата и кровообращения), деятельность которых нарушена в связи с ограничением двигательной способности;
- восстановление двигательной функции пораженных суставов;
- профилактика возможных изменений в здоровых суставах;
- воздействие на связочный аппарат, вовлеченный в патологический процесс;
- приспособление двигательного аппарата к дозированным нагрузкам;
- снятие болевого синдрома.

При составлении комплексов лечебной гимнастики следует помнить о том, что специальные упражнения с движениями в пораженных суставах следует чередовать с нагрузкой на здоровые суставы, а также с дыхательными упражнениями. При проведении занятий следует учитывать наличие болей в пораженном суставе. Для их уменьшения предварительно проводят тепловые процедуры (принимают теплую ванну, проводят курс озокерито-парафинолечения или применяют лечебный массаж).

Для уменьшения болевого синдрома в пораженном суставе сначала выполняют лишь пассивные движения, а по мере привыкания к ним переходят к активным упражнениям. В начале курса лечения физические упражнения проводят с нагрузкой лишь на здоровые суставы.

Лечебная гимнастика при хронической венозной недостаточности

Нарушения оттока крови в ногах возникают при различных заболеваниях венозной системы (варикозное расширение вен, тромбозы, тромбофлебиты, врожденные болезни вен).

Регулярное выполнение комплекса лечебно-профилактических упражнений поможет уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, замедлит прогрессирование заболевания и снизит риск развития разнообразных, нередко опасных для жизни осложнений.

### ***Комплекс упражнений***

Исходное положение: лежа на спине.

Полежать, расслабившись, с закрытыми глазами, глубоко и равномерно дыша. При этом рекомендуется положить несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15-20°.

Равномерно дыша, выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде.

Вытянув ноги, сделать глубокий вдох. При выдохе согнуть правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямить ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустить ее. Поочередно повторить это упражнение каждой ногой.

Руки расположить вдоль туловища, поднять ноги вертикально. Выполнить вращательные движения одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

Расположить руки вдоль туловища, равномерно дыша, попеременно скрещивать ноги.

Согнуть ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Руки положить на бедра. Медленно вдыхая, приподнять голову и туловище. Руки при этом должны скользить к коленям. Медленно выдыхая, вернуться в исходное положение.

Руки положить вдоль туловища, ноги приподнять под углом 15-20°, между стопами зажать небольшую подушку. Медленно вдыхая, прогнуться в пояснице, оторвав ягодицы от пола. Медленно выдыхая, вернуться в исходное положение.

Ноги приподнять под углом 15-20°. Согнуть правую ногу, подтянуть колено к груди. Руками плотно обхватить стопу. Медленно выпрямить ногу вверх, плотно обхватить ее руками. Медленно опустить ногу, руки должны скользить по бедру. Повторить упражнение другой ногой.

Лечебная гимнастика при целлюлите

При целлюлите можно использовать комплекс простых упражнений, которые рекомендуется выполнять 2 раза в день - утром и вечером за 2 часа до отхода ко сну.

#### *Упражнение 1*

Исходное положение: лежа на спине.

Свести ноги вместе, руки положить вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях, и стараться достать коленями до подбородка. Повторить 25 раз.

#### *Упражнение 2*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Поднимать поочередно выпрямленные ноги, задерживая на несколько минут в таком положении, затем опуская. Повторить упражнение 25-30 раз.

*Упражнение 3* Повторить предыдущее упражнение, поднимая одновременно обе ноги.

#### *Упражнение 4*

Исходное положение такое же, как в упражнении 1.

Ноги свести вместе, руки положить вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги и, имитируя движения велосипедиста, попеременно сгибать и разгибать их. Повторить упражнение 30 раз.

#### *Упражнение 5*

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Поочередно отводить назад ноги, согнутые в коленях. Повторить упражнение 30 раз.

#### *Упражнение 6*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Отводить поочередно каждую ногу, согнутую в колене, в сторону и стараться поднять ее как можно выше. Повторить упражнение 20 раз.

#### *Упражнение 7*

Исходное положение: стоя.

Ноги поставить вместе, руки положить на пояс. Поочередно каждой ногой делать глубокие выпады вперед, сгибая ногу в колене и делая на нее упор. При этом вторую ногу необходимо отставить назад, зафиксировав ее стопу. Повторить упражнение 20 раз.

#### *Упражнение 8*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Поочередно вытягивать ноги вперед, затем отводя их вбок. Повторить 20 раз.

#### *Упражнение 9*

Исходное положение такое же, как в упражнении 7.

Выполнить мах левой выпрямленной ногой, затем согнуть ее в колене. Повторить упражнение правой ногой. Выполнить не менее 20 раз каждой ногой.

#### *Упражнение 10*

Выполнить бег на месте с плавным переходом на ходьбу.

Очень полезно завершать любые спортивные упражнения контрастным душем.

...

*Тренажерные залы, шейпинг и аэробика, игровые виды спорта, особенно на свежем воздухе, - все это поможет избавиться от целлюлита. Достигнув желаемого результата, очень важно не останавливаться и стараться поддерживать спортивную форму.*

Наиболее полезным упражнением для укрепления мышц живота, бедер и ягодиц считается приседание. Начинать нужно с 20-30 приседаний, постепенно увеличивая их количество до 100-150. Нельзя сразу начинать с больших нагрузок, особенно если раньше физические упражнения не выполнялись. Непривычные к нагрузкам мышцы на следующий день после занятий будут сильно болеть, и от гимнастики придется отказаться на несколько дней.

Комплексы гимнастических упражнений при варикозном расширении вен

При варикозном расширении вен рекомендуется выполнять облегченные комплексы упражнений, не требующие больших физических усилий. Для того чтобы добиться положительного результата, необходимо выполнять упражнения ежедневно, не выбываясь из графика.

#### **Комплекс упражнений 1**

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги свести вместе, руки расположить вдоль туловища. Приподнять согнутые в коленях ноги и поочередно выпрямлять и сгибать их, имитируя езду на велосипеде, в течение 1 минуты.

Поднять выпрямленные ноги вверх, чтобы между ними и туловищем образовался прямой угол. Выполнять круговые движения обеими стопами одновременно сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 5 раз.

Ноги вытянуть, после развести на 15 см друг от друга. Потянуть носок левой ноги на себя, затем вернуться в исходное положение. Выполнить то же упражнение правой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Поочередно сгибать и разгибать пальцы на левой и правой ноге. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Слегка приподнять выпрямленные ноги. Скрещивать их попеременно, имитируя ножницы. Повторить 5 раз.

Зажать стопами небольшой мяч. Поднять ноги вверх, удерживая в таком положении в течение нескольких секунд, затем опустить. Повторить 5 раз.

Положить под ноги большую подушку и поднимать их поочередно вверх, опуская вбок на пол, затем обратно на подушку. Делать упражнение медленно. Повторить 5 раз.

#### **Комплекс упражнений 2**

Исходное положение: сидя на стуле.

Сесть на край стула, ноги вытянуть вперед и, не отрывая пяток от пола, выполнить круговое вращение стопами обеих ног одновременно по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Ногу вытянуть вперед, выполнить круговое движение стопой по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Выполнить то же упражнение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Ноги вытянуть вперед, приподнять носки, не отрывая пяток от пола, затем опустить и плотно прижать подошвы ног к полу. Повторить 5 раз.

Ноги поставить вместе. Оторвать пятки от пола, носки при этом должны упираться в пол. Затем прижать стопы к полу. Перенести упор на пятки, подняв носки. Повторить 5 раз.

Поднять правую ногу и, обхватив колено руками, прижать к груди, затем опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Поднимать и опускать поочередно выпрямленные ноги. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Поднимать поочередно вверх согнутые в коленях ноги. Повторить по 5 раз каждой ногой.

...

*Последний прием тици должен происходить за 2-2,5 часа до сна. Это необходимо для ее полноценного переваривания и усвоения. В противном случае в тканях организма будут накапливаться вредные вещества, которые могут привести к возникновению различных заболеваний.*

### **Комплекс упражнений 3**

Исходное положение: стоя. Поставить ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. На вдохе подняться на носки, на выдохе опуститься. Повторить 5 раз.

Подняться на носки, затем встать на пятки, руки при этом можно положить на пояс. Повторить 5 раз.

Поочередно приподнимать левую и правую пятку, имитируя ходьбу на месте, не отрывая носков от пола. Выполнять в течение 3 минут.

Опереться руками на спинку стула. Подняться на носки, задержаться в таком положении на несколько секунд, затем опуститься. Повторить 10 раз.

Отвести выпрямленную ногу назад, задержать на несколько секунд, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же другой ногой. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Встать между 2 опорами (например, стульями), ноги свести вместе. Опираясь на выпрямленные руки, приподняться на носки, затем опуститься. Повторить 6 раз.

Встать боком к спинке стула, опереться на нее одной рукой. После отвести одну ногу в сторону и поднять, затем медленно опустить. Выполнить то же упражнение уже другой ногой. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Повернуться лицом к спинке стула, опереться на нее обеими руками. Попеременно выполнять ногами махи назад. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Встать прямо, ногу согнуть в колене и приподнять таким образом, чтобы стопа оставалась на весу. Выполнить круговые движения стопой, затем сделать то же упражнение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Лечебная гимнастика при плоскостопии

Рекомендуемые упражнения для профилактики и лечения плоскостопия:

- ходить на носках с поворотом их внутрь;
- ходить на наружных краях стоп;
- ходить на носках, крадучись;

- приподнять большие пальцы ног, не отрывая остальные пальцы от пола (выполнять упражнение несколько раз в течение дня);
- приподнять пальцы ног, поджать их, перекатываясь с пятки на носок и обратно, постоять на внешнем крае стопы, слегка поворачивая стопы подошвами внутрь (выполнять упражнение несколько раз в течение дня);
- стоя на носках развести и свести пятки. Руки во время выполнения упражнения должны находиться на уровне груди, можно держаться ими за опору;
- пройти по толстой веревке или палке, приставляя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем обратно, спиной вперед, приставляя носок к пятке.

Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия, выполняемые сидя:

- собирать мелкие предметы с пола пальцами ног;
  - катать подошвой стоп гимнастическую палку;
  - вращать мяч средней величины между стоп;
- садиться со скрещенными ногами по-турецки и вставать из этого положения, стараясь не помогать себе руками. Каждый раз необходимо менять положение ног.

В положении лежа активно двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Каждое упражнение рекомендуется повторять по 6-8 раз.

Лечебная гимнастика при переломах нижних конечностей **Упражнения для голеностопного сустава и суставов стопы**

### **Комплекс упражнений 1**

Исходное положение: лежа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленях ногами.

Сгибать и разгибать пальцы стоп попеременно и одновременно.

Выполнять круговые движения в голеностопных суставах здоровой и больной ногой попеременно и одновременно.

Поворачивать стопы внутрь и наружу.

Разгибать стопы с увеличением сопротивления с помощью тесьмы с петлей.

Темп упражнений - медленный, средний или меняющийся. Каждое упражнение следует повторять по 20-30 раз.

### **Комплекс упражнений 2**

#### **Упражнение 1**

Исходное положение: лежа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленях ногами, носки располагаются один на другом.

Сгибать и разгибать стопы с сопротивлением, оказываемым одной ногой при движении другой. Выполнять по 15-20 раз каждой ногой в медленном темпе.

#### **Упражнение 2**

Исходное положение: сидя со слегка согнутыми в коленях ногами.

Захватывать пальцами ноги мелкие предметы с пола (шарики, карандаши и пр.).

#### **Упражнение 3**

Исходное положение: сидя, стопы обеих ног - на кресле-качалке.

Активно сгибать и разгибать здоровую ногу, пассивно - больную. Выполнять в медленном и среднем темпе по 60-80 раз каждой ногой.

#### **Упражнение 4**

Исходное положение: сидя, стопа больной ноги находится на кресле-качалке.

Активно сгибать и разгибать стопы. Выполнять в медленном и среднем темпе 60-80 раз.

#### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, держась за рейку гимнастической стенки или держа руки на талии.

Подниматься на носки и опускаться на всю стопу. Выполнять в медленном темпе 20-30 раз.

#### **Упражнение 6**

Исходное положение: стоя на 2-й или 3-й рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди.

Выполнить пружинящие движения на носках, стараясь опуститься как можно ниже на пятку. Повторить в среднем темпе 40-60 раз.

#### **Упражнения для коленного сустава**

##### *Упражнение 1*

Исходное положение: сидя в постели, мышцы ноги расслаблены.

Захватывать рукой надколенник, пассивно смещать его в стороны, вверх и вниз.

Выполнять упражнение в медленном темпе 18-20 раз.

##### *Упражнение 2*

Исходное положение: лежа на спине, больная нога полусогнута, поддерживается руками за бедро или упирается в валик.

Сгибать и разгибать коленный сустав с отрывом пятки от кровати. Выполнять в медленном темпе 12-16 раз.

##### *Упражнение 3*

Исходное положение: сидя на краю кровати, ноги опущены.

Сгибать и разгибать больную ногу в коленном суставе с помощью здоровой ноги. Выполнять в медленном темпе 10-20 раз.

Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленном суставе. Выполнять в среднем темпе 24-30 раз.

##### *Упражнение 4*

Исходное положение: лежа на животе.

Сгибать больную ногу в коленном суставе с постепенным преодолением сопротивления груза массой 1-4 кг. Выполнять в медленном темпе 20-30 раз.

##### *Упражнение 5*

Исходное положение: стоя, опираясь на спинку кровати.

Поднять вперед больную ногу, согнутую в колене, разогнуть, опустить. Выполнять упражнение в медленном и среднем темпе 8-10 раз.

#### **Упражнения для всех суставов нижних конечностей**

##### *Упражнение 1*

Исходное положение: лежа на спине, стопа больной ноги на мяче.

Перекатывать мяч к туловищу и назад в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 5-6 раз.

##### *Упражнение 2*

Исходное положение: лежа на спине, держась руками за края кровати.

Выполнить в среднем темпе «велосипед» 30-40 раз.

##### *Упражнение 3*

Исходное положение: стоя лицом к спинке кровати, опираясь на нее руками.

Попеременно вытягивать ноги вперед, сгибая их в коленных и тазобедренных суставах. Выполнить в медленном темпе 8-10 раз.

*Упражнение 4* Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Выполнить полуприседания в медленном темпе 8-10 раз.

*Упражнение 5* Исходное положение, как в упражнении 3. Выполнить глубокие приседания в медленном темпе 12-16 раз.

##### *Упражнение 6*

Исходное положение: стоя, больная нога выдвинута на шаг вперед.

Сгибать больную ногу в колене и наклонять туловище вперед до положения выпада. Выполнить в медленном темпе 10-25 раз.

##### *Упражнение 7*

Исходное положение: стоя лицом к гимнастической стенке.

Перемещаться по стенке на носках с пружинящими приседаниями на носке больной ноги. Выполнить в медленном темпе 2-3 раза.

##### *Упражнение 8*

Исходное положение: вис спиной к гимнастической стенке.

Попеременно и одновременно поднимать ноги, согнутые в коленях. Попеременно и одновременно поднимать выпрямленные ноги. Выполнить в медленном темпе 6-8 раз.

### ***Упражнения в гипсовых иммобилизирующих повязках, подготавливающие к ходьбе***

#### ***Упражнение 1***

Исходное положение: лежа на спине (при условии наложения высокой гипсовой тазобедренной повязки).

Напрягать и расслаблять четырехглавую мышцу бедра («игра надколенника»). Выполнять в медленном темпе 8-20 раз.

#### ***Упражнение 2***

Исходное положение: лежа на спине (при условии наложения высокой гипсовой тазобедренной повязки), держась руками за края кровати.

Выполнять давление стопой на руку инструктора, доску или другой предмет. Упражнение проводить в медленном темпе, повторить 8-10 раз.

#### ***Упражнение 3***

Исходное положение: лежа на спине (при условии наложения высокой гипсовой повязки).

При помощи инструктора выполнить переворот на живот и обратно. Темп - медленный. Выполнить 2-3 раза.

#### ***Упражнение 4***

Исходное положение: лежа на спине, на краю кровати (при условии наложения высокой гипсовой тазобедренной повязки).

Сесть, опираясь на руки и опуская больную ногу за край кровати. Выполнять в медленном темпе 5-6 раз.

#### ***Упражнение 5***

Исходное положение: лежа на спине (при условии наложения высокой гипсовой повязки), руки согнуты в локтевых суставах, здоровая нога согнута в коленном суставе с опорой на стопу.

Поднимать больную ногу в медленном темпе 2-5 раз.

#### ***Упражнение 6***

Исходное положение: стоя (при условии наложения высокой гипсовой тазобедренной повязки), держась одной рукой за спинку кровати или положив руки на талию.

Наклонять туловище вперед, ставя больную ногу сзади на носок и сгибая здоровую. Выполнять в медленном темпе 3-4 раза.

#### ***Упражнение 7***

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье или на рейке гимнастической стенки на здоровой ноге, больная свободно опущена.

Раскачивать больную ногу (12-16 движений). Описывать восьмерку больной ногой (4-6 раз).

#### ***Упражнение 8***

Исходное положение: на костылях. Ходить с помощью костылей:

- не опираясь на больную ногу;
- слегка приступая на больную ногу;
- нагружая больную ногу.

Лечебная гимнастика при невралгии наружного кожного нерва бедра При заболевании остеохондрозом иногда возникает боль, жжение и онемение с наружной стороны бедра. Болезненные симптомы усиливаются при ходьбе. Это заболевание называют болезнью Рота-Бернгардта. В основном оно развивается у людей, ведущих неактивный образ жизни.

#### ***Упражнение 1***

Исходное положение: лежа на спине.

Сгибать поочередно ноги в коленных суставах, скользя пятками по коврику. Затем разогнуть ноги. Повторить 8-10 раз.

#### ***Упражнение 2***

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.  
Руки положить на пояс. Ноги развести в стороны, затем вернуться в исходное положение.  
Повторить 6-8 раз.

#### *Упражнение 3*

Исходное положение: лежа на животе.  
Руки положить на бедра, поднять голову и плечи и удерживать их в таком положении 2-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Не следует резко прогибаться. Повторить упражнение 5-6 раз.

#### *Упражнение 4*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.  
Руки положить на бедра, поднимать по очереди выпрямленные ноги. Упражнение повторить по 5-6 раз каждой ногой.

#### *Упражнение 5*

Исходное положение такое же, как в упражнении 3.  
Приподнять верхнюю часть туловища, сделать несколько плавательных движений руками, разводя их в стороны. Повторить 6-7 раз.

#### *Упражнение 6*

Исходное положение: лежа на боку.  
Положить голову на согнутую в локте руку. Поднять ногу вверх. Опуская ногу, расслабить мышцы. Повторить 7-8 раз.

#### Аквааэробика

В некоторых случаях, когда заболевание достаточно серьезное и не позволяет выполнять активные физические упражнения, можно использовать водную гимнастику - аквааэробика. Этот вид терапии не несет больших физических нагрузок. Вода снижает опасность возникновения различного рода травм при выполнении упражнений. Аквааэробика рекомендуется людям любого возраста, поскольку оказывает благоприятное воздействие не только на состояние больного органа, но и улучшает общее самочувствие.

Аквааэробика предполагает проведение гимнастических упражнений в воде. Для этих целей можно использовать различные водоемы, как открытые (пруд, река, озеро), так и закрытые (бассейн).

В открытых водоемах занятия можно проводить лишь в теплое время года, а в бассейне - в течение всего года. Желательно, чтобы температура воды была не ниже 20 °С. Идеальная глубина для проведения спортивных мероприятий - 1,5-2 м, в зависимости от роста человека. Можно также проводить занятия на глубине, если есть опора. В бассейне - это бортик, в открытом водоеме - лестница или борт катамарана, лодки. Следует помнить о том, что занятия на глубине требуют дополнительных усилий.

#### Лечебная гимнастика при остеоартрозе коленных суставов

Упражнения при остеоартрозе коленных суставов рекомендуется выполнять несколько раз в течение дня.

Упражнения следует выполнять медленно, плавно, постепенно увеличивая амплитуду движений. Заниматься необходимо не менее 30-40 минут в сутки. Лучше это время разделить на несколько занятий по 10-15 минут.

#### *Упражнение 1*

Исходное положение: лежа на спине. Ноги вытянуты, расслаблены.  
Ногу согнуть в колене до максимума, стопа при этом скользит по подстилке. Затем согнуть ногу в тазобедренном суставе и руками прижать к туловищу (спину от пола не отрывать). После этого опустить стопу на пол, ногу выпрямить. Повторить упражнение другой ногой. Выполнять по 10-15 раз каждой ногой.

#### *Упражнение 2*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Выпрямленную ногу поднять на высоту 20-30 см от пола и удерживать в таком положении в течение 15-20 секунд, затем опустить. Повторить упражнение другой ногой. Выполнять по 20-30 раз каждой ногой.

#### *Упражнение 3*

Исходное положение такое же, как в упражнении 1.

Ноги во время выполнения упражнения должны быть приподняты над полом. Поднять согнутые в коленях ноги и, имитируя движения велосипедиста, попеременно сгибать и разгибать их. Повторять от 20 до 50 раз и более.

#### *Упражнение 4*

Исходное положение такое же, как в упражнении 1.

Одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить. Выпрямленную ногу поднять на высоту 25-50 см. Удерживать ее в таком положении в течение 10 секунд, затем опустить, мышцы расслабить. Упражнение повторять по 10-15 раз каждой ногой.

#### *Упражнение 5*

Исходное положение: лежа на животе.

Поочередно сгибать ноги в коленях, стараясь пятками достать до ягодиц. Бедра при этом от пола не отрывать. Повторять по 20-30 раз каждой ногой.

#### *Упражнение 6*

Исходное положение: сидя на полу.

Ноги выпрямить, обхватить руками стопы и наклониться вперед, стараясь коснуться лбом ног. Ноги в коленях не сгибать. Задержаться в этом положении, вернуться в исходное. Ноги встряхнуть. Повторить 3-5 раз.

#### *Упражнение 7*

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Согнуть ногу в колене, обхватить стопу обеими руками, приподнять ногу над полом и выпрямить ее, не разжимая рук. Удерживать ногу в таком положении. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение другой ногой.

...

*«Как суконщики чистят сукна, выбивая из них пыль, так гимнастика очищает организм» (Гиппократ).*

Комплексы упражнений у бортика бассейна

#### ***Комплекс упражнений 1***

Исходное положение: стоя в воде.

Повернуться лицом к бортику бассейна, опереться на него двумя руками. Поочередно отводить ноги назад. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Отводить поочередно ноги в стороны. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Повернуться спиной к бортику бассейна, придерживаясь за него руками. Поднять обе выпрямленные ноги вверх и развести в стороны, затем медленно свести и опустить. Повторить 7 раз.

Находясь в том же положении, поочередно поднимать выпрямленные ноги вверх. Повторить 5 раз.

#### ***Комплекс упражнений 2***

Исходное положение: лежа на животе на воде.

Держась двумя руками за бортик бассейна, стараться поднять поочередно каждую ногу вверх, затем опустить. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Медленно разводить в стороны выпрямленные ноги, затем сводить, стараясь удерживать их в горизонтальном положении. Повторить 7 раз.

Подтянуть одну ногу к животу, согнув в колене, затем выпрямить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить по 5 раз.

### ***Комплекс упражнений 3***

Исходное положение: лежа на спине на воде.

Держась руками за бортик, медленно поднять обе ноги вверх, затем опустить. Повторить 5 раз.

Разводить выпрямленные ноги в стороны, затем сводить. Повторить 7 раз.

Выполнить ногами перекрестные движения, имитируя ножницы. При этом стараться держать туловище над водой. Повторить 5 раз.

### ***Комплекс упражнений 4***

Исходное положение: сидя в воде. Прислониться спиной к бортику бассейна. Слегка приподнять полусогнутые ноги и имитировать езду на велосипеде. Продолжать упражнение в течение 1 минуты.

Развести выпрямленные ноги на расстояние 50 см. Поочередно поднимать ноги и выполнять круговые движения по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Приподнять выпрямленные ноги и выполнить круговое движение одновременно сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Ноги соединить вместе, руки вытянуть перед собой. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, стараясь дотянуться носками до пальцев рук. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Завершить занятие лечебной гимнастикой в бассейне можно следующим упражнением: стоя в воде по плечи, попрыгать на месте, стараясь в прыжке разводить ноги широко в стороны, а приземляясь, соединять их вместе. Повторить 10 раз.

При выходе из бассейна, ухватившись руками за лесенку, поставить обе ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка. Из такого положения выпрямиться, медленно разгибая колени. Повторить упражнение 5 раз.

Даже обычное плавание с использованием стандартных движений поможет укрепить здоровье ног.

## **Массаж и самомассаж**

Массаж и самомассаж - эффективные средства, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж должен выполняться врачом в специализированном лечебном заведении. В домашних же условиях рекомендуется делать самомассаж. Эта процедура улучшает работу суставов, связок, мышц, ускоряет регенерацию тканей после травм, предупреждает развитие рубцовой ткани, контрактур, мышечной атрофии, а также оказывает обезболивающее и рассасывающее действие. Самомассаж необходимо выполнять каждый день. Частота проведения процедур так же, как техника и приемы самомассажа, зависит от специфики заболевания и общего состояния организма.

### **Приемы массажа**

Массаж - это одно из важнейших терапевтических средств в системе восстановительной терапии при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Выполнять массаж рекомендуется при ушибах, сопровождающихся кровоизлиянием, растяжении мышц, сухожилий и связок, при переломах на всех стадиях заживления (особенно при замедленном сращении перелома), функциональных расстройствах после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные контрактуры, рубцовые сращения тканей), инфекционных неспецифических заболеваний суставов в подострой и хронической стадиях, гранулирующих ранах и трофических язвах, при подготовке ампутационной культы к протезированию.

Массаж способствует более быстрому устранению боли и отека, рассасыванию кровоизлияния в тканях, а также выпота в суставах. Кроме того, благодаря массажу быстрее укрепляются мышцы, улучшается работа суставов, ускоряется рост костной мозоли, предот-

вращается развитие соединительнотканых сращений, ведущих к контрактурам мышц и тугоподвижности суставов, улучшается трофика тканей.

При выборе приемов и длительности курса массажа необходимо учитывать специфику заболевания и стадию его развития. Выполняя массаж, необходимо следовать всем рекомендациям. Это касается также и технической стороны вопроса. Очень важно перед началом массажа создать правильную обстановку в помещении, где проводится процедура.

Массаж следует выполнять с помощью специальных мазей, при выборе которых необходимо проконсультироваться со специалистом. На современном рынке представлены разогревающие мази, а также средства, обладающие обезболивающими и противовоспалительными свойствами. В каждом конкретном случае требуется специальная мазь.

Первые сеансы массажа рекомендуется проводить вечером, перед сном, особенно в том случае, если используются разогревающие мази. Затем процедуры можно проводить по 2-3 раза в день. После массажа рекомендуется соблюдать покой в течение 1 часа.

Перед применением разогревающей мази следует сначала провести глубокий разогревающий массаж, а уже затем наносить и втирать мазь. Массаж с применением мазей должен длиться не более 4 минут, а без них - не более 10 минут.

Все массажные движения должны направляться к ближайшим лимфатическим узлам - от стопы к коленному суставу и от коленного сустава к паховой области. Массаж лучше проводить несколько ниже больного участка. Немаловажным при массаже является соблюдение правильного ритма и темпа. Мышцы при этом должны быть максимально расслаблены.

...

*Во время проведения массажа и самомассажа должны работать ладонная и тыльная сторона кисти. Можно делать массаж согнутыми под прямым углом пальцами, всей тыльной поверхностью или гребнями, то есть выступами пальцев, сжатых в кулак.*

При массаже и самомассаже используются следующие основные приемы: поглаживание, разминание, растирание и вибрация. Вибрация может включать в себя следующие приемы: поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание и похлопывание.

Каждый из основных приемов массажа включает в себя ряд вспомогательных. Эти вспомогательные приемы сохраняют сущность основного и при этом дают возможность учитывать анатомические особенности массируемой части тела, что позволяет достичь наилучшего результата.

#### **Поглаживание**

Этот прием применяется в начале и конце массажа, а также при смене одного приема другим. При выполнении поглаживания руки свободно скользят по телу, движения мягкие и ритмичные. Этот прием никогда не затрагивает глубоких мышечных слоев, кожа не должна сдвигаться. На кожу сначала наносится масло, а затем широкими плавными движениями масло втирается в тело, которое при этом расслабляется и разогревается.

Руки при поглаживании расслаблены, они скользят по поверхности кожи, прикасаясь к ней очень легко.

Выполнять поглаживание следует в одном направлении, как правило, по ходу лимфатических сосудов и вен. Исключение составляет плоскостное поверхностное поглаживание, которое можно проводить независимо от направления лимфотока. Если имеется отек или застой, то начинать поглаживание следует с вышележащих областей, чтобы облегчить отток жидкости.

При выполнении поглаживания необходимо помнить, что сначала используется поверхностное поглаживание, лишь после него можно применять глубокое воздействие.

Не следует производить при поглаживании излишне сильное давление, которое может вызвать боль и неприятные ощущения у массируемого.

...

*Более глубоким должно быть поглаживание сгибательных участков конечностей: именно здесь проходят самые крупные кровеносные и лимфатические сосуды.*

Все приемы поглаживания выполняются медленно, ритмично, за 1 минуту следует выполнить примерно 24-26 скользящих движений. Ладони должны плотно прилегать к массируемой поверхности. При выполнении каждого сеанса поглаживания можно выбирать только те приемы, которые наиболее эффективно будут воздействовать на данный участок тела массируемого.

#### ***Плоскостное поглаживание***

Применяется на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь.

При таком поглаживании кисть расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми. Направления движения могут быть различными: поперечные, продольные, по кругу или по спирали. Поглаживающие движения можно производить как одной, так и обеими руками.

***Обхватывающее поглаживание*** Этот прием используют для массажа верхних и нижних конечностей, области ягодиц, шеи, а также боковых поверхностей туловища. Производят обхватывающие поглаживания, расслабив руку, при этом большой палец следует отвести в сторону, а остальные пальцы сомкнуть. Кисть должна плотно обхватывать массируемую поверхность. Движения могут быть непрерывными или прерывистыми.

***Поверхностное поглаживание*** Отличается особенно нежными и легкими движениями, оказывает на нервную систему успокаивающее воздействие, способствует мышечному расслаблению, улучшает кровообращение и обмен веществ в коже.

***Глубокий массаж*** Глубокий массаж следует выполнять с усилием, при этом надавливания лучше производить запястьем. Этот прием поглаживания способствует выведению из тканей продуктов обмена, устранению отеков и застойных явлений.

...

*После глубокого поглаживания значительно улучшается работа кровеносной и лимфатической систем организма.*

#### ***Непрерывное поглаживание***

Ладонь должна плотно прилегать к массируемой поверхности, как бы скользя по ней. Такое поглаживание вызывает торможение реакции со стороны нервной системы, успокаивая ее. Кроме того, непрерывное поглаживание способствует оттоку лимфы и устранению отеков.

***Прерывистое поглаживание*** При его выполнении положение рук такое же, как и при непрерывном поглаживании, однако движения должны быть короткими, скачкообразными и ритмичными. Прерывистое поглаживание оказывает раздражающее воздействие на нервные рецепторы, находящиеся в коже, поэтому такой массаж возбуждает центральную нервную систему.

...

*Прерывистое поглаживание способно активизировать кровообращение в тканях, тонизирует сосуды и стимулирует мышечную деятельность.*

### ***Прямолинейное поглаживание***

При его выполнении движения производятся ладонью, кисть расслаблена, а пальцы прижаты друг к другу, кроме большого, который следует отвести немного в сторону. Кисть должна плотно прилегать к массируемой поверхности тела. Движения, которые должны быть легкими и скользящими, следует производить большим и указательным пальцами.

***Зигзагообразное поглаживание*** При его проведении кисть должна делать быстрое и плавное зигзагообразное движение, направленное вперед. Зигзагообразное поглаживание вызывает ощущение тепла и успокаивает центральную нервную систему. Выполнять это поглаживание можно с давлением различной силы.

***Спиралевидное поглаживание*** Выполняется без напряжения, легкими и скользящими движениями, как и зигзагообразное. Траектория движения рук должна напоминать спираль. Такое поглаживание оказывает тонизирующее воздействие.

***Комбинированное поглаживание*** Объединяет прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное движения. Выполняется комбинированное поглаживание непрерывно в разных направлениях.

***Кругообразное поглаживание*** Выполняется при массаже мелких суставов. Делать движения следует основанием ладони, выполняя круговые движения в сторону мизинца. При этом движения правой кистью будут направлены по часовой стрелке, а движения левой кистью - против часовой стрелки.

***Концентрическое поглаживание*** Применяется для массажа крупных суставов. Ладони следует положить на массируемый участок, расположив их близко друг к другу. При этом большие пальцы будут оказывать воздействие на наружную сторону сустава, а остальные пальцы - на внутреннюю сторону. Таким образом, выполняется движение восьмеркой.

...

*В начале движения надавливание необходимо усилить, а к концу его - немного ослабить.*

После этого вернуть кисти в исходное положение и повторить движение.

***Продольное поглаживание одной или обеими руками (финский вариант)*** Для выполнения поглаживания большой палец отвести как можно дальше, затем кисть положить вдоль массируемой поверхности. Следует производить кончиками пальцев движения вперед. Если продольное поглаживание выполняется двумя руками, движения производить попеременно.

***Гребнеобразное поглаживание*** Выполняется суставными выступами полусогнутых пальцев. Они должны быть согнуты без напряжения, не следует плотно прижимать их друг к другу. Выполнять гребнеобразное поглаживание можно как одной, так и обеими руками.

...

*Такое поглаживание используется при глубоком массаже крупных мышц спинной и тазовой областей, а также на ладонной и подошвенной поверхностях.*

### ***Граблеобразное поглаживание***

Применяется при массаже межреберных промежутков, волосистой части головы, а также в тех местах, где необходимо обойти поврежденные участки. Для выполнения граблеобразных движений следует расставить пальцы кисти и выпрямить их. Пальцы должны касаться массируемой поверхности под углом 45°.

Проводить граблеобразное поглаживание следует в продольном, поперечном, зигзагообразном и кругообразном направлении.

**Щипцеобразное поглаживание** Применяется при массаже сухожилий, лица, носа, ушных раковин, пальцев кисти, стопы, а также небольших мышечных групп. Пальцы следует сложить щипцеобразно и, захватывая мышцу, сухожилие или кожную складку большим, указательным и средним пальцами, произвести прямолинейные поглаживающие движения.

#### **Крестообразное поглаживание**

Используется в спортивном массаже и применяется при массаже конечностей. Крестообразное поглаживание проводят также в системе реабилитационных мер после тяжелых заболеваний и операций. В этих случаях можно выполнять крестообразные поглаживания спины, тазовой области, области ягодиц, задних поверхностей нижних конечностей. При выполнении крестообразного поглаживания кисти нужно сцепить в замок и обхватить массируемую поверхность.

Выполняется такое поглаживание ладонями обеих рук.

**Глажение** Выполняется одной или двумя руками. Пальцы следует согнуть в пястно-фаланговых суставах под прямым углом. Если глажение необходимо провести с отягощением, следует на сжатые в кулак пальцы одной руки наложить кисть другой руки.

#### **Растирание**

После поглаживания следует прием, который оказывает более глубокое воздействие, поскольку при его выполнении происходит передвижение, смещение и растяжение тканей тела.

При растирании пальцы или кисти не должны скользить по коже, как при поглаживании.

Растирание широко используется почти во всех видах массажа. Оно расширяет сосуды и усиливает кровообращение, при этом местная температура кожи поднимается. Это способствует лучшему насыщению тканей кислородом и питательными веществами, а также быстрому удалению продуктов обмена.

Обычно растирание применяется на участках, слабо снабжаемых кровью: на внешней стороне бедра, подошве, пятке, а также в местах расположения сухожилий и суставов.

...

*Приемы растирания помогают в лечении больных суставов, восстанавливают их после травм. Благоприятное воздействие растирание оказывает и на мышцы, делая их более подвижными и эластичными.*

Обычно растирание выполняется в сочетании с другими массажными движениями. При растирании поверхностей, имеющих припухлости и патологические отложения, его следует сочетать с поглаживанием. Растирание также используют перед разминанием.

Выполняется растирание в медленном темпе. За 1 минуту следует производить от 60 до 100 движений. Без крайней необходимости нельзя задерживаться на одном участке более 10 секунд. Длительное растирание одного и того же участка может вызвать болевые ощущения у массируемого.

Если нужно увеличить давление, растирание можно производить с отягощением. Давление также усиливается, если угол между кистью и массируемой поверхностью увеличить.

При выполнении растирания необязательно учитывать направление лимфотока, направление движений при растирании зависит только от формы массируемой поверхности.

**Растирание пальцами** Применяется при массаже межреберных промежутков, спины, кистей, стоп, суставов и сухожилий, гребней подвздошной кости. Выполняется растирание подушечками или тыльной стороной фаланг пальцев.

...

*Растирание можно выполнять одним большим пальцем, при этом остальные пальцы должны опираться на массируемую поверхность.*

### ***Растирание ребром ладони***

Используется при массаже таких крупных суставов, как коленный, плечевой и тазобедренный. Растирание ребром ладони можно применять при массаже спины и живота, краев лопаток и гребней подвздошных костей.

***Растирание опорной частью кисти*** Применяется на крупных мышечных пластах. Его обычно используют при массаже спины, бедер, ягодиц. Выполнять растирание опорной частью кисти можно как одной, так и двумя руками. При таком приеме движения выполняются прямолинейно или спиралевидно.

***Прямолинейное растирание*** Производится подушечками одного или нескольких пальцев. Применять прямолинейное растирание следует при массаже кистей, стоп, небольших мышечных групп и суставов.

***Кругообразное растирание*** Выполняется подушечками пальцев, при этом кисть должна опираться на большой палец или на основание ладони. Можно проводить кругообразное растирание и тыльной стороной всех полусогнутых пальцев, а также одним пальцем. Этот способ растирания можно применять с отягощением или поочередно обеими руками. Используется кругообразное растирание при массаже спины, груди, конечностей.

### ***Спиралевидное растирание***

Применяется для массажа спины, груди, конечностей и области таза. Выполняется локтевым краем кисти, сжатой в кулак, или опорной частью кисти. Такое растирание можно проводить двумя руками или одной с отягощением.

При растирании также используются вспомогательные приемы:

- штрихование. Производится подушечками большого, указательного и среднего пальцев (каждым в отдельности). Можно проводить штрихование совместно указательным и средним пальцами.

...

*При выполнении штрихования выпрямленные пальцы должны находиться под углом 30° к массируемой поверхности.*

Штрихование производится короткими прямолинейными движениями. Пальцы не должны скользить по поверхности, подлежащие ткани при выполнении приема смещаются в разных направлениях;

- строгание. Производится одной или обеими руками. При проведении массажа двумя руками обе кисти должны двигаться последовательно, друг за другом. Пальцы должны быть сложены вместе, при этом их следует разогнуть в суставах. Подушечки пальцев производят надавливание, а затем - смещение тканей;

- пиление. Используется для массажа спины, бедер, голеней, живота, а также в местах расположения крупных мышц и суставов. Выполнять пиление нужно одной или двумя руками. Движения производятся локтевым краем кисти. Пиление одной рукой следует производить в направлении вперед-назад, при этом подлежащие ткани смещаются и растягиваются. Если пиление производится двумя руками, кисти следует расположить на массируемой поверхности ладонями друг к другу на расстоянии 2-3 см. Они должны двигаться в противоположном направлении. Необходимо выполнять движение так, чтобы кисти не скользили, а сдвигали подлежащие ткани;

- пересекание. Используется при массаже мышц спины, конечностей, шейного отдела, трапецевидной мышцы. Выполнять пересекание можно одной или двумя руками. Движения производятся лучевым краем кисти, большой палец должен быть максимально отведен в сторону.

Если пересекание производится одной рукой, следует выполнять ритмичные движения от себя и к себе. При выполнении приема двумя руками кисти следует расположить на расстоянии 2-3 см друг от друга. Руки должны двигаться в направлении от себя и к себе попеременно, смещая подлежащие ткани;

- щипцеобразное растирание. Выполняется концами большого и указательного или большого, указательного и среднего пальцев. Пальцы складываются в форме щипцов и двигаются по кругу или прямолинейно;

- гребнеобразное растирание. Используется при массаже ладоней и подошвенной части стопы, а также участков с крупными мышцами - спины, ягодиц, наружной поверхности бедра. Выполнять гребнеобразное растирание следует кистью, сжатой в кулак, который располагают на массируемой поверхности суставными выступами средних фаланг пальцев;

- граблеобразное растирание. Выполняется широко расставленными пальцами, при этом подушечки пальцев выполняют растирающие движения прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно, спиралевидно или штрихованием. Производят граблеобразное растирание обычно двумя руками, выполняя движения не только подушечками пальцев, но и тыльными поверхностями согнутых ногтевых фаланг.

**Выжимание** Этот прием напоминает поглаживание, но выполняется более энергично и с большей скоростью движений.

...

*В отличие от поглаживания выжимание оказывает воздействие не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхние мышечные слои.*

Выжимание способствует улучшению кровоснабжения тканей организма, усиливает отток лимфы и помогает избавиться от отеков и застойных явлений, улучшает питание тканей, повышает температуру массируемого участка, оказывает обезболивающее действие. Благодаря своему воздействию на организм выжимание широко применяется в лечебном и гигиеническом массаже.

Проводят выжимание обычно перед разминанием. Движения при выжимании должны быть направлены по ходу кровеносных и лимфатических сосудов. При проведении выжимания с целью уменьшения отека движения следует начинать с участка, расположенного выше отека и ближе к лимфатическому узлу. Например, выжимание при отеке в области стопы следует начинать с бедра, затем массировать голень, только после этого можно перейти к массажу стопы.

#### **Поперечное выжимание**

Для выполнения этого приема следует расположить ладонь поперек мышечных волокон, прижать большой палец к указательному, а остальные пальцы прижать друг к другу и согнуть в суставах.

Движения производятся большим пальцем и его основанием, двигая кисть вперед.

**Выжимание ребром ладони** Для выполнения приема следует расположить ребро ладони поперек массируемого участка (поперек направления кровеносных сосудов), наложить большой палец на указательный и производить движения вперед. Остальные пальцы при этом должны быть чуть согнуты в суставах.

**Выжимание основанием ладони** Кисть положить ладонью вниз на массируемую поверхность вдоль мышечных волокон, большой палец прижать к краю ладони, отведя ногтевую фалангу в сторону. Давление на массируемую поверхность производится основани-

ями большого пальца и ладони. Остальные пальцы следует слегка приподнять и отвести в сторону мизинца.

#### ***Выжимание двумя руками (с отягощением)***

Прием выполняется с отягощением. Это способствует усилению воздействия на массируемый участок.

Если отягощение выполняется перпендикулярно, 3 пальца (указательный, средний и безымянный) должны оказывать давление на лучевой край большого пальца той кисти, которой выполняют массаж. Если отягощение производится в поперечном направлении, другой рукой оказывается давление на всю кисть, выполняющую массаж.

...

*Производить выжимание следует медленно и ритмично. Несоблюдение этих требований может привести к возникновению болевых ощущений у массируемого, а также к повреждению лимфатических сосудов. Выжимание на поверхности мышц должно происходить вдоль мышечных волокон.*

Кроме основных приемов выжимания, существует также вспомогательный прием - клювовидное выжимание. Для его выполнения следует сложить пальцы в форме птичьего клюва, прижав большой палец к мизинцу, указательный - к большому, безымянный палец наложить на мизинец сверху, а средний расположить над безымянным и указательным пальцами.

Клювовидное выжимание производится следующими способами:

- локтевой частью кисти: движения производятся ребром мизинца, продвигая руку вперед;
- лучевой частью кисти: движения вперед следует производить ребром большого пальца;
- лицевой частью кисти: движение вперед производится мизинцем и большим пальцем;
- тыльной частью кисти: выжимание следует производить кистью, развернув ее от себя.

При этом способе движение направлено в обратную сторону.

#### ***Разминание***

Этот прием является одним из основных в массаже. Больше половины всего времени сеанса массажа отводится на разминание.

С его помощью осуществляется доступ к глубоким мышечным слоям. При выполнении приема нужно захватывать мышечные ткани и прижимать их к костям. Захват тканей производится с одновременным их сдавливанием, приподниманием и смещением.

Для увеличения давления можно использовать вес тела и наложение одной руки поверх другой. Производится как бы сдавливание и выжимание кожи массируемого участка.

Разминание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно. Следует производить 50-60 разминающих движений в минуту. При проведении разминания руки не должны соскальзывать, также не следует перекручивать ткани и делать резких рывков.

...

*Разминание улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. При этом значительно повышается питание тканей массируемого участка, насыщение тканей кислородом, повышается мышечный тонус.*

Разминание способствует быстрому удалению из тканей углекислого газа и молочной кислоты, поэтому оно необходимо после больших физических нагрузок.

#### ***Продольное разминание***

Обычно используется для массажа мышц конечностей, боковых поверхностей шеи, мышц спины, живота, груди, тазовой области. Выполнять продольное разминание следует по ходу мышечных волокон.

Перед проведением продольного разминания следует расположить выпрямленные пальцы на массируемой поверхности таким образом, чтобы большой палец находился на противоположной от остальных пальцев стороне. Зафиксировав в таком положении пальцы, следует приподнять мышцу, оттянуть ее и произвести разминающие движения, направленные к центру.

Нельзя отпускать мышцу даже на мгновение, пальцы должны плотно обхватывать ее. Вначале давление на мышцу должно оказываться в сторону большого пальца, а затем большой палец оказывает давление на мышцу по направлению к остальным пальцам. Таким образом, мышца испытывает давление с двух сторон.

Можно выполнять продольное разминание двумя руками, при этом все движения выполняются попеременно, одна рука движется вслед за другой. Движения производятся до тех пор, пока вся мышца не будет полностью размята.

### ***Поперечное разминание***

Применяется при массаже конечностей, спины, живота, тазовых и шейных областей. Поперечное разминание используется также для рассасывания отеков, усиления оттока лимфы и улучшения кровообращения. В этом случае движения должны быть направлены к лимфатическим узлам, расположенным рядом с массируемым участком.

Кисти следует расположить поперек мышцы, которая подвергается разминанию.

...

*Угол между наложенными на массируемую поверхность кистями должен составлять примерно 45°.*

Большие пальцы обеих рук располагаются рядом с одной стороны массируемой поверхности, а остальные пальцы - с другой стороны. Все фазы разминания выполняются одновременно или попеременно. Если разминание выполняется одновременно, обе руки смещают мышцу в одну сторону, в случае же попеременного поперечного разминания одна рука должна смещать мышцу на себя, а другая - от себя.

Если разминание проводится одной рукой, другую руку можно использовать для отягощения.

К разновидностям продольного и поперечного разминания относятся:

- ординарное. Следует очень плотно обхватить мышцу поперек выпрямленными пальцами руки, затем приподнять ее, придвигая пальцы друг к другу. Они должны двигаться вместе с мышцей, а не скользить по ней.

Следующий этап - возвращение мышцы в исходное положение. Пальцы при этом не должны отпускать мышцу, ладонь плотно прилегает к ней. Лишь когда мышца примет исходное положение, пальцы можно разжать;

- двойное ординарное. Двумя руками необходимо поочередно провести 2 ординарных разминания. При этом движения должны быть направлены снизу вверх;

- двойной гриф. Выполняется таким же образом, как и ординарное разминание, но с отягощением. Существует 2 варианта двойного грифа: при 1-м варианте кисть одной руки отягощается другой таким образом, чтобы большой палец одной руки надавливал на большой палец другой. Остальные пальцы первой руки оказывают давление на пальцы второй руки. При 2-м варианте выполняется отягощение основанием ладони одной руки на большой палец другой руки;

- двойное кольцевое. Обе кисти располагаются на массируемом участке так, чтобы расстояние между ними было равно ширине кисти. Большие пальцы должны находиться на противоположной стороне массируемой поверхности. Выпрямленными пальцами следует

захватить и приподнять мышцу. При этом одна рука производит смещение мышцы в направлении от себя, а другая - на себя. Затем направление меняется;

- двойное кольцевое комбинированное разминание. Выполняется ординарное разминание мышцы правой рукой, и одновременно левой ладонью разминается эта же мышца;

...

*Для удобства выполнения данного приема следует положить указательный палец левой руки на средний палец правой. Движения, выполняемые каждой рукой, должны производиться в противоположных направлениях.*

- двойное кольцевое продольное разминание. Применяется при массаже передней поверхности бедра и задней части голени. Для выполнения разминания необходимо положить кисти на массируемый участок, сжав пальцы вместе (большие пальцы нужно отвести в стороны). Захватив мышцу обеими руками, следует производить пальцами кольцевые движения, кисти должны продвигаться навстречу друг другу. Встретившись, они продолжают движение, удаляясь друг от друга на расстояние 5-6 см. Таким образом массируются все участки мышцы. При массаже правого бедра и левой голени правую руку расположить впереди левой, а при массаже левого бедра и правой голени - в обратном порядке;

- ординарно-продольное. Для массажа наружной поверхности бедра используется продольное разминание, а внутренней поверхности - ординарное (поперечное);

- кругообразное. Делится на кругообразное клювовидное, кругообразное разминание подушечками 4 пальцев, кругообразное разминание подушечкой большого пальца, кругообразное разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак, кругообразное разминание основанием ладони;

- разминание основанием ладони с перекатом. Кисть с прижатыми друг к другу пальцами располагается ладонью вниз вдоль мышечных волокон. Приподняв пальцы, следует осуществить надавливание, перекатывая кисть от основания большого пальца к основанию мизинца через основание ладони. Так необходимо передвигаться по всей мышце.

Кроме вышеперечисленных основных приемов, существуют вспомогательные:

- валиние. Его применяют при повреждениях сосудов в результате травм, при склеротических поражениях и т. д. Выполняется прием двумя руками. Следует обхватить с обеих сторон массируемую область, кисти при этом располагаются параллельно друг другу, пальцы выпрямлены. Движения выполняются в противоположных направлениях, руки следует постепенно перемещать по всему участку массируемой поверхности;

- сдвигание. Необходимо приподнять и захватить массируемый участок большими пальцами обеих рук, а затем сдвинуть его в сторону. Можно, не захватывая ткани, надавить на массируемую поверхность и сдвинуть ткани друг к другу ладонями или подушечками пальцев. Делать это следует как в продольном, так и в поперечном направлении;

- растяжение. Следует захватить мышцу, а если это невозможно, надавить на нее. Затем раздвинуть ткани в противоположные стороны, мышцы при этом растягиваются. Не следует делать резких движений, так как это может причинить боль массируемому. Для захвата крупной мышцы следует использовать всю кисть, небольшие мышцы нужно захватывать пальцами щипцеобразно.

...

*Если мышцы захватить невозможно, их следует разглаживать пальцами или ладонью, таким же образом происходит растяжение.*

- надавливание. Используют при лечении болезней опорно-двигательного аппарата (повреждения позвоночника, последствия переломов костей и т. д.). Можно производить

ладонью или тыльной поверхностью пальцев, подушечками пальцев, опорной частью ладони, а также кистью, сжатой в кулак.

Производятся прерывистые надавливания, темп движений различный - от 25 до 60 надавливаний в минуту;

- сжатие. Производится короткими сдавливающими движениями пальцев или кистью. Темп при выполнении приема должен составлять около 30-40 движений в минуту;

- подергивание. Выполняется 2 пальцами - большим и указательным, которые должны захватить участок кожи, оттянуть, а затем отпустить его. Можно выполнять подергивание и 3 пальцами - большим, указательным и средним. Темп подергиваний должен составлять от 100 до 120 движений за 1 минуту. Движения можно производить как одной, так и двумя руками;

- щипцеобразное разминание. Выполняется большим и указательным пальцами, сложенными в виде щипцов. Можно также использовать большой, указательный и средний пальцы. Щипцеобразное разминание может быть поперечным или продольным.

**Вибрация** Приемы массажа, при которых массируемому участку сообщаются колебания разной скорости и амплитуды, называются вибрацией.

Колебания распространяются с массируемой поверхности в ткани и мышцы тела, расположенные глубже.

Отличие вибрации от других приемов массажа заключается в том, что при определенных условиях она достигает глубоколежащих внутренних органов, сосудов и нервов.

Физиологическое воздействие вибрации на организм характеризуется тем, что она способствует усилению рефлекторных реакций организма, в зависимости от частоты и амплитуды способна расширять сосуды. После переломов вибрация сокращает время образования костной мозоли.

При проведении вибрации следует помнить, что сила воздействия приема зависит от величины угла между массируемой поверхностью и кистью массажиста. Воздействие тем сильнее, чем больше этот угол. Чтобы воздействие вибрации было наибольшим, кисть нужно расположить перпендикулярно массируемой поверхности.

Следует соблюдать осторожность при выполнении приема.

Применение этого приема на верхних и нижних конечностях без соблюдения направления движения может привести к повреждению суставов. В частности, к повреждению локтевого сустава ведет вибрация верхних конечностей, особенно если выполнять ее не в горизонтальной, а в вертикальной плоскости.

...

*Нельзя производить вибрацию нижней конечности, согнутой в коленном суставе, так как это может привести к повреждению сумочно-связочного аппарата.*

Приемы вибрации можно разделить на 2 вида: непрерывная и прерывистая вибрация.

*Непрерывная вибрация*

Непрерывная вибрация - это прием, при котором кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные колебательные движения. Движения должны выполняться ритмично.

Выполнять непрерывную вибрацию можно подушечками 1, 2, а также всех пальцев руки, ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной пальцев, ладонью или опорной частью ладони, кистью, сжатой в кулак.

Длительность выполнения непрерывной вибрации должна составлять 10-15 секунд, после чего в течение 3-5 секунд выполняется поглаживание.

Начинать выполнение непрерывной вибрации следует со скоростью 100-120 колебательных движений в минуту, затем скорость вибрации необходимо постепенно увеличить,

чтобы к середине сеанса она достигла 200 колебаний в минуту. К концу сеанса скорость вибрации должна быть уменьшена.

Выполняться непрерывная вибрация может продольно и поперечно, зигзагообразно и спиралевидно, а также отвесно. Если при выполнении вибрации рука не перемещается, вибрация носит название стабильной.

Существует также точечная вибрация - стабильная вибрация, выполняемая одним пальцем. Она способствует ускоренному образованию костной мозоли.

...

*Непрерывная вибрация может быть лабильной: рука массажиста перемещается по всей массируемой поверхности. Ее можно выполнять подушечкой одного пальца (точечная вибрация) или ладонью.*

Производить вибрацию следует в темпе 200-250 колебаний в минуту, движения должны быть нежными и безболезненными.

Непрерывная вибрация может производиться с захватом тканей. Этот прием следует использовать при массаже мышц и сухожилий. Мелкие мышцы и сухожилия захватываются пальцами щипцеобразно, а крупные мышцы - всей кистью.

К непрерывной вибрации следует отнести вспомогательные приемы:

- потряхивание, усиливающее лимфоток. Применяют для уменьшения отечности, а также в качестве обезболивающего приема. Перед выполнением потряхивания мышцы массируемого должны быть расслаблены. Пальцы руки следует широко развести и обхватить ими массируемый участок. Затем выполняются потряхивающие движения в продольном или поперечном направлении. Движения должны быть ритмичными, выполнять их следует с разной скоростью, возрастающей к середине сеанса и уменьшающейся к концу;

- встряхивание, улучшающее кровообращение, увеличивающее подвижность мышц и суставов. Для встряхивания руки нужно взять обеими руками кисть массируемого и, слегка потянув ее, выполнить колебательные движения вверх-вниз. Амплитуда таких колебаний не должна быть большой. При выполнении встряхивания нижней конечности одной рукой необходимо зафиксировать голеностопный сустав, а другой рукой обхватить подъем стопы и слегка потянуть ногу. Нога должна быть выпрямлена. Затем следует ритмично произвести колебательные движения;

- подталкивание. Положить левую кисть на область расположения органа, которому необходимо провести непрямой массаж, и слегка надавить, зафиксировав руку в таком положении. Затем правой рукой произвести короткие толкающие движения, надавливая на близлежащую поверхность, как бы подталкивая массируемый орган по направлению к левой руке. Колебательные движения выполняются ритмично;

- сотрясение. Правую руку следует зафиксировать на теле в области расположения внутреннего органа, который необходимо промассировать. Левую руку положить на массируемую поверхность параллельно правой так, чтобы большие пальцы обеих рук располагались рядом. Быстрыми и ритмичными движениями (то сближая руки, то удаляя их друг от друга) произвести колебания массируемой поверхности в вертикальном направлении.

*Прерывистая вибрация*

Прерывистая вибрация состоит из одиночных ударов, которые выполняются ритмично, один за другим. В отличие от непрерывной вибрации рука массажиста отрывается от массируемой поверхности после каждого отдельного удара.

При выполнении прерывистой вибрации удары следует наносить кончиками пальцев, полусогнутых в суставах. Можно наносить удары локтевым краем ладони (ребром ладони), кистью, сжатой в кулак, тыльной поверхностью пальцев.

...

*Производить ударную вибрацию можно как одной, так и обеими руками попеременно.*

Основные приемы прерывистой вибрации:

- пунктирование, применяемое на небольших участках поверхности тела, где подкожная жировая прослойка практически отсутствует (например, на лице, в области груди), в местах образования костных мозолей после переломов, на связках, сухожилиях, небольших мышцах, в местах выхода важных нервных окончаний. Скорость движений при пунктировании должна составлять от 100 до 120 ударов за 1 минуту;

- поколачивание. Удары производятся одним или несколькими пальцами, ладонной или тыльной стороной кисти, а также кистью, сжатой в кулак;

- рубление. Выполняется локтевыми поверхностями обеих кистей, расположенных на расстоянии 3-4 см друг от друга. Пальцы необходимо слегка расслабить и немного отвести друг от друга. Предплечья согнуть под прямым или тупым углом. Кистями производятся ритмичные удары по массируемой поверхности, в момент удара пальцы соединяются между собой. Удары кистью с изначально сомкнутыми пальцами могут быть болезненными для массируемого, свободное пространство между пальцами смягчает удар. Располагать кисти следует вдоль мышечных волокон. Удары следует совершать со скоростью от 250 до 300 ударов в минуту;

- похлопывание, способствующее расширению сосудов. Выполняется ладонной поверхностью кисти со слегка согнутыми пальцами так, чтобы при ударе между кистью и массируемой поверхностью образовалась воздушная подушка - это смягчит удар и сделает его безболезненным. Руку необходимо согнуть в локтевом суставе под прямым или тупым углом. Удары наносятся одной или двумя руками при сгибании их в лучезапястном суставе.

- стегание, усиливающее кровообращение массируемой поверхности, улучшающее обменные процессы. При выполнении приема удары наносятся краем ладони, одним или несколькими пальцами. На больших участках тела стегание производится всей поверхностью ладони.

### ***Движения в суставах***

Такие движения применяются для восстановления работоспособности суставов после физических нагрузок, травм и заболеваний. Характер используемых при массаже движений зависит от физиологической подвижности сустава. На сеансе этому приему отводится 20-30 % времени.

Движения особенно широко используются в лечебном и гигиеническом массаже.

Движения бывают активными, пассивными и с сопротивлением.

Активные движения выполняются после соответствующего массажа суставов без участия внешней силы (самим пациентом). Они используются для укрепления ослабленного мышечного аппарата после травм и активизации работы центральной нервной системы.

Пассивные движения выполняются массажистом после массажа мышц и суставов. Они применяются при лечении тугоподвижности суставов, укорочения и сморщивания связочного аппарата, при отложении солей, которые образуются около сустава и ограничивают его подвижность.

...

*Благодаря пассивным движениям быстрее рассасываются кровоизлияния, активизируется сокращение мышечных волокон.*

Движения с сопротивлением - движения, при которых преодолевается сопротивление, оказываемое массажистом. При этом оно должно соответствовать силе мышцы во время ее сокращения.

Эти движения необходимы для укрепления, поддержания тонуса и работоспособности мышц и суставно-связочного аппарата.

Массаж при артрозе

Целями массажа при артрозе суставов являются:

- уменьшение боли;
- преодоление скованности;
- улучшение крово- и лимфообращения;
- предупреждение появления тугоподвижности суставов, развития контрактур;
- улучшение снабжения тканей конечности кислородом и другими питательными веществами;
- предотвращение атрофии мышц.

**Массаж при деформирующем артрозе тазобедренного сустава**

При деформирующем артрозе тазобедренного сустава массажные приемы следует проводить в щадящем режиме, постепенно увеличивая нагрузку на массируемый участок. Следует применять выжимание и различные варианты разминания: кругообразное основанием ладони, кругообразное подушечками 4 пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное костяшками кулака, кругообразное локтевой поверхностью указательного пальца.

Эффект от массажа проявляется уже после 2-3 сеансов.

**Массаж при деформирующем артрозе коленного сустава** При этом заболевании массаж следует начинать с бедра больной ноги. Выполняют такие приемы, как поглаживание, выжимание и разминание (кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев, щипцевидное). Движения сначала должны быть направлены вверх, а затем вниз. В данном случае массаж способствует улучшению тканевого обмена, появлению гиперемии и предотвращению атрофии мышечных групп. С бедра массаж далее переходит на область голени, а затем непосредственно на коленный сустав.

**Массаж коленного сустава и мышц бедра неповрежденной конечности**

Приемы должны проводиться в следующем порядке:

- массаж мышц задней поверхности бедра;
- массаж коленного сустава;
- массаж мышц передней поверхности бедра;
- массаж коленного сустава на стороне коленной чашечки.

**Массаж коленного сустава и бедра поврежденной конечности**

Приемы следует выполнять на задней поверхности бедра в следующем порядке:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное);
- растирание фасции четырехглавой мышцы бедра (прямолинейное основанием ладони, кругообразное дальней рукой, фалангами указательного и среднего пальцев, кругообразное кулаком).

**Массаж коленного сустава**

Приемы следует проводить в следующем порядке:

- концентрическое поглаживание;
- растирание (прямолинейное щипцевидное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками пальцев рук, кругообразное буграми больших пальцев);
- концентрическое поглаживание.

**Массаж передней поверхности бедра**

Приемы необходимо выполнять в следующем порядке:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, двойное кольцевое продольное, клювовидное).

**Массаж фасции четырехглавой мышцы бедра** Растирание: прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное лучевой стороной кисти.

**Массаж коленного сустава на стороне чашечки**

Приемы следует выполнять в следующем порядке:

- концентрическое поглаживание;
- растирание (прямолинейное щипцевидное, кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками 4 пальцев, кругообразное буграми больших пальцев);
- смещение (О-образное);
- выжимание на мышцах бедра;
- поглаживание на мышцах бедра;
- растирание на коленном суставе.

В конце сеанса массажа следует применять активные движения, соблюдая осторожность.

На месте отека движения должны быть нежными и поверхностными.

**Массаж при деформирующем артрозе голеностопного сустава**

Массаж икроножной мышцы следует выполнять в следующем порядке приемов:

- поглаживание (2 или 3 вида, каждый необходимо повторить по 2-3 раза);
- выжимание (2 вида, каждый из которых рекомендуется повторить по 2-3 раза);
- потряхивание;
- разминание (ординарное, двойное кольцевое, двойное кольцевое продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное);
- потряхивание;
- поглаживание.

Приемы массажа ахиллова сухожилия выполняются в следующем порядке:

- растирание (прямолинейное щипцевидное, зигзагообразное, прямолинейное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками всех пальцев);
- потряхивание;
- поглаживание;
- кругообразное клювовидное растирание.

**Массаж передних берцовых мышц**

Перед массажем больного следует положить на спину, а под его колени поместить валик. Приемы выполняются в следующей последовательности:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание (кругообразное подушечками пальцев, кругообразное основанием ладони, кругообразное лучевой стороной кисти, кругообразное фалангами согнутых пальцев);
- поглаживание.

**Массаж подъема стопы**

Приемы массажа выполняются в следующей последовательности:

- поглаживание;
- растирание (прямолинейное подушечками пальцев, кругообразное подушечками 4 пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное ребром ладони).

**Массаж передних берцовых мышц (повторно)**

Приемы следует выполнять в следующей последовательности:

- выжимание (прямолинейное основанием ладони, клювовидное от себя);

- поглаживание (прямолинейное, спиралевидное).

#### ***Массаж голеностопного сустава***

Приемы необходимо выполнять в следующей последовательности:

- концентрическое поглаживание;
  - растирание (прямолинейное щипцевидное, кругообразное подушечками пальцев одной и обеих рук, клювовидное поочередно обеими руками, прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев);
  - выжимание на берцовых мышцах;
  - поглаживание на берцовых мышцах;
  - растирание мышц голеностопного сустава;
- концентрическое поглаживание.

#### ***Массаж при плоскостопии***

Данный массаж является прекрасным лечебным средством при плоскостопии. Он способствует уменьшению боли, улучшению лимфо- и кровообращения, а также укрепляет мышцы.

Массаж следует проводить в следующей последовательности:

- массаж икроножной мышцы;
  - массаж ахиллова сухожилия;
  - массаж внешней стороны голени;
  - массаж тыльной стороны стопы;
  - массаж подошвы;
- массаж икроножной мышцы.

#### ***Массаж икроножной мышцы***

Для выполнения массажа икроножной мышцы следует положить пациента на живот, а под его голеностопные суставы поместить валик. Приемы следует выполнять в следующем порядке:

- поглаживание (прямолинейное, попеременное);
  - выжимание (клювовидное, поперечное);
  - разминание (ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев сначала одной, а затем двумя руками, кругообразное клювовидное сначала одной, а затем двумя руками);
- поглаживание прямолинейное.

***Массаж ахиллова сухожилия*** Проводится в виде растирания в следующем порядке: прямолинейное щипцевидное, спиралевидное щипцевидное, прямолинейное буграми и подушечками больших пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное ребром большого пальца.

#### ***Массаж внешней стороны голени***

Больного следует положить на спину, а под его колени поместить валик. Дальней рукой нужно провести приемы массажа в следующей последовательности:

- поглаживание прямолинейное;
  - разминание (кругообразное подушечками 4 пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное ребром большого пальца).
- Ближней рукой следует провести выжимание основанием ладони.

#### ***Массаж тыльной стороны стопы***

Следует обхватить стопу пациента со стороны подошвы ближней рукой и выполнить массажные приемы дальней рукой в следующей последовательности:

- поглаживание прямолинейное в направлении от кончиков пальцев до голеностопного сустава;
- растирание (прямолинейное подушечками 4 пальцев межплюсневых промежутков, кругообразное подушечками 4 пальцев межплюсневых промежутков, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, прямолинейное

подушечкой среднего пальца, кругообразное подушечкой среднего пальца, кругообразное ребром ладони);

- поглаживание (на задней поверхности голени);
- выжимание (на задней поверхности голени).

#### ***Массаж подошвы***

Следует выполнить следующие приемы:

- поглаживание подошвы тыльной стороной кисти;
- растирание в направлении от пальцев к пятке (кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками 4 пальцев, прямолинейное кулаком поперек и вдоль, кругообразное гребнем кулака);
- сдавливание стопы.

#### ***Массаж икроножной мышцы***

Приемы массажа следует выполнять в следующей последовательности:

- поглаживание прямолинейное;
- выжимание клювовидное;
- разминание (ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное).

#### ***Массаж подошвы***

Следует выполнить приемы в следующей последовательности:

- растирание прямолинейное кулаком;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Для того чтобы укрепить мышцы, которые поддерживают внутренний свод стопы, рекомендуется совмещать сеансы массажа с корректирующими упражнениями, включающими активные и пассивные движения стопы:

- сгибание;
- повороты внутрь;
- разгибание;
- раздвигание и сдвигание пальцев ног;
- собирание пальцами ног различных мелких предметов;
- катание маленького мячика;
- скользящие движения стопой одной ноги по голени второй;
- приседания на палке, лежащей поперек стопы.

#### **Массаж при целлюлите**

Массаж - это неотъемлемая часть программы борьбы с целлюлитом. Сеансы массажа обязательно должны быть регулярными - только это обеспечит его эффективность.

Ежедневное выполнение антицеллюлитного массажа способствует быстрому определению мест наибольшего скопления целлюлитных образований. После этого данные зоны следует обрабатывать более интенсивно, стараясь как можно глубже проработать их с помощью большого пальца руки круговыми движениями, надавливая как можно сильнее.

Самый эффективный прием массажа при целлюлите - щипковый. Принцип такого массажа заключается в легком пощипывании кожи на проблемных участках. Перед щипковым массажем следует провести поглаживающие и разминающие приемы, а в завершение - глубокое успокаивающее поглаживание. Наиболее подвержены целлюлиту области бедер и ягодиц, поэтому именно эти участки тела и следует массировать активнее. Но не стоит забывать и о других участках ног. Начиная с голени и поднимаясь выше к бедру и ягодицам, следует проводить легкий массаж.

Помимо щипкового массажа, рекомендуется выполнять такие приемы, как растирание, пиление и вибрация. Посредством щипкового массажа производится воздействие на кожу и подкожный слой жира. Щипки могут быть поверхностными и легкими. На участках, где подкожный жировой слой наиболее развит, следует выполнять щипки с широким захватом и усилием, имитирующие выжимание.

...

*Массаж следует выполнять аккуратно, чтобы после него не оставалось синяков и царапин. Легко могут травмировать кожу длинные ногти.*

Для массажа при целлюлите очень хорошо использовать щетку из натуральной щетины. С помощью массажной щетки можно проводить различные лечебные процедуры, хотя и в этом случае необходимо соблюдать меры предосторожности и рассчитывать силу воздействия на кожу. Давление не должно быть слишком сильным, а движения - слишком резкими. С помощью щетки массаж следует выполнять легкими круговыми движениями, продвигаясь от колена вверх по бедру к ягодицам. Особенно тщательно следует массировать места, пораженные целлюлитом. Массаж рекомендуется выполнять сначала с наружной, а затем с внутренней стороны бедра.

#### Массаж при артрите

При артрите следует выполнять такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Проводя массаж пораженных суставов, следует особое внимание уделять сухожилиям, сухожильным влагалищам и суставным сумкам. Завершать массаж нужно пассивными и активными движениями с определенной амплитудой движений.

#### Массаж при бурсите

При бурсите выполняют массаж, включающий в себя приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации.

Сначала следует массировать мышцы, а затем сустав. Используются круговое поглаживание, прямолинейное и круговое растирание, разминание, щипцеобразное надавливание. В заключение процедуры применяются пассивные движения.

При бурсите в области коленного сустава массаж следует начинать с мышц бедра. В области надколенника производятся такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, надавливание, сдвигание, растяжение и непрерывная вибрация. Область голени можно массировать, применяя все известные приемы. В завершение следует провести массаж области коленного сустава с пассивными и активными движениями.

#### Массаж при варикозном расширении вен

Методика проведения массажа при варикозном расширении вен зависит от области, тяжести и характера поражения. Массаж способствует улучшению трофики тканей, разгрузке лимфатической и венозной сети, усилению крово- и лимфообращения. При варикозном расширении вен массаж является обязательным компонентом лечения.

Процедуру следует начинать с пальцев ног, переходя к стопе, далее - к голеностопному суставу, голени, коленному суставу, бедру, тазобедренному суставу и ягодицам. Сначала следует массировать заднюю поверхность ноги, а затем переднюю.

На пальцах ног выполняется поглаживание. Процедуру следует проводить на каждом пальце. Далее следует выполнить растирание пальцев от кончиков до основания.

Затем переходят к массажу стопы. Одной рукой необходимо фиксировать ногу, а другой выполнять процедуру. Применяются плоскостное, гребнеобразное поглаживания от основания пальцев до пятки. По наружному краю стопы можно провести щипцеобразное поглаживание по направлению от основания мизинца к пятке. На внутреннем крае стопы щипцеобразное разминание необходимо делать с меньшим усилием. На всей поверхности стопы применяются также гребнеобразное и плоскостное растирание, разминание, надавливание. Направление движения пальцев - возвратно-поступательное. Завершающим этапом массажа должно стать глубокое поглаживание стопы.

Массаж голеностопных суставов следует выполнять без усилий и давления. По завершении процедуры можно перейти к массажу голени. В этом случае применяется плоскостное поглаживание, обхватывающее массирование в области икроножных мышц. Продолжительность этих приемов массажа должна составлять 40-60 секунд. Затем применяется

выжимающий прием, который выполняется с усилием ребром ладони. Этот прием способствует снятию отека, стимуляции кровообращения. На икроножных мышцах применяется выжимание кулаком. Движение следует выполнять в направлении снизу вверх, поперек мышечных волокон. После этого необходимо провести плоскостное и гребнеобразное растирание в направлении от голеностопного сустава к подколенной впадине.

После этого выполняется растирание-пиление, одноручное разминание икроножных мышц. Разминание может быть зигзагообразным, направленным снизу вверх. В завершение массажа следует провести клювообразное выжимание икроножных мышц, а затем - глубокое расслабляющее поглаживание. При выполнении этого приема желательно одновременно массировать заднюю поверхность бедра.

После легкого массажа коленного сустава необходимо приступить к плоскостному поглаживанию передней поверхности бедра. Движения должны быть направлены от коленного сустава к тазобедренному. На бедре следует применять плоскостное и обхватывающее поглаживание. Массаж можно выполнять как одной, так и двумя руками одновременно. На каждый прием следует затрачивать около 30-40 секунд. Затем рекомендуется провести обхватывающее поглаживание передней поверхности бедра, после чего необходимо приступить к выполнению приемов выжимания кулаком. Рука должна располагаться перпендикулярно мышечным волокнам. Направление движения - снизу вверх.

Выполнять выжимания следует ребром ладони, слегка согнув пальцы. Движения должны направляться от коленного к тазобедренному суставу. Затем можно выполнить клювовидное выжимание. Это поможет максимально воздействовать на мышцы бедра.

...

*При варикозном расширении вен спиралевидные приемы разминания рекомендуется осуществлять с ограничениями по силе воздействия и длительности.*

На следующем этапе массажа следует провести плоскостное растирание, но выполнять его следует осторожно. Затем рекомендуется перейти к растиранию-пилению, работая одновременно двумя руками, расположенными ладонными поверхностями друг к другу. Движения производятся поперек мышечных волокон.

После этого следует провести ординарное и двуручно-кольцевое разминание. Движения должны быть направлены от середины мышцы к сухожилиям. При значительных жировых отложениях рекомендуется проводить отягощенное разминание и выжимающие приемы. Далее можно провести спиралевидное разминание, которое проводится большим пальцем руки, затем пальцевую вибрацию, при которой пальцы обеих рук должны одновременно двигаться вдоль и поперек мышечных волокон с ритмичным попеременным постукиванием. В заключение массажа нужно выполнить успокаивающее поглаживание.

Массирование передней стороны голени должно осуществляться с меньшей интенсивностью.

При массаже тазобедренного сустава и ягодиц желательно применять поглаживание, разминание и растирание. Направление движений может быть различным. После легкого массажа тазобедренного сустава и ягодиц рекомендуется выполнить поглаживание всей поверхности ног сначала с внутренней, а затем с наружной стороны.

Массаж при переломах

#### ***Массаж при переломах костей стопы***

На поврежденной ноге следует массировать мышцы бедра, коленный сустав и голень. После снятия лонгета необходимо провести следующие приемы:

- поглаживание;
- растирание стопы;
- вибрация в области перелома.

Следует применять как активные, так и пассивные движения.

**Массаж при переломе кости голени** Следует проводить массаж мышц бедра, участков, расположенных выше и ниже области перелома. Через 1 неделю после травмы рекомендуется, сделав отверстие в гипсе, проводить вибрацию в месте перелома пальцами рук или с помощью специального аппарата. После снятия гипса следует выполнять массаж всей конечности.

#### **Массаж при переломах бедра**

При переломах бедра следует выполнять массаж живота, грудной клетки, участков, находящихся ниже и выше места перелома. Рекомендуется проводить поглаживание и растирание мышц нижней части бедра. Через 3 недели после перелома бедра необходимо выполнять вибрацию на поврежденном участке, проделав предварительно в гипсе отверстие. После снятия гипса следует выполнять массаж всей конечности.

Массаж помогает бороться с остаточными явлениями переломов костей, например, с мышечной атрофией, контрактурами, замедлением образования костной мозоли, образованием избыточной костной мозоли, поздними отеками.

Самомассаж Методика самомассажа зависит от особенностей заболевания и от его локализации. Существуют общие приемы проведения массажа.

#### **Самомассаж пальцев ног**

Начинать самомассаж следует с пальцев ног. Можно использовать поглаживание, сгибание и разгибание, а также отведение пальцев назад. После массажа пальцев следует начать массаж ступней, плавно направляясь от кончиков пальцев по тыльной стороне ступни к голеностопному суставу.

Использовать можно непрерывное поглаживание, чередуя его с растиранием в направлении от пальцев к пятке и обратно.

**Самомассаж голеностопного сустава** Массаж нужно начинать с поглаживания тыльной стороны стопы в направлении от основания пальцев к коленному суставу. После этого рекомендуется перейти к растиранию голеностопного сустава, проводя движения в том же направлении. Завершить процедуру следует поглаживанием.

**Самомассаж голени** При массаже правой голени работать следует левой рукой, а стопу фиксировать правой рукой. Левую же голень нужно массировать правой рукой, фиксируя стопу левой. Начинать массаж следует с обхватывающего поглаживания, затем нужно выполнить растирание по направлению снизу вверх и сверху вниз. В завершение процедуры следует выполнить сотрясение икроножной мышцы.

**Самомассаж коленного сустава** Массаж коленного сустава следует начать с поглаживания кончиками пальцев, затем перейти к растиранию всей ладонью. После этого на области бедра можно выполнить такие приемы массажа, как поглаживание, растирание, сотрясение, прерывистая вибрация, поколачивание и встряхивание.

#### **Самомассаж тазобедренного сустава**

...

*Выполняя массаж тазобедренного сустава и ягодиц, следует применять такие приемы, как поглаживание и растирание, производя движения в различных направлениях.*

От массажа ягодиц необходимо перейти к выполнению приемов в области поясницы. Массировать рекомендуется стоя, слегка отклонившись назад, выполняя поглаживание и растирание. Движения могут быть круговыми, поперечными и продольными. Массаж следует выполнять обеими руками.

При целлюлите прекрасно помогает вакуумный массаж с медом. Для его проведения понадобятся натуральный мед и пиала (чашка, банка) для массажа. При принятии ванны (или в бане) хорошо распариться, затем взять в ладони мед и круговыми движениями втирать в проблемные участки тела. С помощью пиалы круговыми движениями, прижимая к телу края, выполнить вакуумный массаж. Время от времени следует отрывать пиалу от те-

ла, а затем снова выполнять круговые движения. Процедуру проводят минимум 2 раза в неделю. Продолжительность массажа зависит от индивидуальных особенностей организма. Помните, слишком усердный массаж может привести к появлению синяков.

### Медикаментозное лечение

В настоящее время медицина располагает большим ассортиментом препаратов, активно регулирующих процессы обмена веществ. Следует помнить, что их применение возможно лишь под контролем врача.

...

*Несколько веков назад в деревнях для лечения переломов, ушибов или ран использовали медные пластины или пятаки, которые привязывали к травмированным местам тела.*

Лекарственные препараты

При лечении заболеваний суставов используют целый ряд лекарственных препаратов:

- антибиотики (спиромицин, амикацин и др.);
- ангиопротекторы и корректоры микроциркуляции;
- глюкокортикоиды;
- иммуномодуляторы (имунофан, левомизол);
- иммунодепрессанты (имуран, плаквенил, циклоспорин);
- ненаркотические анальгетики;
- препараты салициловой кислоты;
- корректоры метаболизма костной и хрящевой ткани (глюкозамин, кальцитонин, алфлутоп, хондроксид);
- нестероидные противовоспалительные средства (бруфен, вольтарен, индометацин и др.).

Для улучшения обменных процессов в хрящевой ткани применяют румалон, мукартин, артепарон. Производятся ежегодные курсы инъекций этих препаратов.

При ревматоидном артрите, как правило, назначают метотрексат и кишечнорастворимые формы аспирина. Они оказывают положительный эффект в сочетании с диетой и лечебной физкультурой. Аналог аспирина - бутадион - в большинстве случаев приводит к серьезным негативным последствиям, так как он токсичен для костного мозга и разрушает лейкоциты.

Диклофенак и вольтарен небезопасны для тех, кто страдает язвой желудка и гастритом. При необходимости их лучше применять в виде свечей, мазей, гелей, кремов. Вольтарен и профенит в виде гелей, а также индометациновая и бутадионозная мази оказывают положительное воздействие при втирании в область сустава.

Хорошим заменителем кишечнорастворимого аспирина может стать ибупрофен. Другое средство - ревматон. Этот натуральный противовоспалительный препарат, созданный на основе масла семян сельдерея, применяется против болей в суставах. Также это лекарство уменьшает отек и воспаление сустава, помогает удалить избыточную жидкость, укрепляет и восстанавливает ткани.

...

*В Индии и Непале на протяжении многих столетий артрит лечат пилюлями, изготовленными из серебряной фольги.*

Используя современные препараты, не стоит забывать о том, что не менее эффективными являются многие старые, испытанные средства. Большинство ревматологов считают, что аспирин и метотрексат по-прежнему остаются лучшими лекарствами при лечении артрита.

#### Варикозное расширение вен

Во время лечения варикозного расширения вен при выраженных отеках, особенно на начальной стадии заболевания, назначаются диуретики. Также применяются противовоспалительные и флеботропные средства. Ассортимент этих препаратов широко представлен в аптеках, но, прежде чем их приобретать, необходимо проконсультироваться у врача. Некоторые из препаратов могут вызвать побочные эффекты и различные осложнения. Помимо медикаментозных средств, эффективны и другие методы. Следует помнить о том, что лишь комплексная терапия позволит эффективно противостоять болезни.

Одним из дополнительных средств лечения является склеротерапия, при которой внутривенно вводятся специальные лекарственные препараты. При взаимодействии с венозной стенкой они допускают ее склеивание. В дальнейшем ток крови на этом участке сосуда прекращается. На месте вены образуется безболезненный тяж, который вскоре также рассасывается. Проведение склеротерапии противопоказано при индивидуальной непереносимости склерозанта, неспособности поддерживать достаточную двигательную активность после инъекций, а также при избыточности подкожной жировой клетчатки, не позволяющей использовать нужную степень компрессии.

Однако данный метод лечения не гарантирует дальнейшего благополучного течения заболевания. Обработанная вена может снова выявиться. Кроме того, иногда возникают различные осложнения, например воспаление подкожных тканей из-за контакта с препаратом, или некроз. Тем не менее все эти осложнения неопасны и через некоторое время проходят.

...

#### *Изделия из меди полезно носить людям, склонным к ожирению.*

Очень эффективно применение электромагнитной терапии. Этот метод лечения варикозного расширения вен является одним из самых распространенных. Он влияет на центральные механизмы развития заболевания, при этом действие его направлено на регуляцию этих механизмов, а не на ликвидацию внешних признаков. Электромагнитная терапия позволяет также нейтрализовать пораженную вену. Данный метод лечения рассчитан на длительный срок, однако его результаты более чем положительны. Назначается определенный курс лечения, состоящий из последовательного применения определенных программ, повышающих эффективность лечения. При наличии различных патологий, сопутствующих заболеванию, рекомендуется применение специального прибора с определенным алгоритмом.

#### Ревматоидный полиартрит

При подозрении на наличие инфекции (туберкулез, иерсиниоз и др.), показана терапия соответствующим антибиотиком. Если такие симптомы отсутствуют и нет ярких внесуставных проявлений, например высокой лихорадки, синдрома Фелти или полиневропатии, для лечения ревматоидного полиартрита применяют нестероидные противовоспалительные средства. Среди них:

- индометацин - 75-150 мг/сут;
- ортофен - 75-150 мг/сут;
- напроксен - 500-750 мг/сут;
- ибупрофен (иногда) - 1-2 г/сут.

Такие препараты принимают в течение достаточно продолжительного периода. Наряду с этими средствами в наиболее пораженные суставы вводятся такие кортикостероидные

препараты, как гидрокортизон, метипред и кеналог. Для успешного лечения заболевания применяется иммунокомплексная терапия. Показано проведение курсов плазмофореза, что в большинстве случаев приводит к положительному результату.

...

*В китайской медицине металлотерапия входит в систему методических приемов при иглоукалывании.*

Иногда к вышеописанным препаратам присоединяют что-нибудь из так называемых базисных средств:

- кризанол - 34 мг золота, содержащегося в 2 мл 5%-ного или в 1 мл 10 %-ного раствора препарата, 1 раз в неделю внутримышечно;
- пеницилламин - купренил, металкаптазе, 300-750 мг/сут;
- делагил - 0,25 г/сут;
- сульфасалазин - 2 г/сут.

Все эти препараты рассчитаны на длительный прием, поэтому курс лечения составляет не менее 6 месяцев. При положительном эффекте терапия может длиться годами.

При отсутствии ярких внесуставных проявлений или если боли в суставах сильно выражены и не снимаются нестероидными противовоспалительными средствами, назначаются внутрисуставно кортикостероиды, но в небольших дозах (не более 10 мг/сут преднизолона). Лечение назначается на небольшой срок и в сочетании с базисными средствами, позволяющими впоследствии уменьшить дозу гормонов и полностью их отменить. Кортикостероиды необходимы при наличии высокой лихорадки, генерализованного ревматоидного васкулита. В этом случае назначается преднизолон внутрь (20-30 мг/сут, иногда до 60 мг/сут) или в виде пульс-терапии (метипред внутривенно по 1 г в течение 3 дней).

Кроме того, используются иммунодепрессанты:

- хлорбутин - 6-8 мг/сут;
- азатиоприн - 100-150 мг/сут;
- циклофосфамид (100-150 мг/сут);
- метотрексат (2,5-7,5 мг/сут).

Эти препараты применяют 1 раз в неделю 3 раза в день. Их назначают при наличии ярких внесуставных проявлений - таких, как полиневропатия, генерализованный васкулит и т. п. Их применяют также в случаях, если вся предшествующая терапия оказалась неэффективной. Любые средства должны выбираться и применяться под постоянным наблюдением врача. Если наблюдается стойкий моно- и олигоартрит, проводится синовэктомия или в сустав вводятся изотопы золота, иттрия и др. В более критических случаях прибегают к хирургическому вмешательству. При стойкой деформации сустава необходима реконструктивная операция.

...

*Благородные металлы, соприкасаясь с кожей человека, излучают электромагнитные волны, которые положительно влияют на все органы и ткани организма.*

Лечение реактивного (инфекционного) артрита

Для лечения инфекционного артрита используются в основном нестероидные противовоспалительные препараты: индометацин, ортофен, напроксен. Также показано внутрисуставное введение кортикостероидов. Если наблюдаются признаки инфекции, подтвержденные микробиологическим исследованием, рекомендуются соответствующие противомикробные средства. При наличии иерсиниоза и хламидиоза обычно назначается тет-

рациклин в дозе 2 г/сут. В том случае, если течение болезни принимает затяжной характер, проводят плазмофорез.

#### Подагра

При лечении подагры применяются следующие нестероидные противовоспалительные средства:

- вольтарен - 150-200 мг/сут;
- индометацин - 150-200 мг/сут;
- бутадиион (0,6 г/сут).

Обычно назначаются максимальные или даже повышенные суточные дозы. При различных рецидивах заболевания, когда наблюдается поражение почек, мочекаменная болезнь, тофус, назначается пожизненное применение аллопуринола или милурита (0,3-0,4 г/сут). Этот препарат нормализует уровень мочевой кислоты в крови.

Если подагрическое поражение почек отсутствует, иногда используется одно из урикозурических средств:

- антуран - 0,2-0,6 г/сут;
- этамид - курсами по 1 дню в неделю 2,8 г/сут с перерывами на 1-2 недели.

Очень важно при лечении подагры соблюдать диету. Необходимо исключить употребление алкоголя, уменьшить содержание в рационе продуктов, имеющих большое количество пуриновых оснований (мясо, рыба и продукты из них). Остеоартрит

При лечении остеоартрита существенную роль играет применение комплексной терапии с использованием, помимо нестероидных средств, витаминно-минеральных препаратов.

Рекомендуется применять комплекс «Полифит-М». Доза в профилактических целях - 2-3 чайные ложки препарата на 1 столовую ложку воды. Принимать за 30 минут до еды или между приемами пищи. При комплексном лечении - 1 чайная ложка препарата на 1 столовую ложку воды 3-5 раз в сутки. Принимать в течение 4-6 месяцев, затем дозу можно снизить до профилактической.

Дополнительно рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В. Наилучший источник витаминов этой группы - пивные дрожжи. Также показано усиленное применение витамина С, лучше в натуральном виде (растительного происхождения). Высокое содержание аскорбиновой кислоты отмечается в плодах шиповника, лимоне и т. д.

Артрит псориатический Для лечения артрита псориатического применяются различные нестероидные противовоспалительные средства. Кроме этого, проводится внутрисуставное введение кортикостероидов. Если данная терапия не приносит положительного результата, проводят курс плазмофореза. Также применяется кризанол (как при ревматоидном артрите). При значительных кожных изменениях показано применение метотрексата (5 мг/нед или более).

...

*Согласно аюрведе, золото тонизирует нервную систему, улучшает память, укрепляет сердечную мышцу, обеспечивая оздоровление всего организма.*

#### Лечение ревматических заболеваний околосуставных мягких тканей

В первые 2 недели развития заболевания проводят лечение нестероидными противовоспалительными средствами. К ним относятся: напроксен, индометацин, ортофен, бутадиион. Назначается также фонофорез гидрокортизона болезненных областей с соблюдением покоя конечности. Если положительный эффект отсутствует, показано локальное введение кортикостероидов в том месте, где наблюдается наибольшая болезненность мягких тканей. Дополнительно может применяться локальная рентгенотерапия, особенно при наличии периартикулярного заболевания и частых его рецидивах.

...

*Питье теплого молока, согретого в серебряной посуде, увеличивает силу мышц и улучшает их эластичность.*

### Остеоартроз

На ранних стадиях заболевания назначаются румалон, мукартрин, артепаран и др. Эти препараты помогают остановить развитие болезни. Курсы терапии проводятся в течение многих лет по 2 курса внутримышечных инъекций в год.

При гонартрозе или коксартрозе больным необходимо соблюдать домашний режим. Назначаются нестероидные противовоспалительные препараты - такие, как напроксен, индометацин и ортофен. Если спустя неделю не наблюдается положительного результата, проводится курс внутрисуставного введения кортикостероидов (гидрокортизон, метипред - по 1-3 инъекции каждые 5-7 дней).

При остеоартрозе длительная терапия нестероидными противовоспалительными средствами и частое введение кортикостероидов в полость сустава нецелесообразны. Дело в том, что при гонартрозе и коксартрозе часто развиваются изменения околоуставных мягких тканей (периартрит), которые усиливают болевые ощущения и, естественно, требуют соответствующего лечения. Поэтому лечение должно быть комплексным с использованием всех известных науке средств.

При частых рецидивах заболевания, а также при наличии стойкого синовита (особенно на ранних стадиях гонартроза) назначается артроскопия. При выявлении хондром, служащих причинами возникновения этих явлений, показано их удаление.

Кроме того, при коксартрозе и гонартрозе показано ЛФК, во время проведения которого необходимо снизить физические нагрузки на больные суставы. Бег и длительная ходьба при остеоартрозе также противопоказаны. Из физических упражнений рекомендуются езда на велосипеде, плавание. Очень полезны бальнео- или грязелечение, особенно на ранних стадиях болезни, при условии отсутствия синовита.

...

*Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению иммунитета и развитию многих серьезных заболеваний, в том числе болезней ног, особенно связанных с нарушением кровообращения.*

### Бородавки

Для лечения бородавок применяются различные методы: электрокоагуляция, диатермокоагуляция, криодеструкция жидким азотом, твердой угольной кислотой, смазывания настоек туи, а также аппликации 5 %-ной теброфеновой мази. При наличии множества бородавок показана гипнотерапия, внутрь назначается 3 раза в день 0,5-1 г жженой магнезии или 5 капель фовлерова раствора. При лечении подошвенных бородавок проводится обкалывание пораженного участка 2-3 мл 1 %-ного раствора новокаина. Показаны также хирургическое иссечение, электрофорез с использованием 10 %-ного раствора новокаина. При плоских бородавках можно использовать свежий сок чистотела для смазывания (3-7 раз в сутки), витамин В12 внутримышечно, а также УФО.

Для лечения остроконечной бородавки рекомендуется смазывать ее 20 %-ным спиртовым раствором подофиллина 4-5 раз в сутки, а также использовать присыпки резорцином и аппликации колхаминовой мази. В случае неэффективности консервативной терапии применяются более радикальные меры: электрокоагуляция, выскабливание острой ложечкой или хирургическое иссечение.

...

*По мнению китайских целителей, иглоукальвание с помощью металлических игл может восполнить недостаток металлов в организме, а также отрегулировать в нем циркуляцию энергии.*

В качестве профилактики рецидивов данного заболевания рекомендуется соблюдать гигиенический уход, а также систематически ликвидировать патологические выделения.

### **Витаминно-минеральный комплекс**

При лечении различных заболеваний и заболеваний ног в том числе важное значение приобретает использование витаминно-минерального комплекса, который снабжает организм микронутриентами, необходимыми для нормального обмена веществ. Входящие в состав комплекса фосфолипиды, лецитин, лизолецитин, холин обязательны для нормального функционирования клеток организма.

Лецитин - жир, частично растворимый в воде. Он оказывает эмульгирующее действие. За счет лецитина холестерин, триглицериды и некоторые другие жиры частично диспергируются в воде и выводятся из организма. Лецитин является важной составляющей мышечных и нервных волокон, так как способствует поддержанию в крови постоянного уровня карнитина, который обуславливает выработку энергии для мышечной ткани. Он представляет собой основную составляющую мембран клеток и субклеточных органелл, участвует в регулировании внутриклеточных обменных процессов, в том числе в сухожилиях, связках, мышцах и хрящах. Именно эти органы обеспечивают согласованную работу суставов.

Применение комплекса незаменимых аминокислот необходимо для обеспечения синтеза белков. Это, в свою очередь, важно для нормализации репаративных процессов в тканях. Комплекс аминокислот показан особенно в восстановительный период. Треонин необходим для выработки коллагена и эластина. Триптофан полезен для предотвращения и облегчения болевого синдрома в суставах. Валин, лейцин и изолейцин защищают мышцы и другие ткани от распада. Кроме того, они играют важную роль в обменных процессах и являются источником энергии.

...

*Магний, кальций и фосфаты - основа костной ткани, а цинк, кремний и другие микроэлементы необходимы для нормального функционирования всех органов человеческого организма.*

Гистидин незаменим при ревматоидном артрите, так как он содействует восстановлению тканей, а также защищает организм от повреждающего действия радиации. Фенилаланин способствует снижению боли в суставах. Метионин важен для синтеза коллагена и других белков. Лизин существенно помогает в профилактике остеопороза, помимо этого, он необходим для нормального роста костей, так как способствует усвоению кальция.

Для лечения болезней ног и суставов также показано применение минерального комплекса.

Кремний необходим для формирования костей, поскольку влияет на выработку коллагена, эластина, глюкозаминогликанов, способствующих здоровому развитию костей. Также он замедляет процессы старения в тканях, способствует предотвращению остеохондроза и артроза, повышает иммунитет, препятствует проникновению в организм возбудителей различных заболеваний.

Магний скапливается в основном в костях. В организме взрослого человека содержится примерно 25 мг этого элемента. Он необходим для полноценной жизнедеятельности, а также помогает противостоять воздействию ядовитых веществ.

Медь важна для синтеза коллагена - белка, который образует соединительные структуры, в том числе связки и сухожилия.

Хром содействует формированию мышечной ткани. Он также снижает риск развития остеопороза.

Кальций влияет на сократительную функцию мышечной ткани. По большей части он содержится в межклеточном веществе костей.

Марганец является неотъемлемой частью глюкозамина, недостаток которого приводит к возникновению различных форм артрита. Он также необходим для самовосстановления костных хрящей. Марганец обладает антиоксидантным свойством, поскольку участвует в выработке пероксидазмутазы - одного из ферментов, защищающих организм от свободных радикалов.

...

*В Европе во время эпидемий инфекционных заболеваний было принято пользоваться серебряной посудой.*

Цинк - кофактор антиоксидантного фермента супероксидизмутазы. Он поддерживает окислительные процессы и тканевое дыхание, улучшает функции иммунной системы, способствует выведению из организма токсичных металлов. Цинк способствует повышению иммунитета, а также предотвращает развитие остеопороза. Он важен для поддержания нормальной концентрации витамина Е в крови, поскольку увеличивает его абсорбцию.

Для костной системы необходим йод, так как обеспечивает ее стабильность.

Сера является антиоксидантом, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает защитное действие на клетки. Она необходима для нормального синтеза коллагена, участвует в окислительных реакциях, содержится во всех тканях организма.

Селен способствует снятию воспалительного процесса при артрозе, особенно в сочетании с витамином Е.

Калий влияет на состояние нервной и мышечной систем. Он регулирует процесс проникновения питательных веществ сквозь клеточные мембраны, вместе с натрием обеспечивает нормальное их функционирование. Калий также помогает сохранять нужную концентрацию магния в организме.

Железо (органическое) важно для образования энергии и поддержания нормального состояния иммунной системы. Этот элемент активизирует ряд окислительно-восстановительных ферментов - каталазы, пероксидазы, цитохромы.

Натрий нужен для поддержания в нормальном состоянии нервной и мышечной систем. Он также обеспечивает наличие электрического потенциала.

Комплекс витаминов и минералов особенно важен при проведении профилактических мероприятий. Препараты, содержащие витамины Е и С, магний, калий, цинк, незаменимы при лечении различных хронических заболеваний, в том числе и остеоартроза различной локализации.

...

*Лекари древности считали, что физическое здоровье человека, а также его душевное состояние непосредственно зависят от воздействия космоса. Защитить человека от негативного влияния космических тел могут чистые металлы, которые излучают астральный свет.*

Витамин А (или бета-каротин) является антиоксидантом. Он усиливает иммунитет, помогает организму бороться с острыми и хроническими инфекциями. Этот витамин необходим для роста нормальных здоровых клеток, а также оказывает благотворное действие на все эпителиальные ткани. Снижению концентрации этого витамина способствует курение.

Витамин Е считается самым главным антиоксидантом. Он представлен группой альфа-, бета- и гамма-токоферолов. Этот витамин повышает устойчивость клеточных мембран к окислению, необходим для восстановительных процессов в тканях. Он уменьшает судороги нижних конечностей, влияет на состояние нервной и мышечной систем, обеспечивает их нормальное функционирование. Кроме того, витамин Е укрепляет стенки капилляров, повышает иммунитет. Он способствует снятию болей в суставах при артрите и улучшает их подвижность.

Витамин К необходим для формирования костей, так как участвует в синтезе остеокальцина - белка костной ткани, на котором и кристаллизуется кальций. Он важен при лечении остеопороза и способствует его предотвращению. Витамин К разрушается в организме под действием антикоагулянтов.

Витамин D способствует усвоению организмом кальция, фосфора и лимонной кислоты из тонкого кишечника. Он также участвует в регуляции фосфорно-кальциевого обмена, в процессах формирования костной ткани, минерализации хрящей, реабсорбции (обратном всасывании) фосфора и аминокислот в почках. Прием этого витамина является лучшим профилактическим средством против остеопороза и гипогликемии. В целом он повышает иммунитет и нормализует процессы свертывания крови.

Флавоноиды, являясь антиоксидантами, оказывают сильнейшее антибактериальное действие, уменьшая боль, локализованную в нижних конечностях или спине, поэтому они широко используются при травмах. Кроме того, флавоноиды улучшают кровоснабжение внутренних органов, укрепляют стенки капилляров, защищают клетки и кровеносные сосуды от окисления. Их часто используют в профилактике и лечении воспалительных заболеваний, в том числе суставов.

...

*В Сирии и Египте для предотвращения рахита новорожденным надевали на руки и ноги медные браслеты. Таким же образом поступали при лечении болей в суставах и костях у взрослых людей.*

Линолевая и линоленовая кислоты относятся к незаменимым жирным кислотам. Они способствуют восстановлению старых клеток и необходимы для образования новых. Помимо этого, данные кислоты обеспечивают продуцирование простагландинов, которые оказывают противовоспалительное действие, а также обладают болеутоляющими свойствами.

## **Фитотерапия**

Этот метод лечения основан на использовании лекарственных растений. С помощью этих природных средств можно изготовить самые различные препараты как для наружного, так и внутреннего применения: настои и настойки, компрессы и ванны, примочки и мази. Однако следует помнить, что фитотерапия должна проводиться вместе с основным курсом лечения и под контролем врача. Кроме того, использование лекарственных растений должно быть строго ограничено. Необходимо периодически делать перерывы между курсами. Также следует каждые 3-4 недели чередовать применение разных трав.

Фитопрепараты оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие при деформирующем остеоартрите, а также при ревматоидном артрозе, нормализуют обменные процессы в организме, в суставном хряще и в целом положительно влияют на весь организм человека.

При ревматоидном артрите в профилактических целях полезны настои, способствующие выводу шлаков из организма. Выбор лекарственных растений достаточно широк: багульник болотный, листья и почки березы, цветки черной бузины, плоды вишни, донник лекарственный. Для ванн можно использовать еловые и можжевельниковые ветки, для компрессов - капустные листья, калужницу болотную, крапиву, облепиху, пижму, портулак и тимьян.

...

*Природный минерал бишофит оказывает противовоспалительное действие и снимает боли при острых и хронических воспалительных заболеваниях суставов.*

Противовирусным, противомикробным и противогрибковым средством является обычный чеснок, а также лук. Это - природные антибиотики, обладающие иммуностимулирующим свойством и нейтрализующие токсины, накопившиеся в организме. Чеснок содержит микроэлемент германий, который повышает оксигенацию (насыщение кислородом) клеток и уменьшает боль при артрите и артрозе. Также полезны чеснок и лук при заболеваниях ног, связанных с нарушением кровообращения, поскольку содержащиеся в них вещества способствуют очищению стенок сосудов, тем самым улучшая кровоток.

#### Ванны

Данная процедура показана при лечении разнообразных заболеваний. Ванны могут быть с различными специфическими добавками: с солями, травами, ароматическими маслами и пр. При каждом конкретном заболевании следует использовать определенные травы и растения.

#### **Заболевания суставов**

*Рецепт 1* При ревматических и подагрических поражениях суставов рекомендуется применять крепкий водный настой цветочных корзинок ромашки аптечной. Этот настой служит прекрасной добавкой для ванн. Для приготовления настоя потребуется: 1 л кипяченой воды, 10 г цветков ромашки, 25 г соли. Цветки ромашки и соль залить кипятком, перемешать до полного растворения соли, накрыть крышкой и дать настояться, затем процедить и добавить в теплую ванну.

*Рецепт 2* При ревматизме рекомендуется принимать ванны с отваром овсяной соломы. Можно также использовать зеленый овес. Настой готовится из 10 г травы или соломы и 1 л кипятка. Траву залить кипятком, через 20 минут процедить. Настой добавить в горячую ванну. Оставшуюся после процеживания соломы кашницу можно использовать для компрессов.

...

*Высокими целебными свойствами обладают хвойные ванны, что доказано не только народным опытом, но и медицинской практикой.*

#### *Рецепт 3*

При ревматизме, подагре и болях в суставах применяют теплые ванны с настоем листьев пижмы. Для настоя потребуется 1 л кипятка и 100 г листьев пижмы обыкновенной. Средство нужно настоять в течение 2 часов, затем процедить и добавить в горячую ванну.

*Рецепт 4* При ревматизме полезны ванны с настоем бузины черной (цветки, корни, ветки). Для настоя потребуется 100 г цветков, корней или веток, 1 л кипятка. Настаивать в те-

чение 40 минут, затем процедить и добавить в ванну. Настои из корней и веток также можно принимать внутрь.

*Рецепт 5* Прекрасным средством от ревматизма является ванна с настоем травы гармалы обыкновенной. На 1 л кипятка потребуется 100 г травы. Настой выдерживать под крышкой в течение 1 часа, затем процедить и добавить в ванну.

*Рецепт 6* Настой донника лекарственного желтого (трава с цветущими верхушками) используется для приготовления ванн при ревматических опухолях и подагрических поражениях суставов. Для настоя потребуется 1 л кипятка, 70 г травы. Настаивать в течение 1 часа, затем процедить и добавить в ванну. Распаренную траву можно также использовать для приготовления компрессов или припарок.

*Рецепт 7* При ревматизме и других заболеваниях суставов показаны ванны с настоем травы душицы обыкновенной. Для настоя потребуется 1 л кипятка и 100 г травы. Настоявшееся средство нужно процедить и добавить в горячую ванну. Обработанную кипятком траву можно использовать для компрессов.

...

*Профилактику остеопороза нужно начинать уже в 20-25 лет. Необходимо отказаться от курения, не злоупотреблять алкоголем и кофе, больше двигаться. Очень полезны пешие прогулки, солнечные ванны, которые способствуют естественному получению необходимого для костей витамина D.*

#### *Рецепт 8*

Для целебных ванн в качестве добавки можно использовать жидкий ароматический крем, который легко готовится в домашних условиях. При лечении заболеваний суставов полезен крем с розмарином. Для его приготовления потребуется 100 мл подсолнечного масла, 20 мл твина-80, 17 мл эфирного масла розмарина. Все компоненты нужно тщательно перемешать, затем добавить в теплую ванну. Оставшийся крем можно хранить в плотно закрытом флаконе.

Ароматическая лечебная ванна оказывает широкий спектр действия: лечит суставы и кожу, снимает боль, улучшает кровообращение и др.

Для такой ванны можно также использовать крем с мелиссой. Для приготовления крема потребуется 100 мл подсолнечного масла, 40 мл масла из пророщенной пшеницы, 30 мл твина-80, 20 мл эфирного масла мелиссы, 10 капель эфирного масла кананги. Все компоненты нужно тщательно перемешать и добавить в готовую теплую ванну. Хранить крем следует в плотно закрытом флаконе. Это средство оказывает на организм тонизирующее воздействие, нормализует кровообращение, питает кожу, снимает боль и освежает.

*Рецепт 9* В качестве профилактики заболеваний суставов рекомендуется принимать ножные ванночки и ванночки для рук. Для этого следует отварить картофельные очистки, отвар слить в отдельную посуду. Ножная ванночка из отвара избавит от трещин на пятках, натоптышей и подагрических явлений, ванночки для рук помогут при артрите. Продолжительность процедуры - 25-30 минут. После окончания процедуры следует ополоснуть ноги теплой водой и смазать касторовым маслом.

*Рецепт 10* При болях в ногах полезны теплые ванны с добавлением сенной трухи. Для приготовления следует 3-5 горстей сенной трухи заварить кипятком, посуду закрыть и охладить до температуры 31-32 °С, затем процедить и добавить в ванну. Длительность процедуры - 20-30 минут. Благоприятно действует на больные суставы обертывание конечностей холстом, смоченным отваром сенной трухи.

*Рецепт 11* Целительным свойством обладает ножная ванна из теплых выжимок солода. Продолжительность процедуры - 15-30 минут. Рекомендуется применять при артрозе.

...  
*Прекрасными целебными свойствами обладают виноградные выжимки. Ванны с их добавлением применяют с древних времен в областях, где производится вино.*

#### *Рецепт 12*

20 клубней цикламена отварить в 10 л воды. В отдельный сосуд отлить 1-2 л отвара. Сначала в воду следует погрузить на 30 минут руки, затем - ноги. Процедуру повторять несколько раз, пока не ослабнут боли и не улучшится общее состояние. Одну и ту же воду можно использовать несколько раз, слегка подогревая ее. Рекомендуется при артрозе.

*Рецепт 13* Поместить в эмалированную кастрюлю 50 г плодов можжевельника, 50 г побегов багульника, 50 г листа эвкалипта и 5 средних клубней картофеля, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения и варить до готовности картофеля. Затем картофель вынуть, растолочь, добавить в пюре немного отвара, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки растительного масла, 30 мл камфарного масла, 25 мл муравьиного спирта, тщательно перемешать. Полученную массу выложить на чистую хлопчатобумажную ткань, положить в виде компресса к больному суставу. Держать ночь, утром компресс снять. Курс лечения составляет 10 процедур. Применяется при артрозе.

*Рецепт 14* При подагре можно принимать ванны с настоем травы ромашки дисковидной. Для этого следует залить 200 г травы 1 ведром воды, кипятить 15 минут, затем настаивать 1 час, добавить 1 стакан соли.

*Рецепт 15* При отеках и припухлости суставов: в 10 л теплой воды добавить 1 столовую ложку пищевой соды, 1 стакан соли и 1 чайную ложку йода. В этот раствор опустить ноги. Процедуру следует повторить 10 раз.

*Рецепт 16* При отеках: залить 2 столовые ложки коры черемухи 1 л крутого кипятка. Настаивать в течение 20 минут, процедить. Опустить в приготовленный настой ноги на 15 минут. Процедуру повторять 2 раза в день - утром и вечером. Такие ванночки способствуют снятию отека.

#### ***Заболевания околосуставных мягких тканей ног***

*Рецепт 1* При бурсите: сенную труху (500-600 г) всыпать в ведро, залить холодной водой, довести до кипения, а затем настаивать в течение 45 минут. Настой процедить, вылить в ванну с горячей водой. Принимать ванну в течение 15 минут.

*Рецепт 2* При бурсите: 50 г сухих плодов и цветков можжевельника залить 1 ведром воды, довести до кипения, настаивать 45 минут, процедить и добавить в ванну с горячей водой. Принимать ванну в течение 15-20 минут.

*Рецепт 3* Хвою, небольшие ветки и шишки сосны залить водой и кипятить в течение 30 минут. Затем посуду с отваром укутать и оставить настаиваться на 12 часов. Готовый настой (2 л) добавить в приготовленную для ванны воду. Продолжительность процедуры - 20 минут.

*Рецепт 4* Приготовить сбор: 30 г веток и листьев березы повислой, 30 г травы душицы обыкновенной, 50 г крапивы двудомной, 50 г травы лапчатки гусиной, 50 г травы череды трехраздельной, 50 г травы медуницы лекарственной, 50 г ромашки аптечной. Для приготовления ванны 100 г сбора залить кипятком, настоять, добавить в ванну с горячей водой. Принимать ванну в течение 15-20 минут. После рекомендуется выпить стакан витаминного чая.

#### ***Варикозное расширение вен***

##### *Рецепт 1*

Растворить в 2 л воды температурой около 38 °С 100 г соды, добавить 35 г квасцов. Принимать ванны 2 раза в неделю, продолжительность процедуры - 15 минут.

*Рецепт 2* При заболевании ног с нарушением кровообращения рекомендуется принимать перед сном теплые ножные ванны с настоем или отваром сушеницы топяной. Для приготовления настоя 20 г сухого сырья залить 1 л кипятка, настоять, процедить и добавить в ванну с теплой водой.

...

*В первые 3 года после наступления менопаузы женщина теряет ежегодно около 1 кг костной массы. Это может послужить причиной развития остеопороза.*

*Рецепт 3*

Смешать 5 капель соснового масла, 25 г соли, 25 г соды, 25 г сливок или меда. Добавить смесь в ванну с теплой водой. Такие ванны при их периодическом применении способствуют растворению камней в почках и мочевом пузыре, а также полезны при заболевании суставов и варикозном расширении вен.

*Рецепт 4* Смешать 100 г коры сосны, 100 г коры березы, 10 г коры дуба. Залить сбор 3 л кипятка, настаивать в течение 1,5 часа, затем процедить и влить в ванну с теплой водой. Ванну следует принимать в течение 10 минут.

*Рецепт 5* От болей в ногах при варикозном расширении вен применяют теплые ножные ванны из отвара коры вербы и коры дуба. Продолжительность проведения процедуры - 30 минут.

*Рецепт 6* Смешать 30 г мяты, 30 г мать-и-мачехи, 30 г ромашки аптечной, залить 3 л крутого кипятка и настаивать в течение 40-50 минут, затем процедить. Ноги опустить в слегка охлажденный настой на 10-15 минут. Процедуру можно повторять через день.

**Грибок** При лечении грибковых заболеваний ног показаны ванны с добавлением настоев различных целебных растений, обладающих антимикотическими свойствами: эвкалипта, шалфея лекарственного, ромашки аптечной и др.

*Рецепт 1* Залить 100 г листьев эвкалипта (дубовой коры, спорыша, шалфея лекарственного или ромашки аптечной) 1 л кипятка. Настаивать в течение 1 часа, затем процедить и добавить в теплую ванну.

*Рецепт 2* Очень полезны ножные ванны с добавлением соли и золы или соды. Для этого потребуется 10 г соли, 10 г золы или соды, 1 л воды температурой 38 °С. Все ингредиенты полностью растворить в воде. Принимать ванну нужно в течение 15-20 минут. После процедуры ноги ополоснуть чистой водой.

...

*При лечении грибковых заболеваний показано использовать также настойку прополиса на водке, траву чистотела и хвою пихты.*

*Рецепт 3*

Смешать 100 г измельченных листьев мяты перечной с 15 г соли, залить 1 л кипятка. Настаивать в течение 1 часа, затем процедить и добавить в ванну с теплой водой. Принимать ванну перед сном.

*Рецепт 4* Сварить крепкий кофе, затем, не сливая осадка, добавить в теплую ванну. На 1 л кипятка потребуется 100 г молотого кофе.

*Рецепт 5* Смешать 15 мл лимонной кислоты, растертой в порошок, и 45 мл растительного масла. Смесь добавить в теплую ванну.

*Рецепт 6* Тщательно вымыть ноги, затем в течение нескольких минут подержать ступни в крепком винном уксусе. Процедуру проводить перед сном.

*Рецепт 7* Пучок свежей травы молочая (корни, стебли, листья, соцветия) залить 2-3 л кипятка, настаивать в течение 2-3 часов. Использовать настой для приготовления ножных ванночек. Процедуру проводить в течение 30-40 минут каждые 2-3 дня до полного исчезновения грибка.

*Рецепт 8* 20 г травы вероники залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут. Отвар использовать для приготовления ножных ванночек. Продолжительность проце-

дуры - 10-15 минут. Курс лечения в зависимости от тяжести заболевания составляет от 3 до 15 процедур.

*Рецепт 9* Залить 150 г молочая 10 л крутого кипятка. Настаивать до тех пор, пока температура воды не станет терпимой для ног. Принимать ножные ванночки перед сном.

*Рецепт 10* При грибке: погрузить перед сном ступни по щиколотку в тазик с прохладной водой, в которой растворено по 1 столовой ложке пищевой соды и соли. Затем ополоснуть ноги чистой водой.

*Рецепт 11* При грибковых заболеваниях рекомендуются ванночки с отваром луковой шелухи, череды трехраздельной, зверобоя продырявленного, молочая, тысячелистника обыкновенного (по отдельности или вместе) с добавлением морской соли (100 г на 10 л воды).

*Рецепт 12* При грибковых заболеваниях рекомендуются ванны с крепким отваром ромашки аптечной.

*Рецепт 13* Измельченные корни многоножки обыкновенной залить холодной водой, настаивать в течение 2-3 часов, затем довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 20-30 минут, процедить. Отвар использовать для приготовления ножных ванночек. Процедуру проводить перед сном. Курс лечения составляет 10-12 процедур.

### **Мозоли**

*Рецепт 1* Избавиться от мозолей можно с помощью мыльно-содовых ванночек. Для их приготовления следует налить в тазик 1 л теплой воды (36-40 °С) и растворить в ней 1 чайную ложку пищевой соды. Затем опустить в получившийся раствор стопы на 15 минут и потереть после этого загрубевшие участки кожи пемзой или специальной щеткой. Ополоснув ноги теплой водой, насухо вытереть их полотенцем и смазать питательным кремом.

*Рецепт 2* В теплую воду влить раствор перманганата калия, чтобы она окрасилась в светло-розовый цвет, добавить немного соли. Опустить ноги в ванночку на 15-20 минут. После процедуры ноги не вытирать.

*Рецепт 3* 30 г цветков ромашки аптечной залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 40-50 минут. Затем настоем процедить, добавить в горячую мыльно-содовую ванночку в пропорции 1: 10. Процедуру проводить в течение 15-20 минут. Курс составляет 7-10 процедур.

*Рецепт 4* Флакон тройного одеколona влить в таз с горячей водой, затем погрузить в него стопы на несколько минут. Процедуру следует проводить 1 раз в день перед сном.

*Рецепт 5* 2-3 стакана овса залить 1,5-2 л воды, поставить на слабый огонь, варить в течение 8-10 часов. Затем отвар процедить, ополоснуть в нем ноги. Слизь от овса втирать в кожу стопы еще 7-10 минут. Процедуру проводить перед сном.

*Рецепт 6* Смешать в равных количествах траву полыни горькой и просвирника, листья крапивы двудомной и лопуха большого, залить водой, довести до кипения, настоять. Горячий настой перелить в таз и опустить в него ноги. Процедуру повторять ежедневно в течение 1 месяца.

*Рецепт 7* Залить 1 столовую ложку измельченной коры дуба 500 мл кипятка, поставить на слабый огонь и кипятить в течение 10 минут. Готовый отвар перелить в таз и использовать для ножных ванн.

*Рецепт 8* Залить 3 столовые ложки измельченной коры ивы 1 л кипятка, поставить на слабый огонь и кипятить в течение 10 минут. Готовый отвар перелить в таз и использовать для ножных ванн.

**Целлюлит** При лечении целлюлита полезны лечебные ванны. Самыми лучшими добавками, обладающими антицеллюлитным свойством, являются морская соль и водоросли, а также ароматические масла. Их следует добавлять в ванну из расчета 1: 10.

*Рецепт 1* Развести в 100 мл оливкового масла 3-4 капли апельсинового масла, добавить смесь в ванну с теплой водой.

*Рецепт 2*

Смешать в одинаковых пропорциях полевой хвощ, лаванду, розмарин, шалфей, майоран, душицу и плющ. 300 г смеси добавить в ванну с теплой водой (37-39 °С). Принимать ванну в течение 10-15 минут. Рекомендуется проводить процедуру не чаще 2 раз в неделю.

Компрессы, примочки, мази, настои и настойки для наружного применения

### ***Заболевания суставов***

При лечении заболеваний суставов показано применение компрессов с настоями различных лекарственных трав, а также мази и примочки.

*Рецепт 1* Смешать 250 мл водки и 15 г измельченных цветочных корзинок арники горной, настаивать в течение нескольких часов. Настойки применяются в виде компрессов и припарок при ревматизме, подагре и люмбаго (простреле).

*Рецепт 2* При ревматизме, подагре и эндартериите рекомендуется использовать для втирания мазь из багульника. Смешать 50 г измельченной травы багульника болотного и 150 мл подсолнечного масла. Полученную смесь настаивать в течение 12 часов в закрытом сосуде в теплом месте, изредка помешивая, затем процедить. Готовую мазь применять перед сном.

...

*При ревматизме и подагре для снятия болей используют распаренные свежие или сухие листья белокопытника лекарственного. Для этого листья нужно обдать кипятком, завернуть в марлю и в виде горячего компресса приложить к больному месту.*

### ***Рецепт 3***

Порошок бодяги развести водой до густоты сметаны, нанести на марлю полученную смесь и приложить к больному месту. По мере высыхания компресса его нужно смачивать. Средство помогает снять боль при ревматизме. Этим же составом можно натирать больные места. Препараты на основе бодяги нельзя применять часто, поскольку кожа приобретет синюшный оттенок и на ней проявится частая сеточка кровеносных сосудов.

*Рецепт 4* Смешать 250 мл подсолнечного масла и 10 г порошка бодяги, поместить смесь в сосуд и плотно закрыть его. Перед применением мазь взболтать.

*Рецепт 5* Смешать 250 мл спирта или водки и 25 г березовых почек. Настаивать в течение 3-5 дней, затем процедить. Хранить в плотно закрытом флаконе.

*Рецепт 6* Свежие листья борщевика сибирского обдать кипятком, затем измельчить и завернуть в марлю. Такие компрессы способствуют снятию боли и воспаления.

*Рецепт 7* Смешать 250 мл спирта или водки с 70 г коры и ягод волчьего лыка, настаивать в течение нескольких дней. Настоем рекомендуется растирать больные места при ревматизме, подагре, параличе и невралгии.

*Рецепт 8* 25 г травы или цветков гвоздики травяной залить 250 мл кипятка. Настаивать под крышкой в течение 2 часов, затем процедить. Настой рекомендуется применять в качестве обезболивающего средства.

*Рецепт 9* Измельчить 100 г грецких орехов молочной спелости. Плоды вместе со скорлупой залить 1 л спирта или водки. Применять в виде примочек, втираний и компрессов. Компрессы следует снимать сразу после того, как возникнет ощущение жжения, во избежание ожога кожи. Повторять процедуру рекомендуется 1 раз в 2 дня. Втирать настойку можно 2-3 раза в день. Примочки накладывать на раны, опухоли и гематомы. Обычно салфетку с лекарством не снимают с раны, а подмачивают, чтобы не повредить новую кожу, которая появляется в процессе заживления.

...

*В листьях эвкалипта содержится цианол - вещество, обладающее дезинфицирующим свойством. При болях в суставах, ушибах, растяжениях и других закрытых травмах рекомендуется использовать компрессы из отвара эвкалипта.*

*Рецепт 10*

При ревматических болях: смешать 20 г измельченного корневища девясила и 20 г измельченного корня лопуха, залить 250 мл кипятка. Настаивать в сосуде под крышкой, плотно укутав его, в течение 40 минут, затем процедить. Также можно использовать припарки из свежих корней девясила, предварительно обдав их кипятком.

*Рецепт 11* При ревматизме, подагре и мышечных болях: залить 50 г измельченного корневища дягиля лекарственного 250 мл спирта или водки, настоять в течение нескольких дней. Настой применять для растираний.

*Рецепт 12* При ревматизме, подагре, мышечных болях: залить 100 г хвои ели обыкновенной 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов под крышкой, затем процедить. Настой применять для растираний. Распаренную хвою также можно использовать для примочек.

*Рецепт 13* Смешать 100 г свежих цветков желтофиоли садовой с 250 мл подогретого подсолнечного масла, настаивать в течение 12 часов, затем процедить. Настой рекомендуется применять для натираний при ревматических и подагрических болях.

*Рецепт 14* При ревматических болях в суставах: опустить в кипящую воду на 1-2 минуты листья заячьей капусты, затем остудить и приложить к больному месту.

*Рецепт 15* При ревматических болях: 80 г сушеных цветков каштана конского залить 1 л спирта, настаивать в течение 2 недель. Использовать для натираний.

*Рецепт 16* Залить 15 г цветочных головок клевера лугового 250 мл кипятка, настаивать, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Применять в виде припарок. Настой является болеутоляющим средством при ревматизме.

*Рецепт 18* При ревматизме и радикулите: наносить свежими побегами крапивы двудомной легкие удары по болезненным участкам. Можно также приготовить из крапивы и березовых веток веник для бани. Кроме того, рекомендуется прикладывать к больным местам распаренные листья крапивы.

*Рецепт 18* Залить 50 г цветков коровяка 500 мл спирта, настаивать в течение 2 недель. Настойку рекомендуется применять для растираний как обезболивающее средство.

*Рецепт 19* Залить 200 г измельченных листьев молодой крапивы 250 мл растительного масла, настаивать в течение 3 недель, затем процедить и отжать. Настой рекомендуется втирать в область пораженных суставов.

*Рецепт 20* Смешать 60 измельченных в порошок лавровых листьев, 10 г мелко нарубленной хвои можжевельника обыкновенного и 120 г сливочного масла. Полученную смесь использовать для втираний в качестве обезболивающего средства при ревматических болях.

*Рецепт 21* 100 г цветков и листьев липы обдать кипятком, завернуть в марлю и приложить к больному месту. Применяется в качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства при ревматизме и подагре.

...

*Скипидар из лившиеницы сибирской употребляют для втирания как наружное раздражающее средство при ревматизме, подагре, невралгии, миозите.*

*Рецепт 22*

При ревматизме: залить 100 г корней лопуха большого 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Также можно прикладывать к больному месту распаренные корни, обернув их марлей, периодически смачивая компресс настоем.

*Рецепт 23* Кашицу из свежего тертого лука используют для наружного применения в виде компрессов при ревматизме.

*Рецепт 24* При ревматизме, подагре, невралгических болях и мышечном ревматизме: залить 10 г лютика многоцветного 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа. Следует помнить о том, что растение ядовито, поэтому прикладывать компрессы следует на короткое время.

*Рецепт 25* При ревматическом полиартрите в качестве болеутоляющего средства: прикладывать к области больного сустава листья мать-и-мачехи. Обертывания проводить регулярно.

*Рецепт 26* При судорогах, ревматических и артрических болях: залить 100 г мяты полевой 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Рекомендуется применять в качестве примочек.

*Рецепт 27* При остром ревматизме, артрите, подагре, суставных ревматических болях: уложить больного на слой свежих листьев ольхи, укрыть толстым слоем таких же листьев, сверху - одеялом и оставить в таком положении на 1 час. После того как больной пропотеет, процедуру завершить.

*Рецепт 28* Залить 250 г цветков черемухи 1 л спирта или водки. Настаивать в темном месте, плотно закупорив, в течение 2 недель. Натирать область больных суставов настоем до покраснения кожи утром и вечером. После процедуры обработанное место необходимо укутать. Лечение проводить курсами по 10 дней с перерывом на 1 месяц.

*Рецепт 29* При мышечном и суставном ревматизме, невралгии и люмбаго: залить 60 г полыни горькой 250 мл кипятка, настаивать в течение 1-2 часов, процедить.

*Рецепт 30* Поместить 100 г цветков ромашки аптечной и 100 г цветков черной бузины в марлевый мешочек и на 1-2 минуты опустить в кипящую воду. Подушечку с травами прикладывать к больным местам при ревматических болях и подагрических опухолях.

*Рецепт 31* При суставных болях: смешать 50 г тертой свеклы, 200 г глины, залить 50-70 мл кипяченой воды. Из массы сформовать лепешку, которую следует прикладывать на ночь к области пораженного сустава, закрепив повязкой. Процедуру рекомендуется повторять ежедневно до прекращения болей.

*Рецепт 32* Залить 200 г тертой, слегка отжатой свеклы 25 мл керосина. Нанести полученную массу на салфетку, приложить к больному месту. При этом необходимо следить за тем, чтобы на коже не появился ожог.

*Рецепт 33* Залить 250 г цветков сирени 1 л спирта или водки. Настаивать в темном месте, плотно закупорив, в течение 2 недель. Натирать больные суставы настоем до покраснения кожи утром и вечером. После процедуры обработанное место укутать. Лечение проводить курсами по 10 дней с перерывом на 1 месяц.

*Рецепт 34* Собрать листья сирени через 2 недели после окончания цветения, высушить их в тени, залить водкой в соотношении 2: 3. Настаивать в течение 3 недель, затем процедить, листья отжать. Должен получиться красновато-черный экстракт. Перед использованием его необходимо разбавить: на 200 мл долить 300 мл водки. Применять средство наружно для растираний.

...

*При остеохондрозе, артрите, артрозе, миозите, неврите и невралгии рекомендуется использовать для натираний сосновое эфирное масло в сочетании с любым растительным в пропорции 1: 1. Применять можно только свежее масло, хранящееся в холодильнике в плотно закрытом флаконе.*

*Рецепт 35*

Листья сирени измельчить, залить растительным маслом в соотношении 2: 3. Настаивать в течение 2 недель, процедить, отжать. Использовать для натираний.

*Рецепт 36* Смешать 50 г донника, 50 г хмеля обыкновенного, 50 г зверобоя продырявленного. В измельченный до состояния порошка сбор добавить 50 г вазелина. Мазь использовать при ревматических болях и воспалительных процессах в суставах.

*Рецепт 37* При ноющих болях в суставах рекомендуется накладывать компрессы из измельченных в кашу свежих овощей: репы, редьки, свеклы, петрушки. Можно также прикладывать к больным местам свежие листья лопуха или капусты.

*Рецепт 38* Для снятия боли в суставах: смешать 500 мл воды, 10 г камфары, 150 мл скипидара, 150 мл прованского масла, 150 мл водки или 70 %-ного спирта. Перед употреблением смесь взболтать. Втирать средство в область пораженных суставов перед сном.

*Рецепт 39* При болях в суставах и невралгии: залить 100 г измельченных в порошок семян и цветков безвременника осеннего 2 л воды, кипятить до тех пор, пока не образуется клейкая серая масса. Добавить в горячую массу 100 г животного жира. Полученную мазь втирать в больное место 1 раз в день перед сном.

*Рецепт 40* Залить 100 г семян безвременника осеннего 1 л спирта. Настаивать в течение 6-7 дней, затем процедить. Настойку втирать в область больных суставов и поясницу при суставном ревматизме и радикулите. Повторять процедуру 2 раза в день.

...

*При использовании лекарственных средств из безвременника обыкновенного следует учитывать, что все части этого растения ядовиты. По этой причине принимать внутрь препараты из безвременника можно лишь под наблюдением врача.*

#### *Рецепт 41*

На дно стеклянной банки объемом 1 л уложить почки сосны слоем в 2 см, затем сахар слоем в 1 см. Заполнить банку, чередуя сахар и почки сосны. Банку закрыть и поставить в темное место на 5-7 дней. Полученный состав применять для втираний в область пораженных суставов при артрите.

*Рецепт 42* При артрите: смешать 2 столовые ложки высушенных и измельченных цветков сирени и 50 г сливочного масла. Смесь нанести на чистую ткань и приложить к больному суставу, сверху укрыть полиэтиленовой пленкой и теплым шарфом. Держать 1-1,5 часа.

*Рецепт 43* Измельчить 3 очищенных зубчика чеснока, добавить 200 мл растительного масла, перемешать, настаивать 5 дней в стеклянной посуде. Втирать в область пораженных суставов при артрите.

*Рецепт 44* При артрите: натереть на мелкой терке корень хрена. Кожу в области пораженного сустава смазать растительным маслом или детским кремом, затем наложить кашу из хрена. Компресс оставить на 3-4 часа. Рекомендуется применять 1 раз в день. При желании вместо хрена можно использовать кашу из редьки или репы.

*Рецепт 45* При артрите: в 100 мл спирта растворить 50 г камфары, добавить 50 г порошка горчицы. Взбить 3 яичных белка, добавить к ранее приготовленной смеси. Втирать в область пораженного сустава перед отходом ко сну.

*Рецепт 46* Залить 15 г сухих листьев черники обыкновенной 250 мл кипятка, настаивать в течение 20-30 минут. Применять наружно при артрите.

*Рецепт 47* При артрите: 3-4 чайные ложки сухого измельченного багульника болотного залить 250 мл кипятка, кипятить в течение 20-30 минут на слабом огне, слегка охладить. Втирать отвар в область пораженных суставов.

*Рецепт 48* При отложении солей в суставах: головку репчатого лука разрезать пополам. В середину каждой половины влить по 1 капле дегтя. Прикладывать к области пораженных суставов.

*Рецепт 49* При артрозе: взять в равных долях свежие листья крапивы двудомной, зеленые ягоды можжевельника обыкновенного и ланолин. Листья и ягоды растолочь и соеди-

нить с ланолином, тщательно перемешать. Готовую мазь хранить в темном прохладном месте в сосуде из темного стекла. Втирать мазь в область пораженных суставов 1-2 раза в день.

*Рецепт 50* При артрите: 20 г цветков конского каштана залить 500 мл спирта, настаивать в течение 2 недель. Настойку применять в качестве растираний.

*Рецепт 51* При артрозе: смешать 200 г соли и 100 г порошка горчицы, добавить керосина, довести смесь до консистенции густой сметаны. Мазь втирать в область пораженных суставов перед отходом ко сну.

...

*При лечении заболеваний суставов применяют компрессы из зеленого картофеля. Он оказывает болеутоляющее действие. В пищу такой картофель употреблять нельзя, поскольку в нем содержится соланин, являющийся сильным ядом.*

#### *Рецепт 52*

При подагре: 100 г пшеницы смолоть в муку, добавить 1 столовую ложку пивных дрожжей и 1 чайную ложку поваренной соли, перемешать, довести до тестообразного состояния. Нанести полученную массу на салфетки, приложить их к подошвам и обернуть фланелью. Тесто менять через каждые 2 часа. После окончания вымыть ноги в теплой воде.

*Рецепт 53* При подагре: с большого корня переступня срезать верхушку, выдолбить в корне полость, залить в нее оливковое масло, закрыть корень срезанной верхушкой, обмотать промасленным куском ткани и закопать в землю на 2-3 месяца. Масло внутри корня станет белым и густым. Его используют для втирания в пораженные участки.

*Рецепт 54* При подагре: отварить в молоке листья лопуха большого и прикладывать их к области пораженного сустава.

#### ***Заболевания околоуставных мягких тканей ног***

*Рецепт 1* При бурсите: натереть сырой картофель на мелкой терке, добавить соли в пропорции 1:1. Готовую смесь нанести на область пораженного сустава на 6-8 часов.

*Рецепт 2* При бурсите: листья белокочанной капусты приложить к области пораженного сустава и закрепить бинтовой повязкой. Лист держать 8 часов, а затем поменять на свежий. Процедуру следует проводить в течение 24 часов.

*Рецепт 3* При бурсите: 15 г почек березы повислой залить 500 мл водки, настаивать в течение 1 недели. Использовать для компрессов и растираний.

*Рецепт 4* При бурсите: прикладывать к больному суставу свежие листья сирени.

*Рецепт 5* Листья лебеды испечь в золе, завернуть в мокрую салфетку, прикладывать к суставам.

*Рецепт 6* Сенную труху залить кипятком, кипятить в течение 30 минут, отжать. Массу использовать для компрессов.

*Рецепт 7* При остром периартрите: смешать 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы донника лекарственного и 10 г листьев алтея лекарственного. Измельченный сбор залить кипятком, настаивать в течение 30-40 минут. Полученную кашицеобразную массу нанести на марлевую салфетку и приложить к больному месту. Такие припарки обладают болеутоляющим свойством.

*Рецепт 8* При бурсите: прикладывать к больному месту лед, завернутый в полотенце. Процедуру следует проводить в течение 20-30 минут 3 раза в день.

*Рецепт 9* При бурсите: смешать флакон желчи с 2 стаканами измельченных плодов каштана конского, добавить 3 мелко нарезанных листа алоэ. Полученную смесь залить 2 стаканами 70 %-ного спирта. Настаивать в течение 10 дней. Льняную салфетку смочить в готовом настое, приложить к больному месту, обернуть полиэтиленовой пленкой, повязку закрепить бинтом. Процедуру следует проводить в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения.

### ***Заболевания ног, вызванные нарушением кровообращения***

При тромбозе глубоких вен голени рекомендуется использовать горячее обертывание ноги от колена до стопы. Процедуру следует проводить в течение 20 минут перед отходом ко сну. Также рекомендуется накладывать на всю ночь холодный компресс. Эту процедуру можно проводить ежедневно до тех пор, пока боли не исчезнут. Как правило, боли утихают уже спустя 10 дней после начала проведения процедур. Холодные компрессы можно делать на основе уксусного раствора. Для такого компресса потребуется 50 мл 9%-ного уксуса и примерно 180 мл воды. Нужно наложить компресс на 30 минут, а затем перебинтовать ноги эластичным бинтом.

Нередко при лечении тромбоза применяют холодные согревающие компрессы. Для этого потребуется 2 пары хлопчатобумажных и 1 пара шерстяных чулок. Одну пару хлопчатобумажных чулок нужно опустить в холодную воду, отжать и надеть на ноги, завернув чулок от колена на голень. Поверх них нужно надеть сухие хлопчатобумажные, а затем шерстяные чулки, которые также следует завернуть от колена на голень. Этот компресс можно оставить на всю ночь.

Горячие компрессы можно применять лишь в том случае, если отсутствуют болевые ощущения. Для этого нужно обернуть всю ногу, исключая стопу, вначале сухим вафельным полотенцем, поверх него махровым, смоченным в воде температурой около 70 °С, а затем сухим махровым полотенцем.

...

*Чередование холодных и согревающих компрессов способствует рефлекторному расширению сосудов и улучшению кровообращения.*

#### *Рецепт 1*

При заболеваниях ног, связанных с нарушением кровообращения, хорошо помогает холодный компресс из молочной сыворотки. Нужно смочить в сыворотке ткань, обернуть ею участки с расширенными венами и прикрыть сверху специальной бумагой для компрессов. Такой компресс можно ставить на всю ночь, утром остатки сыворотки смыть холодной водой, ноги смазать кремом. Вместо сыворотки иногда применяются измельченные плоды конского каштана, заваренные кипятком и настоянные в течение нескольких часов.

*Рецепт 2* 50 г измельченных свежих листьев полыни серебристой смешать с 50 мл кефира, нанести на ткань ровным слоем. Прикладывать к участкам с расширенными венами.

*Рецепт 3* 25 г измельченных листьев каланхоэ залить 120 мл 70 %-ного спирта. Настаивать в течение 2 недель в плотно закупоренной емкости в темном месте. Смесь применять для натираний.

*Рецепт 4* Смешать в равных весовых частях измельченный корень горца змеиноного, семена льна, траву полыни горькой, листья эвкалипта. Залить 2 столовые ложки сбора 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 10-12 часов. Сложить марлю в 4-6 слоев, смочить настоем, слегка отжать и приложить к пораженному участку, накрыв полиэтиленовой пленкой и зафиксировав бинтом. Примочки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 5* Залить 50 г измельченных свежих листьев мужского папоротника 50 мл кислого молока, нанести смесь тонким слоем на пораженные участки, сверху прикрыть марлевой повязкой.

...

*При отсутствии тромбозов для компресса можно использовать свежие зеленые листья белокочанной капусты.*

#### *Рецепт 6*

При варикозном расширении вен: нарезать 5-6 созревших и достаточно мягких томатов кружочками, приложить к пораженным участкам, прикрыв сверху марлевой повязкой. Компресс можно оставить на 3-4 часа, затем снять, ополоснуть ноги прохладной водой и смазать питательным кремом.

*Рецепт 7* При варикозном расширении вен рекомендуется обкладывать ноги на ночь свежими листьями мать-и-мачехи, разными сторонами попеременно. Поверх рекомендуется наложить нетугую повязку. Процедуру следует повторять в течение 10 дней.

*Рецепт 8* Зеленый картофель вымыть, пропустить через мясорубку или натереть на терке вместе с кожурой. Полученную массу переложить в эмалированную емкость, нагреть на водяной бане до температуры 38 °С, затем нанести на пораженные участки, сверху обернув полиэтиленовой пленкой и закрепив марлевой повязкой. Оставить компресс на 2-3 часа. Процедуру рекомендуется проводить ежедневно в течение 1 недели.

*Рецепт 9* В 150 мл уксусного раствора добавить немного лимонного сока, смочить в нем марлевый бинт, обернуть бинтом ноги, укутав их сверху махровым полотенцем. Компресс оставить на 20-30 минут. Уксусные компрессы можно накладывать 2 раза в день, утром и вечером, в течение 1-1,5 месяца.

*Рецепт 10* При варикозном расширении вен: измельченные листья каштана конского нанести на марлю, обернуть ею участки с расширенными венами и прикрыть бумагой для компресса. Утром смыть массу холодной водой.

*Рецепт 11* Смешать в равных весовых частях цветки клевера лугового, цветки коровяка, листья мать-и-мачехи, шишки ольхи, листья подорожника большого, траву череды трехраздельной, траву чистотела большого. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 250 мл крутого кипятка и настаивать в течение 10-12 часов. Сложить марлю в 4-6 слоев, смочить в настое, слегка отжать и приложить к пораженным участкам, накрыв полиэтиленовой пленкой и зафиксировав бинтом. Примочки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 12* При варикозном расширении вен: тщательно растереть в ступке свежие листья полыни серебристой. Смешать 1 столовую ложку полученной массы с 1 столовой ложкой кислого молока или сметаны и нанести ровным слоем на марлю, которую затем наложить на участки с расширенными венами.

*Рецепт 13* Листья каланхоэ перистого промыть, мелко нарезать. Переложить 250 г полученной массы в стеклянную банку и доверху залить водкой или 70 %-ным спиртом. Настаивать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Смазывать смесью ноги перед отходом ко сну. Применять в качестве болеутоляющего средства. Продолжительность курса - 4 месяца.

*Рецепт 14* Смешать 100 г измельченной свежей полыни горькой с простоквашей. Смесь нанести на марлю и приложить к тем областям ног, где вены наиболее сильно расширены. Ноги положить на подушечку и прикрыть целлофаном. Оставить компресс на 30 минут.

*Рецепт 15* Смешать в равных пропорциях траву зверобоя продырявленного, цветки календулы лекарственной, цветки лабазника вязолистного, листья манжетки, листья мать-и-мачехи, цветки ромашки аптечной, траву цикория обыкновенного. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 250 мл крутого кипятка и настаивать в течение 10-12 часов. Сложить марлю в 4-6 слоев, смочить настоем, слегка отжать и приложить к пораженному участку, накрыв полиэтиленовой пленкой и зафиксировав бинтом. Примочки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 16* Натереть на мелкой терке 1 головку очищенного чеснока. Чесночную массу смешать с 200 г сливочного масла, нанести массу на выступающие вены, накрыть пергаментной бумагой, обмотать сверху шерстяным шарфом и оставить на ночь. Компрессы прикладывать каждый вечер в течение 1 месяца.

*Рецепт 17* Смешать в равных частях корень горца змеинового, траву донника, цветки календулы лекарственной, цветки клевера лугового, семена льна, листья мяты перечной, корень одуванчика лекарственного, цветки ромашки аптечной, траву чистотела большого, листья эвкалипта. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 250 мл крутого кипятка

и настаивать в течение 10-12 часов. Сложить марлю в 4-6 слоев, смочить настоем, слегка отжать и приложить к пораженной поверхности, покрыв полиэтиленом и зафиксировав бинтом. Примочки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 18* Залить 20 г березовых почек 100 мл 70 %-ного спирта, настаивать в течение 2 недель. Смешать готовую настойку с яблочным уксусом в пропорции 1: 1. Смазывать готовой смесью пораженные участки утром и вечером.

*Рецепт 19* Смешать 20 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы хвоща полевого, 20 г травы зверобоя продырявленного, 10 г травы тысячелистника лекарственного, 20 г цветков календулы лекарственной и 10 г коры дуба обыкновенного. Столовую ложку измельченного сбора залить 250 мл кипятка, настаивать 30 минут, затем процедить. Использовать настой для компрессов и промывания трофических язв.

*Рецепт 20* Зеленые грецкие орехи мелко нарезать, поместить в банку, залить оливковым маслом, настаивать на солнце 40 дней. Приготовленным средством смазывать пораженные участки.

*Рецепт 21* Смешать в равных весовых частях траву донника, цветки клевера лугового, корень лопуха большого, листья малины обыкновенной, траву репешка, траву чабреца, траву татарника. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 250 мл крутого кипятка и настаивать в течение 10-12 часов. Сложить марлю в 4-6 слоев, намочить в настое, слегка отжать и приложить к пораженной области, накрыв полиэтиленовой пленкой и зафиксировав бинтом. Примочки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 22* Смешать в равных весовых частях траву зверобоя продырявленного, траву лабазника вязолистного, листья манжетки, корень первоцвета, траву полыни горькой, траву череды трехраздельной. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 250 мл крутого кипятка и настаивать в течение 10-12 часов. Сложить марлю в 4-6 слоев, намочить в настое, слегка отжать и приложить к пораженному участку, накрыв полиэтиленовой пленкой и зафиксировав бинтом. Примочки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 23* При варикозном расширении вен рекомендуется прикладывать траву мокрицы к пораженным участкам, сверху накрывая листом лопуха большого, подорожника большого или отбитого листа белокочанной капусты. Затем следует обмотать ногу бинтом и оставить компресс на 30 минут. За день следует провести не менее 4 процедур.

*Рецепт 24* Залить 50 г цветков или измельченных плодов каштана 500 мл водки или 40 %-ного спирта, настаивать в течение 3 дней. Настойкой растереть пораженные участки.

*Рецепт 25* 3 столовые ложки измельченного корня девясила залить 250 мл воды и выпаривать на водяной бане до тех пор, пока отвар не загустеет. Затем отвар процедить и смешать с растопленным нутряным жиром в пропорции 1: 4. Мазь использовать для наружного применения при варикозном расширении вен.

*Рецепт 26* Смешать в равных весовых частях цветки календулы лекарственной, кору дуба и плоды каштана конского. 2 столовые ложки измельченного сбора смешать с 5 столовыми ложками глины и развести теплой водой до консистенции густой сметаны. Пораженные области обмазать тонким слоем массы, прикрыть влажными салфетками, обернуть ногу сухим полотенцем и оставить на ночь. Утром смыть теплой водой.

### **Целлюлит**

*Рецепт 1* Залить 150 г измельченной сухой травы чистотела большого 1 л кипятка, накрыть крышкой, обернуть полотенцем и настаивать в течение 15-20 минут, затем процедить. Готовым настоем смочить сложенную в 4 слоя марлю, приложить к проблемным зонам. Держать компресс на коже в течение 20-30 минут.

...

*Сильное антицеллюлитное воздействие оказывают компрессы из трав. Наилучшим природным средством считается чистотел. Он оказывает благотворное действие на*

*кожу, очищает и тонизирует ее. Однако нельзя забывать о том, что это растение ядовито, поэтому применять такие компрессы нужно не чаще 1-2 раз в неделю.*

#### *Рецепт 2*

Вечером после душа натереть ноги от колена до бедра яблочным уксусом. Процедуру выполнять каждый день на протяжении 10-14 дней.

*Рецепт 3* Смешать 10 капель эфирного масла грейпфрута, 8 капель масла герани, 10 капель масла бергамота, 3 капли масла корицы и 5 капель масла мускатного ореха. Нанести состав на проблемные участки и втирать сильными энергичными движениями.

*Рецепт 4* В кофейную гущу добавить голубую глину и немного минеральной воды. Полученная масса должна по консистенции напоминать сметану. После массажа ног следует нанести смесь на влажную кожу.

*Рецепт 5* Смешать яблочный уксус и воду в пропорции 1: 1, затем добавить масло лимона, мяты или розмарина. Нанести полученную смесь на проблемные места, затем обернуть их полиэтиленовой пленкой и полежать под одеялом в течение 0,5-1 часа. После этого смыть смесь и нанести на кожу увлажняющий крем.

*Рецепт 6* Смешать голубую или белую глину с 34 каплями эфирного масла апельсина и 3 столовыми ложками корицы, добавить немного теплой воды. Нанести полученную массу на проблемные зоны и обернуть пленкой. Поверх пленки надеть плотные шорты, затем укрыться теплым одеялом, лежать в течение 1 часа. По истечении времени смыть смесь водой, нанести на кожу ног увлажняющий крем.

*Рецепт 7* Залить 2 столовые ложки ламинарии 250 мл горячей воды, настаивать 10-15 минут, затем добавить яичный желток, 10 капель лимонного и 20 капель камфарного масла. Все ингредиенты тщательно перемешать. Нанести полученную смесь на проблемные зоны и аккуратно обернуть сверху полиэтиленовой пленкой. Оставить на 45 минут, затем смыть прохладной водой.

*Рецепт 8* Развести черную глину водой и добавить 2 столовые ложки ламинарии, смолотой в порошок, добавить 5 капель масла лимона или апельсина, тщательно перемешать и нанести полученную массу на проблемные участки, обернуть целлофановой пленкой, оставить на 40-50 минут. Затем смыть смесь теплой водой.

*Рецепт 9* Смешать 20 мл оливкового масла с 3 каплями лимонного, 3 каплями масла можжевельника и 3 каплями лавандового масла. Нанести полученную смесь на проблемные участки, обернуть их полиэтиленовой пленкой, лечь под одеяло на 1 час. Затем смыть смесь теплой водой и смазать кожу ног увлажняющим кремом.

*Рецепт 10* Смешать 5 столовых ложек свежего виноградного сока с 1 чайной ложкой жидкого меда и 2 чайными ложками питательного дневного крема. Нанести полученную массу на проблемные зоны, оставить на 15 минут, затем смыть теплой водой.

*Для лечения целлюлита можно использовать настои из листьев алоэ или крапивы. Также показано применение компрессов из березовых листьев или листьев подорожника, которыми обкладывают проблемные зоны.*

*Рецепт 11* Залить 2 пачки ламинарии 2 л горячей воды. Через 10 минут процедить настой через марлю, массу нанести на проблемные участки, обернуть полиэтиленовой пленкой. Лечь под одеяло на 1 час, затем смыть массу теплой водой.

*Рецепт 12* Смешать растительное масло с порошком имбиря обыкновенного и втирать в проблемные зоны.

#### **Грибковые заболевания**

*Рецепт 1* При лечении некоторых грибковых заболеваний кожи рекомендуется натирать пораженные участки соком лимона.

*Рецепт 2* При грибковых поражениях кожи рекомендуется применять наружно свежий сок репчатого лука.

*Рецепт 3* Смешать в равных пропорциях кору дуба обыкновенного, траву хвоща полевого, соцветия календулы лекарственной, плоды ежевики сизой, траву вербены лекарственной.

венной. Залить 1 стаканом кипятка 3 столовые ложки измельченного сбора, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Теплый отвар использовать для примочек и обмывания участков кожи, пораженных грибком, по нескольку раз в течение дня.

*Рецепт 4* При грибковых заболеваниях пальцев ног рекомендуется использовать наружно томатный сок.

*Рецепт 5* Грибковое заболевание кожи, выявленное в самом начале, легко вылечить, прикладывая к пораженным участкам примочки с настоем травы хвоща полевого. Процедуру следует проводить 3-4 раза в день.

*Рецепт 6* Смешать в равных пропорциях шишки хмеля обыкновенного, корень лопуха большого и соцветия календулы лекарственной. Залить 1 л горячей воды смесь из измельченных ингредиентов и кипятить в течение 10-15 минут. Отвар процедить, смешать с вазелином в пропорции 1: 2. Готовую мазь накладывать на пораженные участки тонким слоем. Процедуру проводить несколько раз в день.

*Рецепт 7* При грибковых заболеваниях рекомендуется натирать пораженные участки кашицей из изюма.

*Рецепт 8* При микозах рекомендуется применять кашицу из свежестолченных луковиц черемши. Полученную смесь следует накладывать на пораженные участки кожи.

*Рецепт 9* Смешать толченые листья мяты перечной с солью и нанести на участки между пальцами ног на 1-1,5 часа. Процедуру проводить ежедневно до исчезновения грибка.

*Рецепт 10* При микозе стоп: смешать 1 столовую ложку морковного сока с 1 столовой ложкой 9 %-ного уксуса. Смазывать пораженные места ватной палочкой, смоченной в смеси.

*Рецепт 11* Смешать в равных частях сок чеснока и 90 %-ный спирт, добавить дистиллированную воду. Полученной смесью смазывать пораженные участки. Данное средство является сильным антисептиком, его полезно применять наружно при стойких инфекционных и грибковых заболеваниях кожи, возбудители которых нечувствительны к лекарственным препаратам.

*Рецепт 12* Залить 10 г цветков сирени обыкновенной 250 мл спирта, настаивать 10-15 суток. Готовой настойкой смазывать пораженные участки кожи.

*Рецепт 13* Растереть листья дурнишника обыкновенного и выжать из полученной кашицы сок. Смазывать соком пораженные участки кожи.

*Рецепт 14* При грибковых заболеваниях рекомендуется использовать для наружного применения сок вероники колосистой.

*Рецепт 15* Смазывать ежедневно пораженные участки кожи свежим соком клюквы. Процедуры проводить до полного исчезновения грибка.

*Рецепт 16* Смешать в равных частях траву горечавки желтой, ягоды черники, траву мяты кошачьей, корень желтокорня, мирру, траву пижмы обыкновенной, листья окопника, листья щавеля желтого, траву зверобоя продырявленного, траву вербены голубой, корень стародубки, ягоды лавра благородного, ирландский мох, листья ясеня колючего и ослинника. Залить 1 л горячей воды 100 г измельченного сбора, настаивать в течение 5 дней. Затем кипятить настой на слабом огне 20-30 минут, процедить. К 100 мл готового отвара добавить 10 мл нашатырного спирта, втирать в пораженные участки кожи. Также можно использовать отвар без добавления спирта.

*Рецепт 17* Измельчить корневище куркумы и смешать с водой, чтобы получилась жидкая кашица. Настаивать 2-3 часа. Смазывать пораженные участки кожи.

### **Бородавки**

*Рецепт 1* Пропустить через мясорубку листья чистотела большого, получившуюся кашицу отжать через марлю, образовавшийся сок перелить во флакон с притертой крышкой. Настаивать в течение 1-1,5 недели. Рекомендуется периодически приоткрывать флакон, выпуская образующийся газ. Когда начнется брожение, сок можно использовать для лечения.

*Рецепт 2* Вместо чистотела большого можно использовать сок одуванчика лекарственного. Рецепт приготовления настоя аналогичен предыдущему. Однако в этом случае следует использовать растение целиком (листья, цветки, корни, стебель).

*Рецепт 3* Ягоды рябины размять, получившуюся массу прикладывать к бородавке.

*При лечении бородавок используют компрессы на основе уксуса. Для этого ватный тампон смачивают в 9 %-ном уксусе и прикладывают к бородавке, закрепив лейкопластырем. Оставлять такой компресс можно не более чем на 4-5 часов.*

*Рецепт 4* Измельчить чеснок, выжать сок. Смочить соком ватный тампон, приложить его к бородавке и оставить на ночь. Также можно натирать бородавки зубчиком чеснока по нескольку раз в день. Иногда чеснок, натертый на терке, смешивают со свиным салом и такой компресс прикладывают к бородавке на ночь.

*Рецепт 5* Рекомендуются прикладывать к бородавкам компрессы со свежим соком кислых яблок. Также эффективен компресс из сока туи.

*Рецепт 6* Натереть на терке зубчик чеснока, залить полученную массу 1 чайной ложкой 9 %-ного уксуса, добавить немного пшеничной муки, замесить тесто. В ленте лейкопластыря вырезать отверстие примерно на 0,5 см больше величины бородавки. На бородавку наложить маленькую лепешку из теста, сверху аккуратно заклеить пластырем и забинтовать. Через несколько дней повязку снять. Если одной процедуры окажется недостаточно, повторить ее еще раз. На месте отвалившихся бородавок появятся болезненные ямочки. Следует наложить на них бинт с мазью Вишневского и носить повязку до заживления ранок.

*Рецепт 7* Свежие листья каланхоэ перистого приложить к бородавке, закрепить с помощью бинта, оставить на ночь. Процедуру повторить 3-4 раза.

*Рецепт 8* Очищенную луковицу поместить в сосуд с уксусной эссенцией на 2 часа, затем разрезать пополам. Привязать половинку луковицы к бородавке, оставить на ночь. Повторять процедуру до исчезновения бородавок.

*Рецепт 9* Смешать измельченный чеснок со свиным салом, нанести на салфетку и привязать к бородавке. Менять повязку 1 раз в день до исчезновения бородавки.

*Рецепт 10* Приготовить крепкий настой или отвар полыни. Смачивать бородавки настоем 2-3 раза в день.

*Рецепт 11* Смазывать бородавку несколько раз в день свежим соком помидора. Процедуру повторять на протяжении 2-3 недель.

*Рецепт 12* Соком из листьев или стеблей календулы лекарственной тщательно смазывать бородавки по нескольку раз в день.

*Рецепт 13* Растолочь в порошок семена василька синего, обильно присыпать им бородавки и перевязать. Процедуру повторять ежедневно. Порошок можно смешать с нутряным свиным жиром. Полученной мазью смазывать бородавки.

*Рецепт 14* Измельчить корень хрена, залить кипятком, настаивать в течение нескольких дней. Затем настой слить, процедить, добавить соль и тщательно перемешать. Втирать полученную смесь в бородавки.

*Рецепт 15* При плоских бородавках: древесную золу развести водой до консистенции густой сметаны, смазывать полученной массой пораженные места.

*Рецепт 16* При подошвенных бородавках: сырой картофель натереть на мелкой терке, массу выложить на вощеную бумагу, приложить к пораженному участку и закрепить с помощью бинта. Процедуру повторить 2-3 раза.

*Рецепт 17* Смазать бородавки свежим соком салата-латука или молокана дикого. Процедуру повторить 2-3 раза.

*Рецепт 18* Разрезать пополам небольшой клубень картофеля, одну половинку привязать на ночь к бородавке, а утром закопать в землю в сухом месте, чтобы картофель не пророс, а высох. Через несколько дней бородавки исчезнут.

*Рецепт 19* Выжать сок из свежей капусты, намочить в нем салфетку, слегка отжать, приложить к бородавке, накрыть компрессной бумагой и закрепить с помощью бинта. Оставить компресс на ночь. Процедуру повторять ежедневно до исчезновения бородавки.

*Рецепт 20* Растворить в 50 мл теплой воды 10 г соли, добавить мякоть сливы, настаивать в течение 24 часов. Затем воду слить, мякоть сливы измельчить в ступке, добавив 15 мл 9%-ного уксуса. Нанести смесь на бородавку и оставить на ночь.

*Рецепт 21* Вынуть сердцевину луковицы и засыпать образовавшуюся полость крупной поваренной солью. Настаивать до тех пор, пока внутри луковицы не выделится сок. Натирать им бородавки утром и вечером.

*Рецепт 22* Смешать в равных частях порошок глины, морскую соль и измельченный в кашицу репчатый лук. Сформовать лепешки, которые следует приложить к бородавкам, закрепив пластырем. Менять лепешки 1-2 раза в сутки до полного исчезновения бородавок.

*Рецепт 23* Вырезать в лейкопластыре небольшое отверстие размером с бородавку и наклеить его вокруг бородавки. Смазать бородавку соком сосны и оставить на 2 дня.

*Рецепт 24* При подошвенных бородавках: смазывать их ежедневно льняным маслом.

*Рецепт 25* Смешать в одинаковой пропорции измельченный чеснок с перетопленным свиным нутряным жиром, нанести эту мазь на салфетку, которую следует привязать к бородавке. Менять повязку ежедневно.

*Рецепт 26* Размять свежие листья ириса, выложить получившуюся кашицу на марлевую салфетку и приложить к бородавке. Рекомендуется повторить процедуру не менее 2-3 раз.

*Рецепт 27* Растолочь цветок календулы лекарственной, приложить полученную кашицу к бородавке и заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения бородавки.

*Рецепт 28* Прикладывать к бородавкам 2-3 раза в день растертые лепестки цветков шиповника. Процедуру повторять до полного исчезновения бородавок.

*Рецепт 29* Смешать сок из корней одуванчика лекарственного со сливочным маслом в пропорции 1: 4. Наносить мазь на бородавки 2-3 раза в день.

*Рецепт 30* Смешать 10 г мела с 40 мл конопляного масла. Полученной смесью смазывать бородавки 2-3 раза в день.

**Мозоли** Народной медицине известно множество средств, помогающих быстро и эффективно избавиться от мозолей.

*Рецепт 1* Залить луковую шелуху столовым уксусом, емкость плотно закрыть и настаивать в течение 2 недель. Затем слить уксус, достать шелуху из банки и немного подсушить. Накладывать шелуху на мозоль, закрепляя лейкопластырем или бинтом. Такой компресс можно оставить на ночь. Если мозоли не поддаются удалению после наложения первого компресса, следует повторять процедуру до получения желаемого результата.

*Рецепт 2* Дольку лимона приложить к мозоли, зафиксировать лейкопластырем, оставить на ночь. Повторять процедуру в течение 2-3 дней. После этого мозоль можно будет легко удалить.

*Рецепт 3* Луковицу запечь, а затем отварить. Отваром смазывать мозоли. Также эффективным средством от мозолей является свежий сок репчатого лука.

*Рецепт 4* К предварительно распаренным мозолям приложить смолу любого хвойного дерева. Повторять процедуру через день.

*Рецепт 5* Очистить луковицу, разрезать пополам, залить 9 %-ным уксусом, поставить на сутки в темное место. Чешуи лука прикладывать к мозолям 2 раза в день.

*Рецепт 6* Чеснок измельчить в кашицу или выжать из него сок. Смазывать распаренные в воде (предварительно добавив в нее соды) мозоли 3 раза в день. Процедуру повторить 10-15 раз.

*Рецепт 7* Разрезать вдоль кусочек листа алоэ, наложить его свежим срезом на мозоль, накрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и забинтовать. Оставить на ночь. Утром соскоблить огрубевшую кожу специальной щеткой или пемзой.

*Рецепт 8* Мозоль можно прижечь тлеющим трутом, а затем промыть горячей водой.

*Рецепт 9* Наложить на предварительно распаренную мозоль свежую живицу любого хвойного дерева, заклеить лейкопластырем и менять через сутки. Процедуру выполнять в течение 2-3 дней.

*Рецепт 10* Смешать 5 г воицины и 1 столовую ложку измельченной полыни горькой, залить водкой до консистенции жидкой кашицы. Наложить полученную смесь на больное место, накрыть чистой марлей и оставить на ночь.

*Рецепт 11* Измельчить листья ириса садового, залить кипятком, охладить. Прикладывать в виде припарок на затвердевшие мозоли на 2-3 часа.

*Рецепт 12* Очистить от кожуры клубень картофеля, натереть его на мелкой терке. Полученную массу нанести на сложенную в несколько раз марлю, прибинтовать к мозоли. Через 2-3 часа заменить новой повязкой.

*Рецепт 13* Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки, мякоть прикладывать к мозолям. Повторять ежедневно до полного избавления от мозолей.

*Рецепт 14* Протирать мозоль ломтиком свежего томата или смазывать томатной пастой.

*Рецепт 15* Залить 100 г корней и листьев лопуха 1 л кипятка и настаивать в течение 1-2 часов. Настой применять для припарок и компрессов.

*Рецепт 16* Смазывать мозоли свежим соком чистотела большого или одуванчика лекарственного.

*Рецепт 17* Смешать 30 г камфары, 300 мл спирта, 30 г красного молотого перца, 12 г бодяги. На распаренную мозоль наложить салфетку с приготовленной смесью. Ногу забинтовать, утром повязку снять. Процедуру выполнять ежедневно вечером.

*Рецепт 18* Залить 100 г листьев плюща 200 мл лимонного сока, настаивать 2-3 часа. После горячей ножной ванны приложить к мозоли вымоченные листья плюща, закрепить повязкой. Выполнять процедуры ежедневно до тех пор, пока мозоль не размякнет.

*Рецепт 19* Половину свежей сливы приложить к мозоли и закрепить повязкой. Повторять процедуру по несколько раз в день.

*Рецепт 20* К предварительно распаренной мозоли приложить разрезанную ягоду инжира. Выполнять процедуру ежедневно перед сном.

*Рецепт 21* Залить 3 зубчика чеснока 3-4 стаканами винного уксуса, настаивать в течение 2 недель. Смочить сложенную в 4-5 слоев марлю холодным чесночным уксусом, отжать, приложить к мозоли, закрепить с помощью бинта и оставить на ночь.

*Рецепт 22* Испечь 2-3 головки чеснока, растереть, полученную массу смешать со сливочным маслом в пропорции 1: 1. Мазь нанести на предварительно распаренную мозоль, сверху накрыть листом подорожника или лопуха и закрепить с помощью бинта. Повязки менять 2-3 раза в день.

*Рецепт 23* Залить 20 г цветков календулы лекарственной 100 мл кипятка, остудить. Теплую смесь нанести на сложенную в несколько слоев марлю, приложить к мозоли и обернуть шерстяным платком. Выполнять процедуру ежедневно в течение 10-12 дней.

*Рецепт 24* Смешать свежий сок чистотела большого с растопленным свиным жиром в пропорции 1: 1. Нанести готовую мазь на мозоли.

*Рецепт 25* Смешать сок свежей травы чистотела с вазелином в пропорции 1: 4, добавить немного 0,25 %-ной карболовой кислоты. Наносить на мозоли до полного их исчезновения.

*Рецепт 26* Смешать в равных частях оливковое масло и растопленный желтый воск. В горячую смесь обмакнуть сложенную в несколько раз марлю и приложить на ночь к мозоли. Процедуру следует проводить ежедневно.

*Рецепт 27* Вымыть перед сном ноги, выполнить массаж, затем смазать ступни растительным маслом. Процедуру выполняют ежедневно.

*Рецепт 28* Сжечь осиновый сухой сучок величиной с палец, собрать золу, добавить столько же ржаной муки и 1 чайную ложку водки, тщательно перемешать. Смесь нанести

на салфетку, приложить к мозоли, закрепить с помощью бинта. В течение дня компресс менять 3-4 раза.

*Рецепт 29* Измельчить зеленые перья лука до образования кашицы. Полученную массу нанести на салфетку, приложить к мозоли и закрепить с помощью бинта. Оставить компресс на ночь. Эта процедура также показана при трещинах на пятках.

*Рецепт 30* Прикладывать к болезненным мозолям тонкие срезы сырого картофеля.

*Рецепт 31* Смешать измельченный сырой картофель, репчатый лук и алоэ в равных пропорциях. Полученную смесь нанести на салфетку и приложить к мозоли.

*Рецепт 32* Смешать 1 столовую ложку травы росянки круглолистной, 2 столовые ложки цветков календулы лекарственной, 1 столовую ложку травы очитка едкого, 2 столовые ложки травы чистотела большого, 3 столовые ложки листьев одуванчика лекарственного. Добавить в измельченный сбор 2 столовые ложки сока ягод рябины обыкновенной и 1 столовую ложку конопляного масла, тщательно перемешать. Смазать полученной смесью мозоли. Данное средство также помогает при бородавках и трещинах на пятках.

*Рецепт 33* Натереть туалетное мыло на мелкой терке, размягчить его. Выложить полученную массу на зеленый лист сирени и приложить к мозоли. Повязку менять ежедневно.

*Рецепт 34* На распаренную мозоль наложить повязку со свежей древесной смолой, собранной с яблони, вишни или абрикоса.

*Рецепт 35* Смочить хлебный мякиш 9 %-ным уксусом и приложить к мозоли. Процедуру выполнять ежедневно на протяжении 8-10 дней.

### ***Натоптыши***

Натоптыши лечатся практически так же, как и мозоли. Хорошо помогают компрессы из измельченной травы чистотела большого. Для этого чистотел следует пропустить через мясорубку, получившуюся мякоть наложить на натоптыш, накрыть полиэтиленовой пленкой и зафиксировать с помощью бинта.

Вместо чистотела можно использовать 50 %-ную самшитовую мазь. Здоровую кожу вокруг натоптыша необходимо обрабатывать вазелином.

Также можно избавиться от натоптышей с помощью компрессов из листьев алоэ. Растение должно быть 3-летним. Необходимо срезать 2 листа, вымыть и положить в морозильную камеру на 4-5 часов. Затем листья разморозить, срезать с них шипы, мякоть пропустить через мясорубку. Полученную массу наложить на натоптыш, накрыть полиэтиленовой пленкой, закрепить с помощью бинта и оставить компресс на ночь. Процедуру повторять ежедневно в течение 2 недель.

...

*Для лечения мозолей, бородавок и натоптышей можно использовать компрессы из луковой мякоти и лимонного сока: репчатый лук натереть на терке, добавить к кашице немного лимонного сока и приложить к пораженному месту, закрепив с помощью бинта. Компресс оставить на ночь, утром смыть теплой водой и смазать участок кожи вазелином. Повторять процедуру следует ежедневно.*

Настойки, настои и отвары для употребления внутрь

### ***Заболевания суставов***

*Рецепт 1* При ревматизме (мышечном и суставном), подагре, болях в ногах, простудных заболеваниях, артрите: залить 10 г травы багульника болотного 50 мл холодной кипяченой воды, сосуд закрыть, настаивать 8 часов, затем процедить. Принимать по 100-120 мл в день в течение 2 недель.

*Рецепт 2* При ревматизме: залить 20 г сухих измельченных корней барбариса обыкновенного 1 л кипятка, плотно закрыть, настаивать в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день. В профилактических целях можно принимать настойку по 30 капель на 250 мл кипяченой воды 2 раза в день.

*Рецепт 3* При ревматизме, подагре и других заболеваниях суставов: 150 г почек и листьев березы повислой залить 1 л водки. Настаивать в плотно закрытом сосуде в темном месте в течение 2 недель. Принимать 3 раза в день, разбавив 10-15 мл настойки 250 мл кипяченой воды.

*Рецепт 4* Залить 10 г березовых почек 500 мл воды, кипятить в течение 10-15 минут на слабом огне. Затем снять с огня, накрыть полотенцем и настаивать до тех пор, пока настой не остынет, процедить. Принимать по 50-60 мл 4 раза в день через 1-2 часа после еды.

*Рецепт 5* Залить 50 г измельченных листьев березы повислой 500 мл кипятка. Настаивать 6 часов, затем процедить. Принимать по 120 мл 2-3 раза в день после еды.

*Рецепт 6* Смешать 20 г измельченного корня лопуха большого с 20 г корней девясила и залить 50 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день после еды.

...

*При артрите рекомендуется употреблять в пищу вишню с молоком.*

*Рецепт 7*

При ревматизме, подагре и артрите: 25 г цветков бузины черной залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой, настаивать в течение 40 минут, затем процедить. Принимать за 15 минут до еды по 100 мл.

*Рецепт 8* При подагре и ревматических заболеваниях: 10 г листьев вахты трехлистной залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, плотно укутав, процедить. Принимать по 60-70 мл до еды 4 раза в день. Можно сделать настой на холодной кипяченой воде. Для этого 10 г листьев вахты трехлистной необходимо залить 500 мл воды. Настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 100-120 мл 2-4 раза в день до еды.

*Рецепт 9* При ревматизме и подагре: 15 г измельченного вереска залить 500 мл холодной кипяченой воды. Настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 100-120 мл 4 раза в день.

*Рецепт 10* Залить 10 г травы вероники лекарственной 500 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

*Рецепт 11* При хроническом ревматизме, подагре, ломоте в суставах и простуде: 10 г коры вяза залить 250 мл кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 3-4 раза в день до еды.

*Рецепт 12* При болях в суставах: 25 г травы и цветков гвоздики травяной залить 250 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов под крышкой. Принимать по 25 мл 2 раза в день до еды.

*Рецепт 13* При ревматизме и подагре: 10 г сухой травы герани луговой залить 500 мл холодной кипяченой воды. Настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 25 мл 5-6 раз в течение дня.

*Рецепт 14* При подагре и ревматизме: 10 г измельченных свежих корневищ горца змеиноного залить 400 мл кипяченой воды, варить 10 минут на среднем огне, затем настаивать до тех пор, пока отвар не остынет, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день до еды.

*Рецепт 15* При ревматизме, подагре и артрите: 15 г свежей травы грыжника душистого залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 80 мл 4 раза в день в холодном или теплом виде.

*Рецепт 16* При ревматизме: смешать 15 г корневищ девясила высокого с 15 г корней лопуха и залить 400 мл воды. Варить 20 минут на медленном огне, настаивать 4 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день до еды.

*Рецепт 17* При артрите и подагре: 25 г травы звездчатки средней залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 4 часов, затем процедить. Употреблять по 70-80 мл 3 раза в день до еды.

*Рецепт 18* При ревматических заболеваниях: 15 г сухой травы зверобоя продырявленного залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день после еды. Можно также сделать спиртовую или водочную настойку из травы зверобоя, взяв составляющие в тех же пропорциях. Принимать по 20 мл, слегка разбавив водой, 3 раза в день после еды.

*Рецепт 19* При артрите: 10 г сухой коры ивы белой залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день до еды.

*Рецепт 20* При ревматизме и артрите: 15 г цветочных головок клевера лугового лилово-красного (с трилистниками) залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

*Рецепт 21* При остром суставном и мышечном ревматизме, а также при подагре: 25 г сухих листьев крапивы двудомной залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день за несколько минут до еды.

*Рецепт 22* При подагре и ревматизме: 25 г корневищ лапчатки прямостоящей залить 250 мл воды, варить на среднем огне 15-20 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день за полчаса до еды.

*Рецепт 23* При подагре и ревматизме: 10 г семян льна посевного залить 400 мл воды, варить в течение 15 минут на среднем огне, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день до еды.

*Рецепт 24* При подагре и суставном ревматизме: 10 г цветков липы сердцевидной залить 250 мл воды, кипятить в течение 10-15 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать 2-3 раза в день по 120 мл.

*Рецепт 25* При ревматизме и подагре: 25 г сухих корней лопуха большого залить 500 мл кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день в горячем виде. Можно заварить подобным образом измельченный корень лопуха, смешав его в равных частях с корнем девясила (25 г сбора на 300 мл кипятка). Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день.

*Рецепт 26* Смешать 15 г корней лопуха большого, 10 г корневищ пырея, 10 г травы череды трехраздельной, 15 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы вероники лекарственной. Залить 20 г измельченного сбора 500 мл кипяченой воды. Варить на среднем огне 10 минут, настаивать до тех пор, пока отвар не остынет, затем процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

*Рецепт 27* При ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах: 6 г сухих цветков бурачника лекарственного или 20 г сухих листьев залить 250 мл кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 5 часов, затем процедить. Перед употреблением добавить немного сахара по вкусу. Принимать по 25 мл 5 раз в день.

*Рецепт 28* При ревматизме и подагре: 6 г корней и травы одуванчика лекарственного залить 250 мл кипятка. Настаивать в плотно закрытой посуде в течение 45-50 минут, процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день за несколько минут до еды.

...

*Огуречный рассол - медленно действующее, но эффективное средство при отеках любого происхождения. Принимать рассол рекомендуется по 2 стакана в день ежедневно в течение достаточно продолжительного периода (до улучшения состояния).*

#### *Рецепт 29*

При артрите и ревматизме: 5 г смеси из цветков, молодых стеблей и листьев паслена сладко-горького залить 500 мл кипятка, настаивать 4 часа, затем процедить. Принимать по 5-6 мл 3 раза в день до еды. Следует помнить о том, что растение ядовито, поэтому при

применении лекарственных средств на его основе необходимо строго соблюдать дозировку.

*Рецепт 30* При ревматических заболеваниях суставов: 25 г цветочных корзинок пижмы обыкновенной залить 250 мл кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день за 20 минут до еды.

*Рецепт 31* При ревматизме и подагре: 5-6 г сухих корней пиона залить 750 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*Рецепт 32* При подагре и ревматизме: 6 г измельченных листьев рододендрона золотистого залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Применять по 10 мл 3 раза в день. Растение ядовито, поэтому следует соблюдать дозировку и делать обязательный перерыв между курсами не менее 1 недели.

*Рецепт 33* При ревматизме: 15 г полыни горькой залить 500 мл кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 30-40 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 недели, затем сделать перерыв на 1-2 месяца. Длительное применение может вызвать судороги и галлюцинации.

*Рецепт 34* При ревматических заболеваниях суставов: 25 г измельченных стручков фасоли залить 1 л воды, варить в течение 30-40 минут на слабом огне, затем настаивать до тех пор, пока отвар не остынет, процедить. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день.

*Рецепт 35* При артрите, подагре и ревматических заболеваниях суставов: 300 г листьев сирени, собранные спустя 1-2 недели после цветения, измельчить, залить 700-800 мл водки. Через 3 недели настой процедить, листья отжать почти досуха. Полученный красновато-черный экстракт разбавить водкой или спиртом (2: 3). Принимать 3 раза в день за 20-30 минут до еды. На 1-й неделе по 15 мл, на 2-й - по 20 мл, на 3-й - по 25 мл, начиная с 4-й недели увеличить дозу до 30 мл. При полиартрите можно применять это средство до тех пор, пока не будет выпито 500 мл. Настойку можно разбавлять небольшим количеством воды.

*Рецепт 36* Залить 100 г почек сирени 1 л водки, настаивать в течение 1 недели. Принимать по 20-25 мл 3 раза в день, разбавив водой.

*Рецепт 37* При артрите, подагре и суставном ревматизме: 50 г травы фиалки трехцветной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде. Можно добавлять в полученный настой немного кипятка и меда по вкусу и пить как чай. Детям давать настой не более 1 стакана в день.

*Рецепт 38* При артритах: измельчить цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, коренья петрушки, кору ивы, смешать в равных долях. Залить 25 г сбора 250 мл кипятка, варить на слабом огне 5 минут, затем охладить, процедить. Принимать по 250 мл 2 раза в день.

*Рецепт 39* При болях в суставах: смешать 5 г цветков бузины черной, 20 г листьев березы, 25 г коры ивы, измельчить, залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 120 мл 4 раза в день до еды.

*Рецепт 40* Смешать 12 г листьев березы повислой, 12 г листьев крапивы двудомной, 12 г травы и цветков фиалки трехцветной. Измельченный сбор залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 45-50 минут, затем процедить. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день до еды.

*Рецепт 41* Листья черной смородины, брусники, шиповника, взятые в равных долях, заваривать, как чай. Употреблять по 50 мл в день до еды.

*Рецепт 42* Смешать в равных долях цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы белой. Залить 25 г измельченного сбора 250 мл кипятка, довести до кипения, варить на медленном огне 3 минуты, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды.

*Рецепт 43* Смешать 25 г коры крушины, 5 г корня одуванчика лекарственного, 5 г кореньев петрушки, 5 г плодов фенхеля, 5 г листьев мяты перечной. Залить 45 г измельчен-

ного сбора 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 50 мл утром натощак.

*Рецепт 44* Смешать 10 г травы багульника болотного, 5 г листьев брусники, 5 г ягод можжевельника, 10 г листьев подорожника, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы череды. Залить 50 г измельченного сбора 500 мл кипятка, настаивать в течение 6 часов, затем процедить. Принимать настой в теплом виде по 120 мл 3 раза в день за несколько минут до еды.

*Рецепт 45* При подагре: смешать 20 г корней лопуха большого, 15 г корневищ пырея, 15 г травы череды трехраздельной, 25 г травы фиалки трехцветной, 15 г травы вероники лекарственной. Залить 40 г измельченного сбора 1 л кипятка, варить на медленном огне в течение 15 минут. После того как остынет, процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Рецепт 46* При артрите, артрозе и подагре рекомендуется принимать по 50 мл яблочного уксуса, разбавленного водой, 4-5 раз в день до еды в течение 4 недель. При наличии заболеваний желудка (гастрит, язва) рекомендуется снизить концентрацию смеси в 2 раза.

...

*В лечебных целях лучше всего использовать уксус, приготовленный в домашних условиях: он обладает целебными свойствами, так как приготовлен из цельных яблок (в отличие от промышленного производства уксуса, где сырьем служат яблочная кожура и сердцевина).*

*Рецепт 47*

При полиартрите: смешать 150 г риса, 25 г изюма без косточек, 100 г сахара, залить 2,5 л холодной воды, емкость накрыть крышкой, настаивать в течение 3 дней, затем процедить. Хранить настой в холодильнике. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Настой нормализует также обмен веществ, снимает отеки, способствует выведению камней из мочевого пузыря.

*Рецепт 48* Смешать 500 г клюквы, 500 г измельченной черной редьки без кожуры и 500 г измельченной свеклы без кожуры, влить 500 мл коньяка (водки или настойки золотого уса). Поместить смесь в 2-литровую банку, плотно закрыть крышкой. Поставить в темное место, настаивать в течение 10 дней, затем процедить. Полученный состав хранить в холодильнике, закрыв крышкой. Принимать утром натощак, за 15 минут до завтрака, по 1 столовой ложке. Средство не рекомендуется принимать при пониженном артериальном давлении, язвенной болезни желудка, эрозивном гастрите.

*Рецепт 49* Смешать в одинаковых пропорциях соцветия календулы лекарственной, плоды можжевельника обыкновенного, кору крушины, листья крапивы двудомной, траву хвоща полевого, кору ивы, листья березы. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 1 л кипятка, настаивать 12 часов. Принимать по 100 мл настоя 4-5 раз в день в течение 2-3 месяцев.

*Рецепт 50* При артрите: смешать 3 столовые ложки побегов багульника болотного, 4 столовые ложки листьев брусники, 3 столовые ложки травы донника, 2 столовые ложки травы лабазника, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки семян льна, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки травы фиалки трехцветной, 4 столовые ложки травы череды трехраздельной. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 1 л кипятка, настаивать в течение ночи. Принимать по 100 мл настоя 4-5 раз в день в течение 2-3 месяцев.

*Рецепт 51* При артрите: смешать 1 столовую ложку корня аира болотного, 2 столовые ложки корня калгана, 5 столовых ложек плодов боярышника кроваво-красного, 3 столовые ложки травы душицы обыкновенной, 5 столовых ложек травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки травы мяты перечной, 2 столовые ложки почек сосны, 4 столовые

ложки травы фиалки трехцветной, 3 столовые ложки травы чабреца, 2 столовые ложки листьев эвкалипта. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 1 л кипятка, настаивать в течение ночи. Принимать по 100 мл настоя 4-5 раз в день на протяжении 2-3 месяцев.

*Рецепт 52* При артрите: смешать 3 столовые ложки листьев малины обыкновенной, 3 столовые ложки корня девясила, 3 столовые ложки травы донника, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки семян льна, 1 столовую ложку плодов или хвои можжевельника обыкновенного, 4 столовые ложки травы репешка, 2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 5 столовых ложек травы череды трехраздельной. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 1 л кипятка, настаивать в течение ночи. Принимать по 100 мл настоя 4-5 раз в день на протяжении 2-3 месяцев.

...

*При подагре рекомендуется принимать березовый сок по 1 стакану 3 раза в день.*

#### *Рецепт 53*

При артрите: смешать 3 столовые ложки почек березы, 2 столовые ложки корня девясила, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку цветков липы, 1 столовую ложку листьев мяты перечной, 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку плодов укропа, 3 столовые ложки шишек хмеля. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 1 л кипятка, настаивать в течение ночи. Принимать по 100 мл настоя 4-5 раз в день на протяжении 2-3 месяцев.

*Рецепт 54* При отложении солей, артрите, спондилезе, подагре, суставном ревматизме, отеках: 2 чайные ложки листьев брусники залить 250 мл воды, кипятить на медленном огне в течение 15 минут. Отвар охладить, процедить и пить в течение дня.

*Рецепт 55* При артрите различной этиологии: смешать в равных долях цветки бузины, листья крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы. Залить 1 столовую ложку измельченного сбора 250 мл кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, затем охладить, процедить. Принимать в день по 2 стакана отвара.

*Рецепт 56* Залить 20 г березовых почек 100 мл 70 %-ного спирта, настаивать в течение 3 недель, затем отжать, отфильтровать и хранить в темном сосуде в прохладном месте. Принимать 3 раза в день, разводя по 15-30 капель в 1 столовой ложке воды.

*Рецепт 57* При артрите: сухие стебли сабельника нарезать кусочками длиной около 1-2 см, всыпать в литровую банку так, чтобы они заняли половину объема, залить водкой или 70 %-ным спиртом. Настаивать в течение 21 дня в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. В особо тяжелых случаях принимать по 1 рюмке 3 раза в день. Лечение следует проводить в холодное время года. Курс лечения считается законченным после того, как пациент выпьет 1 л настойки.

*Рецепт 58* При артрите и воспалении суставов: 1 столовую ложку измельченных листьев лавра благородного залить 400 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем настаивать в течение ночи. Утром настой процедить и принимать по 80 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 2 недель.

*Рецепт 59* При артрите и ревматизме: 50 г измельченных корней щавеля конского залить 1 л водки и настаивать в теплом месте 12 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром - натощак за полчаса до еды, вечером - перед сном через 2 часа после еды.

*Рецепт 60* Залить 1,5 стакана измельченных корней шиповника 1,5 л 40 %-ного спирта, настаивать в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Первые 3 дня принимать по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день, в последующие дни - по 2 столовые ложки.

*Рецепт 61* При артрите: залить 200 г свежих измельченных листьев сенны 1 л кагора. Настаивать в темном месте в течение 3 недель, периодически встряхивая. Принимать по 25-30 мл 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

*Рецепт 62* При артрите: пропустить через мясорубку 4 лимона без семян и 3 очищенные головки чеснока. Залить поджаренную массу 1,5 л кипятка, перемешать, настаивать в течение 24 часов, затем процедить и принимать по 40 мл настоя перед едой 1 раз в день на протяжении 1 месяца. При необходимости можно повторить лечение через 2 недели.

*Рецепт 63* При артрите: залить 1 чайную ложку измельченных листьев и побегов багульника болотного 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 20-30 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день.

...

*При артрите, подагре и других заболеваниях суставов рекомендуется употреблять в пищу баклажаны.*

#### *Рецепт 64*

Залить 10 г сухих листьев черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать 10-20 минут. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день как чай.

*Рецепт 65* При артрите и подагре: смешать 3 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 3 столовые ложки листьев бузины черной и 1 столовую ложку плодов каштана конского. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 250 мл воды, кипятить в течение 15-20 минут, настаивать 15 минут, затем процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

*Рецепт 66* При подагре и артрите: 7 г сухой измельченной травы крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день на протяжении 3 недель. Настой способствует выведению из организма мочевой кислоты.

*Рецепт 67* Смешать в равных частях траву хвоща полевого, траву грыжника голого, листья толокнянки обыкновенной. Залить 1 столовую ложку измельченного сбора 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой. Курс лечения - 7 дней. После этого следует сделать перерыв на 3 дня, а затем снова принимать настой в течение 1 недели. Рекомендуется как мочегонное средство при подагре и артрите.

*Рецепт 68* Смешать по 2 столовые ложки корня лопуха войлочного, корневища пырея ползучего, травы вероники лекарственной, травы череды трехраздельной, добавить 3 столовые ложки травы фиалки трехцветной. Залить 40 г измельченного сбора 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

*Рецепт 69* При артрите: смешать в равных долях корень стальника полевого, корень мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной. Залить 3 столовые ложки измельченного сбора 500 мл кипятка, настаивать 10 минут, затем кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать по 200 мл отвара 3 раза в день.

*Рецепт 70* При подагре: смешать 25 г травы зверобоя продырявленного, 25 г травы золотой розги (золотарника), 25 г цветков бузины черной, 30 г цветков липы сердцевидной. Заварить, как чай, 1 столовую ложку измельченного сбора в 1 стакане воды, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

*Рецепт 71* Залить 1 столовую ложку измельченных листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

*Рецепт 72* При подагре и артрите: смешать в одинаковых долях листья березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной и траву крапивы двудомной. Залить 1 столовую ложку измельченного сбора 250 мл воды, кипятить на слабом огне 7-10 минут, затем процедить. Принимать по 250-500 мл отвара утром натощак.

*Рецепт 73* При подагре: смешать в одинаковых долях корневище аира болотного, траву зверобоя продырявленного, листья шалфея лекарственного, листья толокнянки обыкновенной. Залить 1 столовую ложку измельченного сбора 250 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10-15 минут, процедить. Принимать по 200 мл отвара 2 раза в день через 30-40 минут после еды.

*Рецепт 74* Залить 15 г сухой измельченной травы бедренца-камнеломки 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

*Рецепт 75* При артрите: 4 столовые ложки корневищ пырея ползучего залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 20-30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

*Рецепт 76* При артрите: 1 чайную ложку чистотела большого залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа. Принимать по 50 г настоя 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

...

*Людям, страдающим артритом, рекомендуется пить томатный сок, поскольку он способствует лучшему усвоению питательных веществ и нормализации обмена веществ в организме, а также благоприятствует выделению с мочой продуктов обмена.*

#### *Рецепт 77*

При артрите: 1 столовую ложку травы мокрицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 50 мл настоя 4 раза в день до еды.

*Рецепт 78* При артрите: 1 столовую ложку свежей травы портулака огородного залить 1 стаканом холодной воды, кипятить на слабом огне 10 минут, затем настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки настоя 3-4 раза в день.

*Рецепт 79* При артрите различной этиологии: 3 чайные ложки корневища и корней горечавки желтой залить 700 мл воды, варить в течение 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3-4 раза в день до еды.

*Рецепт 80* Залить 1 стакан перегородок плодов грецкого ореха 500 мл водки, настаивать в течение 18 дней. Принимать 2-3 раза в день на протяжении месяца.

*Рецепт 81* При артрите, полиартрите, подагре: смешать в равных долях измельченные плоды вишни без косточек и плодоножки. Залить 1 столовую ложку полученной массы 200 мл кипятка, варить на слабом огне 15-20 минут. Затем настаивать отвар 1 час. Принимать по 2-3 столовые ложки 3-5 раз в день до еды.

*Рецепт 82* При подагре: 30 г листьев и плодов физалиса обыкновенного или физалиса Франше залить 1 л белого вина, настаивать 7-8 дней, процедить. Пить натошак по 100 мл.

*Рецепт 83* При подагре: 3 чайные ложки цветков первоцвета весеннего залить 500 мл кипятка, настаивать 3 минуты, процедить. Выпить настой за день в 3 приема. Курс лечения составляет 6-7 недель.

*Рецепт 84* При подагре: 30 г корневища тростника обыкновенного залить 500 мл кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне. Выпить за 1 день в несколько приемов.

...

*При подагре, ревматизме и нарушениях обмена веществ рекомендуется употреблять в пищу в больших количествах лесную землянику.*

#### *Рецепт 85*

При подагре: 1 стакан овса залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне до уменьшения объема в 2 раза, затем процедить. Добавить к отвару 2 стакана молока, кипятить в течение 10 минут, снова процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

*Рецепт 86* При подагре: залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку красноеды желтого или красного, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

*Рецепт 87* При подагре: 1 столовую ложку сухих корней козельца приземистого залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, затем настаивать в течение суток, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3-4 раза в день.

*Рецепт 88* При подагре: 1 чайную ложку листьев салата-латука залить 600 мл кипятка, настаивать в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день до еды.

*Рецепт 89* При острых приступах подагрического артрита: смешать по 5 г цветков календулы лекарственной, лепестков пиона, плодов можжевельника обыкновенного, цветков василька синего и коры крушины, по 10 г цветов бузины черной и листьев крапивы двудомной, по 20 г коры ивы, хвоща полевого и листьев березы. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 500 мл воды, варить на медленном огне 10-15 минут, процедить. Принимать каждые 2 часа по 1 стакану горячего отвара.

*Рецепт 90* При подагре: смешать 20 г цветков фиалки пахучей, 25 г створок фасоли, 25 г листьев толокнянки обыкновенной, 20 г кукурузных рыльцев, 25 г почек березы. Залить 2 столовые ложки измельченного сбора 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 3 раза в день до еды в течение 3 недель. Сделать перерыв на 3 недели, затем повторить курс лечения.

*Рецепт 91* В течение дня съесть по 1,5 кг винограда. При возможности запивать виноград щелочной минеральной водой. При ее отсутствии 1 чайную ложку пищевой соды растворить в 1 л воды, раствором запивать виноград.

*Рецепт 92* При подагре: литровую стеклянную банку на треть заполнить измельченными цветками и мелкими листьями подсолнечника, залить кипяченой водой. Настаивать в течение 8-10 дней в теплом месте. Пить в начале приступа по 25 мл, смешав предварительно с таким же объемом воды.

*Рецепт 93* При подагре и отложении солей: цветками сирени майской заполнить стеклянную банку объемом 0,5 л, залить 40 %-ным спиртом или водкой. Настаивать в течение 3 недель в темном месте, затем процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды на протяжении 3 месяцев.

*Рецепт 94* Залить 25 г коры барбариса обыкновенного 100 мл 70 %-ного спирта, настаивать в темном месте в течение 4-5 часов. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Настойка способствует растворению отложенных солей в организме, способствует уменьшению подагрических узлов и снимает боль.

*Рецепт 95* При подагре: нарезать 3-5 неочищенных яблок, залить 1 л воды и поставить на слабый огонь. Кипятить в закрытой посуде 10 минут, затем настаивать 4 часа. Принимать настой в теплом виде как чай несколько раз в день.

*Рецепт 96* При отеках ног: 4 чайные ложки семян льна залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 10-15 минут. Отвар настаивать в закрытой емкости в теплом месте 1 час, процедить, добавить сок 1 лимона. Пить в горячем виде по 500 мл через каждые 2 часа 6-8 раз в день.

*Рецепт 97* При отеках ног: 400 г белой редьки залить 1 л воды, добавить 1 чайную ложку соли, кипятить на слабом огне 10 минут. Отвар остудить и пить как чай.

*Рецепт 98* При отеках ног: 2 луковицы среднего размера нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром, оставить на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром сок отжать. Принимать по 2 столовые ложки в день натощак.

*Рецепт 99* При отеках ног: смешать 100 мл сока, выжатого из тертого корня хрена, и 100 мл сока клюквы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды на протяжении 2 недель.

*Рецепт 100* При отеках ног: залить 4 чайные ложки сухих измельченных корней петрушки 100 мл кипятка, настаивать в течение 8-10 часов. Принимать настоем по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2 недель.

*Рецепт 101* При отеках ног: 2-3 чайные ложки семян тмина обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 200 мл настоя в день на протяжении 1 недели. Затем сделать перерыв на 1 неделю и снова повторить курс.

*Рецепт 102* При отеках ног: репу очистить, 100 г очисток залить 300 мл кипятка, настаивать в духовке в закрытой емкости 3 часа, не доводя до кипения, затем остудить, отжать, процедить. Принимать по 1 стакану отвара в сутки - утром натощак.

*Рецепт 103* При отеках ног: вымыть и нарезать 800 г петрушки, залить свежим молоком, варить на слабом огне до тех пор, пока не останется половина от первоначального объема, затем отвар процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки отвара каждый час. Весь приготовленный отвар следует выпить за сутки.

...

*Нередко при отеках применяется сок тыквы. Выпивать нужно не менее 100 мл сока в сутки. Курс лечения должен продолжаться не менее 1 месяца.*

### ***Заболевания ног, вызванные нарушением кровообращения***

*Рецепт 1* Залить 25 г измельченных листьев или коры лесного ореха 250 мл кипятка, настаивать 6 часов. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Рецепт 2* Залить 100 г цветков каштана конского 500 мл водки или 70 %-ного спирта. Настаивать в плотно закрытом сосуде, в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку процедить и хранить в холодильнике. Принимать по 25-30 мл 4 раза в день до еды. Лечение можно продолжать не более 4 недель, затем сделать перерыв на 1-2 месяца.

...

*При тромбозах не рекомендуется использовать для лечения яблочный уксус.*

### ***Рецепт 3***

При варикозном расширении вен: 100 г цветков и листьев конского каштана залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день до еды в горячем виде.

*Рецепт 4* Залить 25 г измельченных плодов каштана конского 250 мл воды, довести до кипения, варить на слабом огне 15 минут, затем остудить, процедить. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день в течение 2 месяцев. По желанию можно разбавлять препарат кипяченой водой и добавлять к нему ягодный сироп или мед.

*Рецепт 5* Залить 50 г измельченного корня одуванчика лекарственного 250 мл кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по 100 мл в день. Также корни одуванчиков можно добавлять в различные блюда. В лечебных целях используются корни, собранные весной или в начале лета. Корень можно пропустить через мясорубку или нарезать небольшими кусочками, а затем добавить в любое блюдо, например салат или винегрет. Это лекарственное растение является эффективным противосклеротическим средством.

*Рецепт 6* Залить 50 г высушенных и измельченных шишек хмеля обыкновенного 250 мл кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 10-15 минут, затем настаивать до тех пор, пока отвар не остынет, процедить. Принимать 3 раза в день: утром и перед обедом по 50 мл, перед сном 100 мл. Настой шишек хмеля оказывает успокаивающее и седативное действие на организм, показан при заболеваниях, вызванных нарушением кровообращения.

...

*При лечении заболеваний, вызванных нарушением кровообращения, также полезен свежий сок, выжатый из цветков каштана конского. Его следует принимать по 15 мл 2-3 раза в день.*

#### *Рецепт 7*

Смешать 5 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г цветков бессмертника песчаного, 10 г листьев брусники, 10 г коры крушины, 10 г березовых листьев. Залить 25 г измельченного сбора 250 мл кипятка, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, затем настаивать в теплом месте в течение 4 часов. Принимать по 120 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды, желателно в теплом виде.

*Рецепт 8* Размять 250 г свежих плодов боярышника кроваво-красного, залить 500 мл 40 %-ного спирта или водки. Настаивать в течение 3 недель в темном месте при комнатной температуре, затем процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 5 мл с водой перед ужином.

...

*Лекарственные препараты на основе боярышника считаются самыми эффективными при лечении заболеваний сосудов.*

#### *Рецепт 9*

Залить 200 г цветков боярышника кроваво-красного 500 мл спирта. Настаивать в течение 10 дней в темном месте, периодически встряхивая бутылку. Принимать по 5 мл с водой перед едой.

*Рецепт 10* Залить 250 г свежих или сушеных плодов боярышника кроваво-красного 500 мл кипятка, добавить 50 г сахара, довести до кипения, варить 40 минут на очень слабом огне. После того как отвар уварится наполовину, снять с огня, охладить и, не процеживая, поставить в холодильник. Принимать по 25 мл 3 раза в день.

*Рецепт 11* Залить 25 г сушеных или свежих плодов боярышника кроваво-красного 250 мл кипятка, варить 5 минут на слабом огне, затем настаивать до тех пор, пока отвар не остынет, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

...

*Для лечения и профилактики заболевания сосудов рекомендуется использовать мед и сок лука, смешанные в равных частях. Принимать по 5 мл 3-4 раза в день.*

#### *Рецепт 12*

Залить 1 кг промытых и измельченных зрелых плодов боярышника кроваво-красного 200 мл воды, нагреть до 40 °С. Полученную массу пропустить через соковыжималку. Принимать по 25 мл сока 3 раза в день перед едой.

*Рецепт 13* Залить 20 г цветков гречихи посевной 500 мл кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде, затем процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день.

*Рецепт 14* Залить 10 г травы чабреца 1 л кипятка. Настаивать в течение 40 минут, затем процедить. Принимать по 10 мл перед сном. Не рекомендуется принимать чаще 3 раз в неделю. Чабрец - лекарственное растение, эффективное средство от многих заболеваний, в том числе и болезней, связанных с нарушением кровообращения. Он обладает успокаивающим и антибактериальным свойством.

*Рецепт 15* Залить 25 г сухих измельченных листьев подорожника большого 250 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут. Принимать настоем сразу после приготовления, выпив его за 1 час небольшими глотками.

*Рецепт 16* Смешать 5 г травы мелиссы лекарственной, 5 г травы буковицы, 5 г травы вероники, 20 г цветков или плодов боярышника кроваво-красного, 15 г травы земляники, 10 г листьев смородины. Залить 25 г измельченного сбора 250 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут. Употреблять настоем вместо чая, при желании добавляя мед или сахар.

*Рецепт 17* Свежие листья подорожника большого вымыть, нарезать, выжать сок. Смешать его в равных долях с медом. Полученную массу варить в течение 20 минут на очень слабом огне. Принимать по 20 г 3 раза в день.

#### *Рецепт 18*

Залить 100 г листьев и цветков шалфея лекарственного 850 мл водки. Настаивать в закрытой стеклянной посуде на свету в течение 40 дней. Принимать по 25 мл утром натощак, разбавив водой.

Для очищения организма и улучшения состояния сердечно-сосудистой системы полезно употреблять в сыром виде хрен, чеснок и морскую капусту.

**Целлюлит** При лечении целлюлита наиболее эффективными считаются препараты, которые содействуют обезвоживанию жировых отложений.

*Рецепт 1* Залить 25 г измельченной березовой коры 250 мл кипятка. Настаивать 10-15 минут, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 2*

Столовый уксус считается эффективным противоцеллюлитным средством. Лучше использовать уксус, приготовленный в домашних условиях. Для этого потребуется: 1 кг яблок, 120 г сахара или меда, 12 г дрожжей или 25 г черствого ржаного хлеба, 1,2 л теплой кипяченой воды.

Яблоки вымыть, натереть на крупной терке, переложить в стеклянную посуду, добавить остальные ингредиенты, перемешать, поставить в теплое (20-30 °С) темное место на 10 дней. Каждые 2 дня следует перемешивать массу деревянной ложкой. Затем необходимо переложить смесь в марлевый мешочек, процедить, а жидкость перелить в стеклянную банку, накрыть марлей и оставить еще на 40-60 дней. Уксус будет готов, когда станет прозрачным. Его можно разлить по стеклянным бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике. Принимать по 25 мл 3 раза в день.

#### *Рецепт 3*

Залить 100 г измельченных грецких орехов молочной спелости 500 мл спирта или водки. Настаивать в течение 1 недели. Принимать по 5 мл за 0,5 часа до еды. Постепенно дозу можно увеличивать, доведя ее до 15 мл, затем опять вернуться к исходному количеству. Возможно длительное лечение, но необходимо делать перерывы.

При заболеваниях сосудов рекомендуется принимать регулярно чесночную настойку. Для ее приготовления 200 г очищенного и мелко нарезанного чеснока залить 300 мл спирта или водки. Настаивать 2 недели на солнце или в теплом месте. Принимать перед обедом, увеличивая дозу с каждым днем, начиная с 5 мл и доведя до 25 мл.

Профилактические фитопрепараты **Наружные фитопрепараты**

*Рецепт 1* При склонности к ревматизму: 1 столовую ложку измельченных корней лопуха большого залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Отваром пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день. Курс лечения - 7-10 дней.

*Рецепт 2* При ревматических заболеваниях: 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 2 часа. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 5 дней.

*Рецепт 3* При артрите любой этиологии: листья мать-и-мачехи и лопуха большого обдать кипятком и приложить к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 14 дней.

*Рецепт 4* Смешать 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 чайную ложку цветков ромашки аптечной и 1 чайную ложку цветков бузины черной. Измельчить смесь в порошок, смешать с 50 г вазелина. Полученную мазь нанести на марлю и приложить к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 30 дней. Рекомендуются при всех ревматических заболеваниях.

*Рецепт 5* При остеоартрозе и ревматизме: 1 столовую ложку сосновой хвои залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, процедить. Отваром пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 15 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

*Рецепт 6* При ревматизме: 1 столовую ложку листьев черники обыкновенной и 1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5-7 дней.

*Рецепт 7* При ревматизме: траву Melissa лекарственной обдать кипятком и приложить к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней.

*Рецепт 8* При ревматоидном артрите: 1 чайную ложку измельченных веточек омелы белой залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 5 часов, процедить. Настоем растереть область больных суставов 2 раза в день. Курс лечения - 5 дней.

*Рецепт 9* При симметричном артрите: 1 столовую ложку плодов можжевельника обыкновенного залить 150 г спирта, настаивать в течение 7 дней, периодически взбалтывая, процедить, добавить 100 мл отвара мяты перечной. Настойкой растереть область пораженных суставов 1 раз в день. Курс лечения - 5-7 дней.

*Рецепт 10* При остеоартрозе: 1 чайную ложку измельченного корня лабазника вязолистного смешать с 15 г вазелина. Мазью растереть область пораженных суставов 1 раз в день. Курс лечения - 7 дней.

*Рецепт 11* При атеросклерозе нижних конечностей: 3 столовые ложки цветков и листьев сирени обдать кипятком и приложить к пораженным участкам ног на 20-30 минут. Процедуру проводить 1 раз в 3 дня. Курс лечения состоит из 10 процедур.

*Рецепт 12* При варикозном расширении вен: 2 столовые ложки цветков акации белой залить 250 мл водки, настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Растереть ноги настойкой 1 раз в день в течение 5-7 дней.

*Рецепт 13* При варикозном расширении вен: 3 столовые ложки измельченной коры каштана конского залить 3 л воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для ножных ванн 1 раз в 3 дня. Курс лечения - 10 процедур.

*Рецепт 14* При тромбфлебите: 1 столовую ложку травы вербены лекарственной залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к пораженным участкам ног на 20-30 минут.

*Рецепт 15* При варикозном расширении вен и тромбфлебите: 1 столовую ложку коры дуба обыкновенного и 1 столовую ложку плодов каштана конского залить 400 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Отваром смочить марлю и приложить ее к пораженным участкам на 30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7-10 дней.

*Рецепт 16* При варикозном расширении вен: 1 столовую ложку цветков каштана конского измельчить до порошкообразного состояния, смешать с 20 г вазелина или ланолина. Мазью смазывать пораженные участки ног 2 раза в день в течение 5-7 дней.

*Рецепт 17* При подагрическом артрите: 1 столовую ложку травы тимьяна ползучего залить 200 мл кипятка, настоять 15-20 минут, процедить. Настоем пропитать марлю и приложить ее к пораженному суставу на 30 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 14 дней.

*Рецепт 18* При ревматических заболеваниях: листья лопуха обдать кипятком и приложить к пораженным суставам на 15 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 21 дня.

*Рецепт 19* При реактивном артрите: 2 столовые ложки травы спорыша залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну с водой, температура которой должна быть 35-36 °С. Ванну принимать в течение 15-20 минут 1 раз в 3 дня. Курс лечения включает в себя 10-15 процедур.

*Рецепт 20* При ревматизме: 5 столовых ложек овсяной соломы залить 500 мл воды, кипятить в течение 20 минут, процедить, остудить. Процедуры проводить 1 раз в день по 20-30 минут в течение 5-7 дней.

#### **Фитопрепараты для приема внутрь**

*Рецепт 1* При ревматических заболеваниях: 50 г измельченного чеснока залить 150 г водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 7-10 дней, периодически взбалтывая, затем процедить. Принимать настой по 10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 21 день. Рекомендуется при всех ревматических заболеваниях.

*Рецепт 2* При ревматических заболеваниях: 1 столовую ложку листьев черной смородины залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 5-6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

*Рецепт 3* При ревматизме: 1 чайную ложку корней кизила залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 14 дней.

*Рецепт 4* При ревматоидном артрите: 2 чайные ложки травы первоцвета весеннего залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 7 дней.

*Рецепт 5* При остеоартрозе: смешать 2 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 1 чайную ложку цветков бузины черной и 1 столовую ложку плодов каштана конского. Залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 7 дней.

*Рецепт 6* При остром течении ревматических заболеваний: смешать 1 чайную ложку цветков календулы лекарственной, 1 чайную ложку плодов можжевельника обыкновенного, 1 чайную ложку коры крушины ломкой, 2 чайные ложки цветков бузины черной, 2 чайные ложки травы крапивы двудомной и 1 столовую ложку травы хвоща полевого. Измельчить, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана через каждые 2-3 часа. Курс лечения - 5-7 дней.

*Рецепт 7* При артрите: смешать 1 столовую ложку корней стальника пашенного, 1 столовую ложку корней мыльнянки лекарственной и 1 столовую ложку коры ивы пурпурной, измельчить. Залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 15 минут, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 7-10 дней.

*Рецепт 8* При атеросклерозе нижних конечностей: 1 столовую ложку листьев вербены лекарственной залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 5-7 раз в день в течение 14 дней. После 7-дневного перерыва курс лечения повторить.

*Рецепт 9* При заболеваниях ног, связанных с нарушением кровообращения: 3 столовые ложки цветков каштана конского залить 300 мл водки, настаивать в течение 7 дней, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 10-20 капель 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 7 дней.

*Рецепт 10* При варикозном расширении вен и тромбозе: 1 столовую ложку коры дуба обыкновенного и 1 столовую ложку травы хвоща полевого залить 300 мл воды, кипя-

тить на слабом огне в течение 3-5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

*Рецепт 11* При варикозном расширении вен и тромбозе: 1 столовую ложку коры березы повислой и 2 столовые ложки травы астрагала сладколистного залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 21 день.

*Рецепт 12* При тромбозе: 1 столовую ложку цветков бессмертника песчаного и 1 столовую ложку цветков каштана конского залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 14 дней.

*Рецепт 13* При заболеваниях ног, связанных с нарушением кровообращения: смешать 1 чайную ложку семян петрушки огородной, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 чайную ложку травы полыни горькой и 3 столовые ложки плодов шиповника. Залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 7-10 дней.

*Рецепт 14* При варикозном расширении вен: 1 чайную ложку плодов фенхеля обыкновенного и 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней.

*Рецепт 15* При атеросклерозе нижних конечностей: 1 столовую ложку цветков терна залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день (вечером) за 30 минут до еды. Курс лечения - 21 день.

## Продукты пчеловодства

Целебные свойства продуктов пчеловодства известны людям с древних времен. В старинных рукописных лечебниках можно найти огромное количество рецептов на основе меда, воска, прополиса, пыльцы. Исследования, проведенные в последние десятилетия, подтвердили, что продукты пчеловодства обладают важными целебными свойствами. Лечение продуктами пчеловодства зачастую дает положительный эффект даже тогда, когда другие средства не помогают. В продуктах пчеловодства сконцентрированы витамины и микроэлементы. Однако следует помнить о том, что эффективным лечение будет лишь при правильном приеме и соблюдении мер безопасности.

### Мед

Мед - это сладкий природный продукт, который производится из нектара, пади или сладких соков растений медоносными пчелами. Мед через несколько недель после создания начинает кристаллизоваться (засахариваться), что говорит о его высоком качестве.

Мед хорошо усваивается организмом человека. Этот сладкий природный продукт содержит витамины С, РР, К, провитамин А, витамины группы В и многие полезные микроэлементы и антибактериальные вещества. Мед отличается высокой энергетической ценностью. Следует различать натуральный и ненатуральный мед.

Натуральный мед может быть цветочным, падевым и смешанным. Цветочный мед вырабатывается медоносными пчелами из нектара цветков растений. Классификация сортов цветочного меда очень обширна: акациевый, барбарисовый, будяковый (чертополоховый), бурачниковый, васильковый, вересковый, горчичный, гречишный, донниковый, дягильный, каштановый, липовый, луговой и др.

*Акациевый (белоакациевый)* по праву считается одним из самых лучших сортов меда. В жидком виде он прозрачный, а после кристаллизации - белый, мелкозернистый, с виду напоминающий снег. Желтоакациевый мед также очень светлый, но при кристаллизации он становится салыстым, белого цвета, средней зернистости. Он также считается одним из лучших сортов меда.

*Барбарисовый мед* золотисто-желтого цвета, очень ароматный и нежный на вкус. Барбарисовый мед вырабатывается из нектара цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного, произрастающего в европейской части России, широко известного как ценное лекарственное средство, обладающее кровоостанавливающим свойством.

*Будяковый мед* также считается первосортным. Он может быть бесцветным, зеленоватым, золотистым (светло-янтарным). Этот вид меда обладает приятным ароматом и вкусом. При кристаллизации становится мелкозернистым.

*Бурачниковый мед* вырабатывается пчелами из нектара крупных голубых цветков бурачника, или огуречной травы. Бурачник славится как ценный медонос и широко применяется в фитотерапии. Бурачниковый мед обладает приятным вкусом, он прозрачный и светлый.

*Васильковый мед* зеленовато-желтого цвета с приятным ароматом, напоминающим запах миндаля и своеобразным, слегка горьковатым привкусом. Этот вид меда считается одним из самых полезных.

*Вересковый мед* вырабатывается пчелами из нектара мелких розовых цветков ветвистого вечнозеленого кустарника вереска обыкновенного. Это растение распространено в западных и северных степных районах Украины, в западных и северо-западных районах России, а также в Белоруссии. Вересковый мед может быть темно-желтого и красно-бурого цвета. Он обладает слабым ароматом, приятным или терпким, горьковатым вкусом. Вересковый мед относится к низшим сортам меда. Он может загустевать в студень-желе с большим количеством воздушных пузырьков, которые поднимаются на поверхность. При перемешивании или взбалтывании студнеобразная структура верескового меда разрушается и он вновь становится жидким, но затем снова загустевает. Это свойство называется тиксотропией.

*Горошковый мед* вырабатывается пчелами из нектара цветков горошка тонколистного, произрастающего в степях Сибири. Этот мед прозрачен, обладает тонким ароматом и вкусом.

*Горчичный мед* вырабатывается из нектара крупных желтых цветков белой горчицы, произрастающей на Украине, в Белоруссии и европейской части России. В жидком состоянии этот мед обладает приятным золотисто-желтым цветом, а со временем приобретает желто-кремовый оттенок. Горчичный мед кристаллизуется мелкими кристаллами. Он имеет приятный аромат, сладкий вкус. Горчичный мед обладает высокими питательными и целебными свойствами.

*Гречишный мед* отличается своеобразным острым вкусом и приятным ароматом. Цвет меда - от темно-желтого и красноватого до темно-коричневого. При кристаллизации гречишный мед образует однородную крупнозернистую массу. Этот вид меда распространен главным образом в центральных и южных районах России и на Украине. В гречишном меде содержится большое количество железа и белков, он оценивается как высокосортный, обладает целебными свойствами.

*Донниковый мед* очень светлый - белый или светло-янтарный. Этот мед обладает нежным приятным вкусом и ароматом, напоминающим ванильный. Донниковый мед, относящийся к лучшим сортам меда, вырабатывается из нектара ярко-желтых цветков донника лекарственного, или желтого. Донниковый мед достаточно быстро кристаллизуется.

*Дягильный мед* получается из нектара цветков дягиля лекарственного, широко распространенного в России, Крыму, Белоруссии и на Украине. Дягильный мед обладает целебными свойствами, имеет приятный аромат и вкус.

*Ежевичный мед* вырабатывается пчелами из нектара цветков ежевики. Этот мед прозрачен, как вода. Он обладает высокими вкусовыми и целебными свойствами и тонким ароматом.

*Змееголовниковый мед* светлый, прозрачный, обладает приятным ароматом и вкусом. Пчелы вырабатывают его из нектара сине-фиолетовых цветков змееголовника молдавского, который произрастает на Кавказе, Алтае и Украине. Змееголовник молдавский отно-

сится к очень ценным медоносным растениям, поскольку содержит большое количество высокосахаристого нектара с запахом лимона.

*Ивовый мед* обладает высокими вкусовыми качествами. Он золотисто-желтого цвета, при кристаллизации становится мелкозернистым, приобретая кремовый оттенок. Вырабатывается этот мед из нектара цветков ивы.

*Иссоповый мед* по своим органолептическим свойствам является первосортным. Он вырабатывается из нектара темно-голубых цветков лекарственного и медоносного полукустарникового растения иссоп. Иссоповый мед обладает антисептическим, ранозаживляющим и легким возбуждающим свойством.

*Каменный мед* очень редок. Собирают его дикие пчелы, устраивающие ульи в расщелинах каменных утесов. Этот мед палевого цвета обладает приятным ароматом и прекрасными вкусовыми качествами. Соты с каменным медом содержат мало воска и представляют собой кристаллизованное вещество, которое для употребления приходится откалывать кусочками. Каменный мед не липкий и в связи с этим не требует специальной тары. Он хорошо сохраняется без изменения своих качеств в течение нескольких лет. Часто каменный мед называют абхазским медом.

*Каштановый мед* имеет темный цвет, слабый аромат, неприятный вкус. Он вырабатывается из нектара цветков каштана настоящего, растущего главным образом в Крыму и Закавказье, а также из нектара бело-желто-розовых цветков каштана конского. Этот мед прозрачный, практически бесцветный, жидкий, он быстро кристаллизуется, иногда горчит. Каштановый мед относится к числу низкосортных.

*Кипрейный мед* обладает очень слабым нежным вкусом и не имеет выраженного медового вкуса. Он прозрачен, с зеленоватым оттенком, при кристаллизации становится белым. При нагревании кипрейный мед приобретает желтый оттенок. Этот вид меда вырабатывается из нектара красивых лилово-красных цветков кипрея узколистного (иван-чая), встречающегося на всей территории Европейской части России.

*Клеверный мед* очень светлый, почти бесцветный, прозрачный, иногда с зеленоватым оттенком. Он обладает нежным ароматом и приятным своеобразным вкусом. Клеверный мед достаточно быстро кристаллизуется в твердую белую мелкокристаллическую массу. Этот мед считается высокосортным.

*Кленовый мед* светлый, с прекрасными вкусовыми качествами. Он вырабатывается из нектара желтовато-зеленых цветков клена остролистного, встречающегося почти на всей территории России, Украины и Белоруссии.

*Клюквенный мед* вырабатывается из нектара цветков клюквы. Он имеет красивый цвет, приятный аромат. Клюквенный мед менее сладкий, чем другие сорта меда.

*Лавандовый мед* обладает нежным ароматом и приятным вкусом. Он очень прозрачный, золотистого цвета. Лавандовый мед относится к первосортным. Вырабатывается из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков лаванды.

*Липовый мед* считается одним из лучших. Он высоко ценится благодаря исключительно приятному вкусу. Все образцы липового меда обладают превосходным специфическим ароматом и замечательным вкусом, несмотря на ощущение слабой горечи. Кристаллизуется липовый мед в твердую крупнозернистую белую массу, содержащую кристаллы щавелевокислого кальция, что характерно только для этого вида. Липовый мед вырабатывается из нектара цветков липы, которая обладает высокими медоносными качествами. Липовый мед обладает ценными питательными и целебными свойствами. Антибактериальное действие этого меда проявляется относительно грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов, а также относительно инфузорий, амёб и трихомонад. Также липовый мед содержит летучие, нелетучие и малолетучие противомикробные вещества, обладает отхаркивающим, противовоспалительным и легким слабительным свойством. С успехом применяется при заболеваниях дыхательных путей (ангина, насморк, ларингит, бронхит, бронхиальная астма), как средство для укрепления сердечной мышцы, при воспалении же-

лудочно-кишечного тракта, при болезнях почек и желчного пузыря. Эффективен при местном лечении гнойных ран и ожогов.

*Лопуховый мед* отличается резким пряным запахом и темно-оливковым цветом. Этот мед очень тягуч. Он вырабатывается из нектара мелких темно-розовых цветков лопуха войлочного и лопуха большого.

*Луговой мед* золотисто-желтого, редко желто-коричневого цвета, обладает приятным ароматом и хорошими вкусовыми качествами. Луговой мед пчелы вырабатывают из нектара цветков различных луговых растений.

*Люцерновый мед* может быть различной окраски - от абсолютно прозрачного до золотисто-янтарного. Цвет меда зависит от содержания в нем воды, при этом чем больше воды, тем цвет меда темнее. Люцерновый мед обладает приятным ароматом и специфическим привкусом. Этот мед быстро кристаллизуется, приобретая белый цвет. Люцерновый мед вырабатывается пчелами из нектара лиловых или фиолетовых цветков люцерны посевной. При хранении этот вид меда может оставаться жидким в течение года.

*Малиновый мед* относится к светлым сортам меда самого высокого качества. Он обладает приятным ароматом и хорошим вкусом. Малиновый мед вырабатывается из нектара цветков лесной и садовой малины.

*Мелиссовый мед* прозрачный, обладает приятным ароматом и вкусом. Пчелы вырабатывают его из нектара светло-фиолетовых или розовых цветков мелиссы лекарственной.

*Морковный мед* имеет темно-желтый цвет и сильно выраженный аромат. Вырабатывается этот мед из нектара душистых белых цветков зонтикообразных соцветий моркови.

*Мятный мед* имеет янтарный цвет и приятный аромат мяты. Этот мед считается высококачественным. Мятный мед вырабатывается пчелами из нектара пахучих цветков мяты перечной и содержит в себе большое количество витамина С. Он оказывает желчегонное, успокаивающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

*Одуванчиковый мед* золотисто-желтого цвета, обладает ярко выраженным ароматом и резким вкусом. Этот мед очень густой, вязкий и быстро кристаллизующийся.

*Осотовый мед* имеет белый цвет, ярко выраженный аромат и вкус. Этот мед относится к первосортным. Он вырабатывается пчелами из нектара многочисленных золотисто-желтых цветков осота.

*Подсолнечниковый мед* золотистого цвета со слабым ароматом и терпким вкусом. Он достаточно быстро кристаллизуется, приобретая светло-янтарный оттенок, а в некоторых случаях становясь зеленоватым. Этот вид меда отличается диетическими и целебными свойствами.

*Пустырниковый мед* очень тяжелый, светло-желтого цвета, со специфическим, но нерезким вкусом. Нектар пчелы собирают с бледно-фиолетовых цветков пустырника.

*Рапсовый мед* может быть различного цвета - от белого до интенсивно-желтого. Этот мед обладает слабым ароматом и приторным вкусом. Он густой, быстро кристаллизуется. Рапсовый мед плохо растворяется в воде и при длительном хранении быстро закисает.

*Резедовый мед* считается высокосортным. Он обладает приятным ароматом и нежным вкусом. Вырабатывается из нектара цветков резеды пахучей.

*Рябиновый мед* красного цвета, обладает сильным ароматом и ярко выраженным вкусом. При кристаллизации рябиновый мед превращается в крупнозернистую массу.

*Сурепковый мед* зеленовато-желтого цвета, обладает слабым ароматом и приятным вкусом. Этот вид меда малопригоден для длительного хранения. Вырабатывается из нектара золотисто-желтых цветков сурепки.

*Тыквенный мед* имеет золотисто-желтый цвет, приятный вкус. Он быстро кристаллизуется, вырабатывается из нектара цветков тыквы.

*Фацелиевый мед* светло-зеленого или белого цвета, обладает нежным ароматом и приятным тонким вкусом. Этот вид меда относится к лучшим сортам. В кристаллизованном виде фацелиевый мед напоминает тесто. Вырабатывается из нектара цветков фацелии.

*Хлопковый мед* очень светлый, имеет своеобразный аромат и нежный вкус. После кристаллизации становится белым. Вырабатывается пчелами из нектара, собранного с цветков хлопчатника.

*Черешневый мед* имеет бело-желтый цвет, лимонно-сладкий вкус и приятный аромат. Вырабатывается из нектара цветков черешни. Черешневый мед хорошо усваивается организмом и обладает противомикробными свойствами.

*Черничный мед* красноватого цвета, обладает исключительным ароматом и приятным вкусом. Этот вид меда вырабатывается пчелами из нектара цветков черники.

*Шалфейный мед* светло-янтарного или темно-золотистого цвета, обладает приятным ароматом и хорошим вкусом. Вырабатывается из нектара цветков шалфея аптечного.

*Эвкалиптовый мед* обладает неприятным вкусом, но высоко ценится благодаря своим целебным качествам. Вырабатывается из нектара цветков эвкалипта круглого.

*Эспарцетовый мед* считается одним из самых ценных сортов меда. Он имеет светло-янтарный цвет, приятный аромат и вкус. Эспарцетовый мед очень прозрачный, кристаллизуется медленно очень мелкими кристаллами. В осевшем виде представляет собой белую твердую массу с кремовым оттенком. Вырабатывается пчелами из нектара цветков эспарцета посевного, или виколистного.

*Яблоневый мед* имеет светло-желтый цвет, очень тонкий аромат и вкус. Этот мед очень быстро кристаллизуется. Вырабатывается из нектара цветков яблони.

*Падевый мед* вырабатывается из сладковатой жидкости, содержащей сахароподобные, азотистые, минеральные и другие вещества. Эта жидкость выделяется из стеблей и листьев некоторых растений, например дуба или сосны.

*Смешанный мед* содержит в себе цветочный и падевый.

*Ненатуральный мед* вырабатывают путем скармливания пчелам искусственного нектара, который представляет собой сахарный сироп с добавлением экстрактов различных лекарственных трав, витаминов, молока, овощных и плодовых соков и др. Ненатуральный мед еще называют витаминным или лекарственно-витаминным. Он вырабатывается на основе свекловичного или тростникового сахара, сока арбуза или дыни.

#### **Препараты из меда для наружного применения**

*Рецепт 1* При артрите: смешать 100 мл спирта и 100 г меда, полученной смесью растереть область пораженного сустава.

*Рецепт 2* При артрите: вырезать в корнеплоде редьки углубление и заполнить его медом, настаивать 4 часа. Растереть области пораженных суставов.

*Рецепт 3* При ломоте и боли в суставах: растворить в 500 мл свежеприготовленного сока редьки черной 1 столовую ложку соли. Затем добавить 100 мл водки и 150 г меда, тщательно перемешать. Смесью втирать в область пораженного сустава.

*Рецепт 4* Растворить 100 г меда в 5 л теплой воды, температура которой не должна превышать 38 °С. Погрузить ноги в ванну на 15 минут, после чего протереть их марлей, смоченной холодной водой. Повторять процедуру следует ежедневно перед отходом ко сну в течение 1 недели. В лечебную ванну также можно добавлять настои лекарственных трав.

*Рецепт 5* При артрите: смешать 200 г меда с 300 мл водки и 100 мл сока алоэ. Использовать для компрессов, оказывающих противовоспалительное действие.

*Рецепт 6* При артрите: смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку сухой горчицы, 1 столовую ложку растительного масла, довести до кипения на слабом огне. Смесью нанести на ткань, приложить к области пораженного сустава. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой и шерстяным шарфом. Держать компресс около 2 часов. Процедуру проводить 1 раз в день.

*Рецепт 7* При артрите: смешать в равных частях мед, горчицу, поваренную соль и пищевую соду. Наложить аппликацию на больное место, закрепить с помощью бинта. Процедуру проводить на ночь в течение 5-6 дней.

*Рецепт 8* При подагрических отеках: измельченную свежую траву лебеды садовой сбрызнуть 9 %-ным уксусом, добавить немного меда и соли, тщательно перемешать. Полученную массу использовать для компрессов.

*Рецепт 9* При тромбофлебите: смешать 300 г картофеля, натертого на крупной терке, и 50 мл растопленного меда. Полученную смесь нанести на ноги, перебинтовать, накрыть сверху марлей. Оставить компресс на 15-20 минут, затем смыть остатки теплой водой. Проводить процедуру 1 раз в день в течение 3-5 дней.

...

*При судорогах в ногах рекомендуется смазывать икроножные мышцы растопленным медом, поверх можно надеть шерстяные носки. Через 30 минут смыть мед теплой водой.*

#### *Рецепт 10*

При варикозном расширении вен и тромбофлебите: смешать 25 г цветков ромашки аптечной и 120 мл оливкового масла. Кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем настаивать 20 минут, процедить. Добавить 25 г меда, смешать, нанести на пораженные участки ног, оставить на 20-30 минут, затем смыть. Повторять процедуру в течение 2 недель по 2 раза в день.

*Рецепт 11* Залить 25 г цветков ромашки аптечной 250 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить и смешать с 25 г меда. Полученной смесью пропитать марлю, наложить ее на икроножные мышцы. Такую процедуру можно проводить в течение 1 недели перед отходом ко сну.

*Рецепт 12* При варикозном расширении вен: 25 г цветков белой акации залить 250 мл водки, настаивать в течение 2 недель, периодически взбалтывая, затем процедить, добавить 25 г растопленного меда, тщательно перемешать. Полученным средством смачивать марлю и накладывать на ноги на 15 минут или использовать для растираний. Лечение продолжать в течение 1 недели.

*Рецепт 13* При атеросклерозе нижних конечностей: 25 г измельченной коры каштана конского залить 250 мл воды, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 10 минут, затем настаивать 30 минут. Настой процедить, смешать с 25 г меда. Смесью пропитать марлю, приложить к пораженным участкам ног на 20 минут. Повторять процедуру в течение 3 недель, затем сделать перерыв на 2 недели.

*Рецепт 14* При варикозном расширении вен: смешать 25 г травы сушеницы болотной и 25 г цветков ромашки, добавить 25 г меда, полученную смесь залить 250 мл кипятка. Настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Настой нанести на пораженные участки ног, оставить на 30 минут, затем смыть теплой водой. Курс лечения - 2 недели.

...

*При лечении атеросклероза нижних конечностей показаны ванны с добавлением меда и отвара листьев крапивы двудомной.*

#### *Рецепт 15*

При варикозном расширении вен: 50 г коры ивы белой залить 250 мл кипятка, варить в течение 30 минут на слабом огне, затем процедить, добавить 35 г меда, довести до кипения и охладить до 38 °С. Смочить марлю в отваре, наложить на пораженные участки ног. Процедуру повторять каждый день в течение 2 недель.

*Рецепт 16* При варикозном расширении вен и тромбофлебите: 25 г измельченной свежей травы полыни горькой смешать с 25 г меда. Смесью натереть ноги, сверху накрыть

марлей, оставить на 15 минут, затем смыть теплой водой. Процедуру повторять каждые 2 дня в течение 2 недель.

*Рецепт 17* При атеросклерозе нижних конечностей: смешать 150 мл простокваши с 60 г растопленного меда. Готовое средство равномерно нанести на ноги, накрыть марлей и оставить на 20 минут. Процедуру проводить в течение 2 недель каждые 2-3 дня.

*Рецепт 18* При целлюлите: смешать, взятые в равных частях мед и яблочный уксус, замесить на основе смеси тесто с добавлением пшеничной муки. Делать обертывание тестом на 2 часа. Процедуру проводить до тех пор, пока не наступит улучшение.

*Рецепт 19* При мозолях: смешать в равных частях измельченный чеснок, мед, сок белой лилии и растопленный белый воск. В теплом виде нанести на мозоли. Сверху наложить повязку и оставить на ночь. Процедуру повторить 2-3 раза.

*Рецепт 20* При подагрическом и ревматоидном артрите: 1 столовую ложку травы сушеницы болотной залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить, смешать с 2 столовыми ложками меда. Смесью пропитать марлю, приложить ее к области пораженного сустава на 1 час. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 3 недель.

*Рецепт 21* При артрите: 4 столовые ложки цветков шиповника залить 350 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, смешать с 2 столовыми ложками меда. Смесью пропитать марлю и приложить ее к пораженному суставу на 30-40 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 2-3 недель.

*Рецепт 22* При реактивном артрите: 100 мл водки смешать с 1 столовой ложкой меда. Смесью пропитать марлю и приложить ее к пораженному суставу на 15-20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 1 недели.

*Рецепт 23* При подагрическом артрите: 100 г репчатого лука пропустить через мясорубку, смешать с 2 столовыми ложками меда. Смесь нанести на марлю и приложить ее к пораженному суставу на 20 минут. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5-7 дней.

*Рецепт 24* При ревматических заболеваниях: 1 столовую ложку меда растопить, смешать с 2 столовыми ложками оливкового масла. Теплой смесью пропитать марлю и приложить ее к пораженному суставу на 1 час. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 3 недель.

*Рецепт 25* При ревматических заболеваниях: 50 г меда и 100 г сливочного масла растопить, смешать с 30 г измельченных лавровых листьев. Приготовленную мазь нанести на марлю и приложить ее к пораженному суставу на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 7-10 дней.

#### ***Препараты на основе меда для приема внутрь***

Как правило, в лечебных целях используются различные настои и настойки лекарственных растений в сочетании с медом. Следует помнить о том, что мед всегда усиливает действие трав.

*Рецепт 1* Смешать 25 г цветков ромашки аптечной, 25 г цветков календулы лекарственной, залить 500 мл кипятка. Настаивать в течение 20 минут, затем процедить и смешать с 50 г меда. Принимать по 25 мл 4 раза в день за несколько минут до еды. Лечение проводить в течение 2 недель, затем сделать перерыв на 2-3 недели.

*Рецепт 2* При остеоартрозе: смешать 100 г меда, 250 мл кагора и 50 мл сока алоэ, настаивать в прохладном месте в течение 7 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

*Рецепт 3* При ревматических заболеваниях: 2 столовые ложки измельченных корней шиповника залить 250 мл водки, добавить 2 столовые ложки меда, настаивать в течение 7 дней, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 14 дней. При заболеваниях, связанных с нарушением кровообращения, рекомендуется ежедневно съедать по 50-60 г меда. Можно принимать его натощак утром, добавлять в чай или смешивать с водой для приема перед отходом ко сну.

*Рецепт 4* При варикозном расширении вен и тромбозе: залить 30 г травы руты душистой 500 мл 40 %-ного спирта или водки. Настаивать в течение 1 недели на солнце,

периодически взбалтывая, затем процедить, смешать с 40 г меда и хранить в холодильнике в плотно закрытом сосуде. Принимать по 20 мл перед едой в течение 2-3 недель.

*Рецепт 5* При атеросклерозе конечностей: 50 г листьев лещины залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 40 минут, затем процедить и смешать с 50 г меда. Принимать по 25 мл 3-4 раза в день до еды в течение 1 недели.

*Рецепт 6* При атеросклерозе нижних конечностей: 25 г коры лещины залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить, смешать с 25 г меда. Принимать по 25 мл 3-4 раза в день за несколько минут до еды в течение 1-2 недель.

*Рецепт 7* При варикозном расширении вен и тромбофлебите: смешать 25 г измельченных плодов каштана конского, 25 г травы руты душистой, 25 г цветков ромашки аптечной, 500 мл кипятка. Настаивать, укутав, в течение 1 часа, затем процедить, добавить 50 г расплавленного меда. Принимать по 25 мл 3-4 раза в день за несколько минут до еды. Перед сном дозу можно увеличить. После 1 недели терапии сделать перерыв.

*Рецепт 8* При воспалительных процессах в суставах: 250 г зелени сельдерея и 1 лимон вместе с кожурой пропустить через мясорубку, смешать с 125 г расплавленного меда. Принимать по 25 г 3 раза в день в течение 3 недель.

*Рецепт 9* При ревматических заболеваниях: 100 г меда смешать со 150 мл сока моркови. Принимать по 3 столовые ложки 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

*Рецепт 10* При ревматизме: 1 столовую ложку измельченных листьев брусники залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, смешать с 1 столовой ложкой меда. Принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

*Рецепт 11* При ревматизме, полиартрите, камнях в почках и мочевом пузыре: смешать 100 мл сока крапивы двудомной (использовать свежие листья и стебли), 100 г меда гречишного, 100 мл 90 %-ного спирта. Настаивать в холодильнике в течение 2 недель. Принимать по 30 г 3 раза в день за несколько минут до еды. Применять средство в течение 6 месяцев. При полиартрите можно продолжать лечение до тех пор, пока не наступит улучшение.

...

*При артрите рекомендуется съедать по 50 г меда 3 раза в день, добавляя его в теплое молоко или настой боярышника.*

#### *Рецепт 12*

При остеоартрозе: смешать 100 г меда, 50 г сливочного масла и 10 мл сока алоэ, нагревать, помешивая, в течение 5-7 минут на слабом огне. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 1 час до еды в течение 2 недель.

*Рецепт 13* При ревматизме: 2 столовые ложки меда смешать с соком 1/2 лимона, залить 200 мл горячей воды. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 2 часа до еды. Курс лечения - 2 недели.

*Рецепт 14* При ревматизме: 1 столовую ложку меда смешать с 1 чайной ложкой тертого хрена. Принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 7 дней.

*Рецепт 15* При ревматизме: 2 столовые ложки цветков и почек сирени залить 300 мл водки, добавить 1 столовую ложку меда, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней.

*Рецепт 16* При подагрическом и ревматоидном артрите: 100 мл клюквенного сока смешать с 1 столовой ложкой меда. Принимать по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 21 день.

#### *Рецепт 17*

При ревматизме: 1 столовую ложку меда смешать с 5 измельченными зубчиками чеснока, залить 150 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 21 дня.

**Прополис**

Прополис - это клейкое смолистое вещество, которое вырабатывают рабочие пчелы. Прополис содержит в себе пыльцу, природные спирты, бальзамы, секрет слюнных желез пчел, витамины группы В, витамины А, С, дубильные вещества, микроэлементы и растительные смолы. Прополис обладает горьковатым вкусом, приятным ароматом и клейкой консистенцией.

Это очень активное вещество и прием его в больших количествах может привести к раздражению полости рта. Лучше привыкать к прополису постепенно в течение 3-4 дней.

#### ***Препараты на основе прополиса для наружного применения***

Прополис используется для компрессов, примочек и приготовления средств для растирания. Его можно применять в чистом виде или в сочетании с другими веществами, которые усиливают целебные свойства прополиса.

*Рецепт 1* При ревматизме: растопить 150 г животного жира на слабом огне, добавить 15 г измельченного прополиса, нагревать до тех пор, пока масса не станет однородной, затем остудить до 50 °С. Готовую смесь нанести равномерным слоем на марлю и приложить к пораженным суставам. Оставить компресс на 20-30 минут, затем снять и ополоснуть ноги теплой водой. Проводить процедуру следует в течение 10 дней вечером перед сном.

*Рецепт 2* При остеоартрозе: 150 мл водки или спирта немного нагреть на слабом огне, добавить 25 г измельченного прополиса. Варить, помешивая, в течение 5 минут. Затем добавить 250 мл хлопкового или оливкового масла, процедить и остудить. Готовую смесь нанести на пораженные участки, прикрыть марлей, оставить на 20 минут. Затем смыть теплой водой. Повторять процедуру в течение 1 недели, затем сделать перерыв.

*Рецепт 3* При болях в суставах: измельчить 10 г прополиса, залить 250 мл воды, довести до кипения, помешивая, затем остудить. Полученным составом смазать область пораженных суставов, оставить на 20-30 минут и смыть теплой водой. Процедуру проводить 1-2 раза в день в течение 10 дней.

*Рецепт 4* Смешать 15 г измельченного прополиса, 80 г животного жира, 40 г меда. Смесь нагреть, помешивая, на слабом огне, варить в течение 5 минут, затем остудить до 50 °С и нанести на марлю. Приложить компресс к области пораженных суставов, оставить на 20 минут. Рекомендуется повторять процедуру ежедневно в течение 2 недель.

...

*Для того чтобы снять острую боль в суставах, можно приложить к ним нагретые пластинки прополиса и оставить на 20-30 минут, прикрыв сверху теплым полотенцем или шерстяным платком.*

#### ***Рецепт 5***

При ревматизме: 25 г измельченного прополиса нагреть, добавить 60 г размягченного сливочного масла, тщательно перемешать. Нанести мазь на марлю и приложить к области пораженного сустава, оставив на 20 минут. Затем компресс снять, а остатки мази смыть теплой водой. Проводить процедуру в течение 2 недель.

#### ***Препараты на основе прополиса для приема внутрь***

*Рецепт 1* При ревматизме: 150 мл оливкового масла нагреть на слабом огне до 70 °С, добавить 10 г измельченного прополиса. Варить 5 минут, помешивая, затем дать остыть, процедить. Принимать средство по 5-10 мл 2-4 раза в день до еды в течение 1 недели.

*Рецепт 2* При остеоартрозе: смешать 15 г измельченного прополиса, 15 г семян льна и 30 г овса, залить 400 мл красного виноградного вина. Настаивать в течение 2 недель, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

*Рецепт 3* При симметричном и реактивном артрите: 150 г сливочного масла растопить на слабом огне, добавить 7 г измельченного прополиса. Варить на слабом огне, помешивая, в течение 15 минут. Принимать по 5 мл утром натощак в течение 1-2 недель.

*Рецепт 4* При ревматизме: растопить 150 г сливочного масла на слабом огне, добавить 7 г измельченного прополиса и 20 г меда. Варить, помешивая, в течение 15 минут. Перед приемом разбавить 15 мл препарата теплым молоком. Принимать до еды в течение 2 недель.

...

*При подагрическом артрите рекомендуется принимать настойку прополиса. Для ее приготовления 15 г измельченного прополиса необходимо залить 250 мл спирта или водки. Настаивать в течение 1 недели, затем процедить. Принимать по 15 мл натощак утром в течение 2 недель. Настойку можно запивать теплым молоком.*

#### Маточное молочко

Маточное молочко вырабатывают пчелиные матки для вскармливания только что вылупившегося молодняка. Оно напоминает сметану сначала белого, а позже желтоватого цвета. Молочко содержит в себе все вещества, необходимые для развития живого организма, и является самым богатым витаминами природным веществом в мире. Оно активно влияет на обмен веществ, уменьшает утомляемость, повышает работоспособность, задерживает рост некоторых микроорганизмов, стимулирует работу центральной нервной системы, улучшает аппетит и увеличивает вес тела, ускоряет образование эритроцитов, повышает уровень гемоглобина в крови, снижает уровень холестерина, помогает при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, дерматоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Маточное пчелиное молочко является основой препарата «Апилак», который можно принимать в сочетании с другими лекарственными добавками.

#### **Препараты на основе маточного молочка**

*Рецепт 1* При ревматизме: смешать 15 г препарата «Апилак» со 150 г меда, хранить в холодильнике. Принимать по 5-10 г 2-3 раза в день до еды в течение 1 недели.

*Рецепт 2* При ревматизме: 5 г препарата «Апилак» залить 150 мл минеральной воды, настаивать 1 час. Принимать по 10 мл утром и вечером натощак в течение 2 недель.

*Рецепт 3* Препарат «Апилак» можно принимать в сочетании с медом: на 5 г препарата требуется 350 г меда. Принимать по 10 г утром натощак и вечером перед сном в течение 1 недели.

*Рецепт 4* При подагрическом артрите: 15 г препарата «Апилак» залить 300 мл водки или спирта. Настаивать в течение 1 недели, процедить. Принимать по 15 мл ежедневно до еды утром и вечером в течение 2 недель.

*Рецепт 5* При ревматизме: залить 5 г препарата «Апилак» 500 мл кагора, настаивать в течение 1 недели, затем процедить. Принимать по 25 мл до еды 2 раза в день в течение 2 недель.

...

*Маточное молочко можно использовать в смеси с цветочной пыльцой, взяв составляющие в равных частях. В течение дня следует принимать 2-4 г этого средства.*

#### Пчелиный воск

Пчелиный воск получают из пчелиных сот, растапливая их в горячей воде. Воск состоит из 15 химических веществ, 74 % составляют жирные кислоты и сложные эфирные спирты. Целебные свойства пчелиного воска известны с давних времен. Он применялся для лечения туберкулеза кожи и заболеваний желудка, а также при ранениях и других травмах.

### ***Препараты на основе пчелиного воска***

*Рецепт 1* При ревматизме: 150 мл кукурузного масла довести до кипения на слабом огне, добавить 60 г пчелиного воска, затем дать остыть и нанести равномерным слоем на марлю. Приложить компресс к пораженному суставу, оставить на 20-30 минут. Повторять процедуру ежедневно в течение 1 недели.

*Рецепт 2* При остеоартрозе и ревматизме: смешать 25 г растопленного пчелиного воска и 60 г ланолина. Полученной мазью обработать область пораженных суставов, накрыть марлей. Оставить компресс на 20-30 минут. Вместо марли можно использовать листья подорожника или лопуха. Повторять процедуру через день в течение 2 недель.

### *Рецепт 3*

При артрите: смешать 150 г животного жира, 30 г сливочного масла, 15 г сосновой смолы и 25 г пчелиного воска. Смесь нагревать на слабом огне, пока воск и смола не растворятся, затем слегка остудить. Мазь нанести на марлю и приложить к пораженному суставу на 20-30 минут. Повторять процедуру ежедневно в течение 10 дней.

### **Перга и цветочная пыльца**

Цветочная пыльца - это мужские половые клетки цветковых растений. Пыльца содержит в себе белки, жиры и витамины, которые необходимы организму человека. Пчелы собирают пыльцу и приносят ее в ячейки сот, где пыльца, лишенная воздуха, подвергается процессу брожения под действием ферментов слюны пчел и меда и превращается в пергу. Пергу в народе называют пчелиным хлебом. По вкусу она напоминает ржаной хлеб, смазанный медом. Это вещество обладает исключительными лекарственными свойствами.

Цветочная пыльца поступает в продажу в виде гранул или смеси с медом. Она обладает пряным, сладковатым вкусом и медово-цветочным ароматом.

Цветочная пыльца благотворно влияет на правильное развитие организма ребенка, поддерживает тонус организма при похудении, положительно воздействует на организм при затяжных и хронических болезнях, повышает иммунитет, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, оказывает профилактическое и лечебное действие при аденоме предстательной железы.

Во время приема препарата на основе цветочной пыльцы следует снизить объем употребления белковой пищи.

### ***Препараты на основе цветочной пыльцы для наружного применения***

*Рецепт 1* При ревматизме: смешать 25 г пыльцы, 60 г меда, 15 мл сока хрена и 25 мл растительного масла. Нагреть смесь до 50 °С на слабом огне, затем нанести на марлю и приложить к пораженному суставу на 15 минут. Повторять процедуру ежедневно в течение 1 недели.

*Рецепт 2* При ревматоидном и реактивном артрите: смешать 15 г пыльцы, 70 мл водки или спирта и 25 мл сока алоэ. Полученной смесью растереть область пораженных суставов. Оставить на 20-30 минут, затем смыть теплой водой. Проводить процедуру ежедневно в течение 1 недели.

*Рецепт 3* При ревматизме: смешать 25 г пыльцы, 25 мл сока алоэ и 120 г меда. Смесь нанести на марлю и приложить к пораженному суставу на 30 минут. Проводить процедуру следует ежедневно в течение 2 недель.

*Рецепт 4* При артрите: смешать 15 г пыльцы, 60 г меда и 60 мл сока черной редьки. Полученной смесью обработать область пораженных суставов и накрыть марлей. Оставить на 20 минут, затем смыть. Проводить процедуру в течение 2 недель перед сном.

*Рецепт 5* При остеоартрозе: смешать 15 г пыльцы, 60 г растопленного пчелиного воска, 5 г сока крапивы двудомной. Полученную смесь нанести на ноги и накрыть марлей. Оставить на 20 минут, затем смыть теплой водой. Проводить процедуру ежедневно в течение 1 недели.

### ***Препараты на основе цветочной пыльцы для приема внутрь***

*Рецепт 1* При ревматизме: смешать 10 г пыльцы со 100 мл оливкового масла, нагреть на слабом огне до температуры 50-60 °С, добавить 7 г измельченного прополиса, тщательно перемешать. Принимать по 25 мл 2 раза в день до еды в течение 1 недели.

*Рецепт 2* При подагрическом артрите: смешать 25 г меда и 10 г пыльцы, залить 100 мл холодной кипяченой воды. Настаивать в течение 3 дней. Принимать по 50 мл утром натощак в течение 1 недели.

*Рецепт 3* При артрите: смешать 10 г пыльцы и 10 г меда, залить 100 мл горячего молока, настаивать 20 минут. Принимать по 10 мл 3 раза в день до еды в течение 1 недели.

*Рецепт 4* При ревматизме: залить 10 г пыльцы 150 мл минеральной воды, настаивать 2 часа в прохладном месте. Принимать по 10 мл ежедневно утром и вечером до еды в течение 1 недели.

*Препараты на основе цветочной пыльцы можно принимать при любых ревматических заболеваниях, особенно в период выздоровления. Это поможет восстановить силы и обеспечить организм витаминами и другими полезными веществами.*

#### *Рецепт 5*

При ревматизме: 10 г пыльцы залить 150 мл кипятка, через 20 минут добавить 100 г меда, нагреть до растворения меда, затем смесь остудить. Принимать по 20 мл ежедневно натощак в течение 2 недель.

#### Пчелиный яд

Пчелиный яд - это бесцветная густая жидкость с ярко выраженным запахом меда и жгучим горьковатым вкусом. Целебные свойства пчелиного яда известны с древности. Яд вводится в организм различными способами: естественными ужалениями пчелами, подкожным введением препаратов на основе пчелиного яда, ингаляцией, приемом таблеток, содержащих пчелиный яд, втиранием мазей, приготовленных на его основе, и др.

При ревматических заболеваниях, неспецифическом инфекционном полиартрите, деформирующем спондилоартрозе и трофических язвах рекомендуется лечение методом пчелоужаления. Обычно лечение назначает врач, который устанавливает степень чувствительности больного к пчелиному яду и определяет необходимые нормы.

...

*В сочетании с использованием маточного молочка эффект лечения пчелиным ядом усиливается.*

При трофических язвах следует присаживать пчел в 5 см от язвы по ходу главной чувствительной ветви нерва данной области. За одну процедуру рекомендуется проводить не более 5-8 ужалений.

При ревматических заболеваниях и инфекционном полиартрите пчел следует присаживать к области пораженного сустава. При проведении первых процедур количество ужалений не должно превышать 2-4-5, в зависимости от степени развития заболевания и личной переносимости пчелиного яда. Если отсутствуют отрицательные проявления, количество ужалений можно повысить постепенно до 10-15-20 за 1 процедуру.

## Диетическое питание

Успех лечения различных заболеваний во многом зависит от питания. Полноценное и правильно сбалансированное питание поможет организму справиться с заболеванием более успешно. Очень важным фактором является наличие витаминов и полезных веществ в той пище, которую мы употребляем, поскольку без витаминов невозможно быть полноценно здоровым. Недостаточное количество витаминов в организме человека часто приводит к возникновению головных болей, головокружения, простудным заболеваниям, болез-

ням желудочно-кишечного тракта (например, язвенным). Все необходимые витамины и полезные вещества в больших количествах содержатся в свежих овощах и фруктах.

Летом и осенью организм значительно насыщается витаминами, например, запас витамина С может сохраняться в печени и расходоваться в течение 2-6 месяцев. Но в зимнее время года, при бедном рационе эти запасы истощаются, и тогда наступает гиповитаминоз, то есть недостаток в организме одного или нескольких витаминов. Первыми признаками гиповитаминоза являются слабость, быстрая утомляемость, плохой аппетит, снижение работоспособности, сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, угнетенное состояние. На этом фоне могут развиваться и другие более серьезные заболевания.

Необходимо обеспечить постоянное поступление витаминов в организм вместе с пищей. Как правило, они быстро разрушаются и не накапливаются в необходимом количестве. При этом предпочтение следует отдавать свежим овощам, фруктам и ягодам, поскольку многие витамины разрушаются при тепловой обработке, консервировании, копчении, высушивании, замораживании. Например, витамины А, D, В1 и В2, РР и С.

...

*В рационе обязательно должны присутствовать салаты, заправленные растительным маслом. Десертом могут служить свежие абрикосы, яблоки и сливы. Полезны также орехи, мед и клюква.*

При кожных заболеваниях ног, при болезнях суставов, недугах, связанных с нарушением кровообращения, рекомендуется принимать в пищу следующие овощи, фрукты и ягоды:

- баклажаны. Можно принимать в пищу без ограничения. Они являются основой лечебного питания при артрите, подагре и др.;

- капуста белокочанная. Полезна при подагре, из нее можно готовить салаты, тушеные блюда, бульоны, полезны также настои. Свежие листья капусты прикладывают к больным местам в качестве компресса для снятия подагрической боли;

- виноград и сок из него. Рекомендуется применять при подагре. Из виноградных листьев можно делать настои, которые способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, что, в свою очередь, является профилактикой развития артрита и артроза;

- лимоны и лимонный сок. Широко используются в народной медицине при лечении самых различных заболеваний, в том числе острого ревматизма, подагры и ломоты в суставах;

- мякоть арбуза.

Рекомендуется употреблять при артрите и подагре;

- свежие ягоды земляники лесной. Можно употреблять в больших количествах. Это прекрасное лечебное средство при подагре;

- плоды вишни обыкновенной. В народной медицине рекомендуют принимать в сочетании с теплым кипяченым молоком при артрите;

- ягоды брусники. Можно употреблять в свежем, вареном или моченом виде при лечении ревматоидных заболеваний, подагры и артрита;

- кизил. Употребляют в свежем виде, а также готовят из него компоты, кисели и варенье. Кизил рекомендуется принимать в пищу при многих заболеваниях суставов;

- крыжовник. Рекомендуется съедать в свежем виде по 100 г 2-3 раза в день до еды при ревматизме и подагре;

- яблочный, свекольный и морковный сок. Рекомендуется принимать при ревматоидном артрите.

При заболеваниях ног показано диетическое питание. В каждом отдельном случае рекомендуется определенная диета. Однако при всех заболеваниях рацион должен включать в себя достаточное количество белков и витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Очень полезна рыба и морепродукты. В печени трески и тунца содержится оптимальное количество витамина D. Он также содержится в молоке, сметане, йогуртах и сливках.

При различных видах артрита рекомендуется лечебное голодание в течение нескольких дней при одновременном употреблении дистиллированной воды с соком лимона. Воду можно приобрести в аптеке. Рекомендуется также сбросить лишний вес, чтобы уменьшить нагрузку на суставы.

Очищение организма

Специалисты считают, что очищение организма различными методами позволяет намного эффективнее бороться со многими заболеваниями. Прогрессирование болезней опорно-двигательного аппарата во многом зависит от состояния печени и кишечника больного. Печень является основным органом, отвечающим за различные виды обмена веществ в организме. У большинства людей, страдающих заболеваниями суставов, вследствие постоянного приема медикаментов возникают проблемы с печенью, желчным пузырем и кишечником.

Лечение хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата без предварительного очищения малорезультативно. Очистить же организм можно с помощью целого ряда мероприятий: голодания, диеты, разгрузочных дней, а также посещения бани, сауны, проведения массажа и лечебной гимнастики. Лечебное голодание способствует укреплению иммунитета, обновлению клеток и омоложению организма в целом, помогает при лечении многих заболеваний.

...

*Известно, что голоданием лечились многие известные ученые, мыслители и философы древности: Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Авиценна и др. Сократ говорил: «Лучшая приправа к пище - голод». В наше время метод лечебного голодания практикуется во многих клиниках по всему миру.*

Очень эффективным является метод разгрузочно-диетической терапии при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, при остеохондрозе, кожных заболеваниях и нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта, а также при ожирении. Продолжительность курса разгрузочно-диетической терапии зависит от характера заболевания и индивидуальных особенностей организма пациента, поэтому проводить ее необходимо под наблюдением специалиста. В некоторых случаях этот метод противопоказан, поскольку основан на жесткой низкокалорийной диете.

В первые 9-10 дней разгрузочно-диетической терапии производится полное очищение кишечника, печени и т. д. Затем проводится антипаразитарная программа. Голодание может быть полным, то есть сухим, или с употреблением воды (по решению врача).

Лечебное голодание приводит к массовой гибели болезнетворных и гнилостных бактерий в кишечнике, поэтому на последних стадиях терапии назначается прием кисломолочного напитка для активации собственной полезной микрофлоры. Его получают из симбиотика «ЭМ-Курунга» (ЭМ - эффективные микроорганизмы) и коровьего молока.

Современной медицине известно множество способов очистки организма от вредных веществ. Необходимо знать общие правила, которые позволят самостоятельно подобрать необходимый метод.

...

*Людам, страдающим сахарным диабетом (в любой, даже скрытой, форме) и заболеваниями щитовидной железы, показаны специальные щадящие диеты.*

Соединительная ткань организма человека состоит из белка коллагена. Он составляет 30 % от всех белков организма. В процессе старения его тонкие нити сшиваются друг с другом в грубые «канаты». В итоге происходит сжатие внутренних органов и их обезвоживание, ухудшается питание соединительной ткани, снижается иммунитет. Коагуляция по принципу старения происходит в самой соединительной ткани на клеточном уровне.

Постоянная потеря жидкости через поры кожи, при дыхании, мочеиспускании приводит к общему сжиманию и иссушению органов и тканей. Организм человека затрачивает много усилий, чтобы противостоять этому процессу. Подобные явления развиваются на фоне воздействия негативных факторов внешней среды и употребления в пищу некоторых продуктов питания.

Например, внешнее охлаждение приводит к загустению протоплазмы клеток, которая напоминает собой жидкий студень. Разогревание, наоборот, приводит к разжижению. Сухая погода способствует обезвоживанию организма, а влажная - переходу протоплазмы клеток в более разжиженное состояние.

Таким образом, сочетание холода и сухости способствует сгущению коллоидов организма, что ведет к обезвоживанию клеток, а в дальнейшем - к выпадению шлаков и образованию солей и к развитию серьезных заболеваний. Сочетание же теплоты и влажности способствует разжижению и восстановлению свойств коллоидных растворов, что ведет к выведению вредных веществ из клеток, а следовательно, к очищению организма и его нормальному функционированию.

Исходя из этого следует, что в начале любого очищения организма необходимо обеспечить разжижение коллоидов, улучшив их текучесть и обеспечив тем самым нормальную циркуляцию на клеточном уровне. В противном случае все шлаки останутся внутри.

...

*Людам, перенесшим острое воспалительное заболевание, следует очень осторожно применять диеты, поскольку у них ослаблен иммунитет.*

Предварительные процедуры должны быть направлены на «смягчение» организма. Этого можно добиться с помощью прогревания и гидратации в ванне, бане, сауне и пр.

Также необходимо обратить внимание на употребляемую пищу. Мясо, молоко, сыр, яйца, фрукты, овощи и прочие продукты питания - коллоидные растворы. Попадая в организм, они взаимодействуют с внутренними коллоидами. Чтобы не произошла их коагуляция, организм отдает часть своего электрического заряда, в результате снижается общий заряд клеток, крови и лимфы. Этот процесс повторяется несколько раз в день в течение всей жизни, подрывая энергетику организма. В итоге организм устает, в отдельных областях возникают застойные явления: сгущение, склеивание, выпадение шлаков, образование ксерогелей. Активное употребление вареной пищи, а также неблагоприятные условия окружающей среды и малоактивный образ жизни усиливают негативные явления в организме, вызывая различные заболевания.

...

*Тем, кто активно занимается спортом, проводит интенсивные тренировки, противопоказаны строгие и суровые диеты. В противном случае повышается ломкость костей, а у женщин наблюдаются нарушения менструального цикла.*

Помочь организму можно, устранив внешние причины и использовав сильнодействующие разжижающие и камнедробящие средства, исключив из рациона питания продукты, на основе которых образуются ксерогели, по возможности ослабив влияние погодных факторов, а также изменив образ жизни на более активный и подвижный. Все эти условия

позволят устранить застой на клеточном уровне, который является главной причиной возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для разжижения коллоидов используется внешнее тепло. Для этого показано посещение бань и саун, прием ванн, а также применение припарок, компрессов и др. Данные процедуры способствуют также улучшению циркуляции крови. Для приема внутрь рекомендуются различные настои и напитки. Показано употребление дистиллированной, омагниченной дистиллированной, талой и протиевой воды, которая способствует выведению шлаков из организма и нормализации состава коллоидных растворов. Рекомендуется также употреблять жидкости, насыщенные биоколлоидами, - это отвары, соки, настои, которые также приводят к абсорбции шлаков с их последующим выводом из организма.

При осложнениях заболеваний необходимо принимать жидкости, обладающие общей активностью, а также вещества, которые усиливают теплотворные процессы (в том числе специи).

Сопоставив все эти правила, можно организовать приемлемый для индивидуального использования механизм очищения организма.

...

*Снижение веса противопоказано людям с жировой массой ниже 17 % от общей массы тела.*

#### Диетотерапия

Диетотерапия должна служить основой лечения того или иного заболевания. Желаемого результата можно достичь только в том случае, если диетотерапия согласуется с общим планом лечения больного. При каждом определенном заболевании рекомендуется своя диета. Основной принцип ее построения - определение индивидуальной потребности организма в биологически активных веществах и энергии с учетом характера нарушения обменных процессов, стадии болезни, возраста и антропометрических показателей.

При хроническом заболевании рекомендуется придерживаться соответствующей диеты в течение длительного времени. При ухудшении состояния больного необходимо заменить щадящую диету на более калорийную, в которой состав продуктов и их энергетическая ценность должны быть приближены к рациону питания здорового человека. Физиологически полноценные диеты можно использовать длительное время, а неполноценные - недолго. Все эти нюансы необходимо обсудить с лечащим врачом.

...

*Помимо диет, существуют разгрузочные дни - периоды, когда меню состоит преимущественно из одного продукта. Бывают молочные, творожные, яблочные, арбузные, картофельные и другие разгрузочные дни.*

#### **Диета для снижения веса при заболеваниях суставов**

Эта диета направлена на снижение веса и уменьшение отложения жира. Она противопоказана лицам, имеющим осложнения со стороны системы кровообращения и органов пищеварения. Такая диета предусматривает употребление в пищу продуктов с минимальным содержанием углеводов и жиров, особенно животных. Содержание белков - в пределах нормы. Общая калорийность продуктов должна составлять 1900 ккал. При ожирении назначаются диеты, калорийность которых снижена до 1200-1400 ккал, при этом содержание белка сохраняется в норме. При сильном ожирении из рациона исключаются первые блюда.

В рацион питания следует включить следующие блюда и продукты:

- супы из овощей и круп на овощном отваре, молочные и фруктовые супы (половина обычной порции), 1-2 раза в неделю можно включать супы, приготовленные на слабом мясном или рыбном бульоне;

- нежирные сорта говядины, мясо курицы, индейки, кролика (куском) в отварном виде;
- нежирную рыбу, отварную или запеченную (куском или рубленую);
- крупы разные, но только в виде добавок в овощные супы в небольшом количестве;
- 100-150 г ржаного или отрубного хлеба в день;
- овощи в любом виде (лучше в сыром), ограничить содержание картофеля, моркови, свеклы и зеленого горошка;
- любые фрукты и ягоды в сыром виде, компоты, кисели, желе и муссы из них;
- цельное молоко и кисломолочные напитки, творог (нежирный), сметану в небольшом количестве в виде заправки к блюдам;
- 1 яйцо в день в виде белкового омлета или омлета с овощами, а также всмятку;
- сорбит, ксилит, аспартам, сахарин вместо сахара;
- некрепкий чай, а лучше отвар из плодов шиповника и других целебных растений.

...

*Жесткие диеты противопоказаны беременным женщинам: возрастает вероятность выкидыша, нарушается нормальное созревание плода, повышается риск развития онкологических заболеваний.*

### ***Диета при подагре***

Эта диета поможет нормализовать обмен веществ и пуринов в организме, а также снизить образование мочевой кислоты, сдвигая реакцию мочи в щелочную сторону.

Данная диета предусматривает исключение из рациона продуктов, содержащих пурины, щавелевую кислоту и хлорид натрия. Также следует в умеренном количестве употреблять белки и жиры. Кулинарная обработка продуктов питания может быть обычной. Общее количество потребляемой за день жидкости - 2-2,5 л; общая калорийность продуктов - 2600-2900 ккал.

Необходимо исключить из рациона мясные, рыбные и грибные бульоны, приготовленные на их основе соусы, а также печень, почки, мозги, язык, колбасы, копчености и бобовые.

В рацион питания следует включить следующие блюда и продукты:

- мясо, птицу и рыбу в отварном или запеченном виде (не более 3 раз в неделю);
- борщи, щи, овощные картофельные супы с добавлением круп на растительном отваре;
- хлеб ржаной, пшеничный и отрубной;
- крупы;
- свежие и квашеные овощи и салаты из них;
- большое количество фруктов, ягод и сухофруктов;
- томатный и молочный соусы и соусы на овощном отваре;
- молоко, кисломолочные продукты, творог и блюда из них;
- молочные и фруктовые кремы, кисели;
- 1 яйцо в день (в любом виде).

...

*Строгие диеты противопоказаны детям до 14 лет, поскольку могут привести к замедлению роста и полового созревания, нарушениям в работе иммунной системы.*

### ***Диета при атеросклерозе сосудов***

Диетотерапия в первую очередь должна быть направлена на замедление развития атеросклеротического процесса, а также на восстановление нарушенного жирового обмена и общего обмена веществ. При этой диете содержание белков остается в норме, а количество жиров (преимущественно животного происхождения) должно быть ограничено. Вместе с этим необходимо снизить употребление продуктов, содержащих простые углеводы, и уменьшить содержание в рационе поваренной соли до 3-5 г.

Необходимо исключить из рациона питания крепкие мясные, рыбные, куриные и грибные бульоны, а также тугоплавкие жиры, соленья, копчености, редьку, редис, бобовые, изделия из сдобного теста, соленую рыбу, консервы, щавель, шпинат, грибы и виноградный сок. Соотношение животных и растительных жиров - 1: 1.

...

*Диеты не рекомендуются женщинам в климактерический период, поскольку могут стать причиной некоторых заболеваний сосудистой системы, привести к повышенной ломкости костей, ускорить процесс старения и привести к раннему развитию атеросклероза.*

В рацион следует включить следующие блюда и продукты:

- овощные супы, щи, свекольники и крупяные супы на овощном отваре, а также молочные и фруктовые супы;
- нежирную рыбу, отварную или запеченную после отваривания;
- нежирные сорта говядины, свинины, мясо курицы или индейки в отварном или запеченном после отваривания виде, можно куском или рубленые;
- крупы и каши из них на воде и молоке, пудинги, крупеники, макаронные запеканки;
- хлеб пшеничный из муки второго сорта, а также зерновой, отрубный, обдирный и ржаной;
- любые овощи в свежем, отварном или запеченном виде;
- фрукты и ягоды в свежем виде, спелые и сладкие, а также кисели, муссы и компоты из них;
- молоко в кипяченом виде, кисломолочные напитки, творог, только нежирный, а также блюда из него, сметана - в качестве заправки для других блюд;
- 1 яйцо в день, желативно в виде белкового омлета;
- некрепкий чай или слабый кофе, лучше отвар из плодов шиповника или разведенные фруктовые соки.

Диета при варикозном расширении вен

В этом случае диетотерапия направлена на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы. Курс терапии рассчитан на 1 месяц и более, в зависимости от степени заболевания и общего состояния больного.

...

*Психотерапевты связывают заболевания ног со страхом человека перед будущим. Ноги символизируют движение в жизни, и, если они болят, значит, человек боится двигаться дальше, вперед.*

В первые 4 дня в пищу рекомендуется употреблять овощи, фрукты и ягоды в свежем и вареном виде (варить в несоленой воде). Можно включить в рацион орехи, компоты, некрепкий кофе и чай. Блюда следует заправлять уксусом и соком лимона, а также растительным маслом.

На 5-й день можно добавить в меню 1 сухарь или другое хлебное изделие (не более 150 г).

На 6-й день разрешается включить в рацион картофель (не более 300 г), сваренный на пару без добавления соли или картофельное пюре с добавлением небольшого количества молока.

На 7-й и 8-й день разрешается добавить в меню 2 сухаря и 500 мл молока.

На 9-й день - 1 яйцо.

На 10-й и 11-й день можно включить в рацион нежирный творог (не более 100 г).

На 14-й день можно добавить в меню рисовую или манную кашу, сваренную на молоке без добавления соли.

Начиная с 15-го дня можно включить в рацион нежирную отварную говядину. Употреблять 2 раза в неделю по 100 г.

В течение всего последующего периода рацион должен оставаться в этих рамках. Дважды в неделю (в среду и пятницу) рекомендуется придерживаться строгой диеты, то есть повторять режим питания первых дней.

Диета при целлюлите

Эта диета в первую очередь направлена на нормализацию обмена веществ и очищение организма от шлаков. В пищу рекомендуются употреблять те продукты, которые помогут избавиться от целлюлита и сбросить лишний вес. Они должны содержать в себе все необходимые для нормальной жизнедеятельности организма витамины и активные вещества и быть низкокалорийными.

В рацион следует включить следующие блюда и продукты:

- вегетарианские первые блюда;
- нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, отварные или приготовленные на пару;
- любые овощи, желателно в свежем виде, особенно зелень. Можно употреблять картофель, но только сваренный в мундире и без добавления соли;
- авокадо, бананы, яблоки, груши, смородина, малина и вишня;
- кисломолочные продукты, нежирный творог, сметана (только в качестве добавки к другим блюдам).
- пшено и ячмень;
- хлеб отрубный;
- некрепкий чай, кофе, а лучше отвар из плодов боярышника и другие целебные настои.

...

*При подагре, ревматизме, артрите, заболеваниях, связанных с нарушением кровообращения, рекомендуется включать в диету березовый сок. Его следует принимать по 200 мл 3 раза в день. Березовый сок прекрасно очищает организм от вредных веществ.*

Диета может длиться в течение 1-2 месяцев, в зависимости от состояния здоровья и времени года. Рекомендуется 1-2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни. В это время в суточное меню можно включить на выбор 300 г несоленого отварного мяса или 1 кг фруктов (несладких), или 1 кг овощей, или 1 л кефира. Майонез, сметана, масло как животного происхождения, так и растительное, а также соль исключаются.

Эффективность лечения при соблюдении диеты проявится уже через 1,5-2 месяца.

Рецепты диетических блюд

**Рецепты блюд, рекомендуемые при заболеваниях суставов**

*Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров*

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 4 помидора, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить и растолочь. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить и нарубить.

Кабачки смешать с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки остудить, соединить с помидорами, яйцом и чесноком, заправить майонезом и подать к столу.

#### *Закуска из кабачков и баклажанов*

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 3 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и растолочь. Зелень укропа вымыть и нарубить. Кабачки и баклажаны соединить с луком, выложить в сковороду, посолить, добавить растительное масло и жарить на среднем огне до готовности. Затем переложить на блюдо, посыпать чесноком и зеленью укропа.

#### *Кабачки, тушеные с капустой*

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 200 г белокочанной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Капусту соединить с кабачками и луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной.

#### *Закуска из кабачков и шампиньонов*

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 300 г шампиньонов, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Грибы перебрать, промыть, очистить и нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки соединить с грибами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне в течение 3 минут. Затем убавить огонь до минимума, влить немного воды, посолить, добавить сметану и тушить до готовности.

Кабачки и грибы выложить на блюдо, полить оливковым маслом, посыпать зеленью петрушки.

...

*При заболевании суставов из питания необходимо исключить острые и соленые блюда, а также кондитерские изделия, газированные напитки, квас и виноградный сок.*

#### *Закуска из баклажанов и яиц*

*Ингредиенты:* 3 баклажана, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Баклажаны выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посолить и жарить в течение 5-7 минут, затем остудить, смешать с яйцами, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

*Закуска из баклажанов и болгарского перца*

*Ингредиенты:* 3-4 баклажана, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 маленький стручок острого перца, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и нарубить. Болгарский и острый перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить растительное масло и варить 15 минут. Затем положить помидоры, обжаренный перец, варить до полного выпаривания жидкости.

*Печеные баклажаны*

*Ингредиенты:* 3-4 баклажана, 2 помидора, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Баклажаны вымыть, испечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать полосками, выложить в тарелку, посолить, поперчить, полить смесью уксуса и растительного масла, украсить кружочками помидоров, посыпать зеленью укропа и петрушки.

*Рататуй*

*Ингредиенты:* 2-3 баклажана, 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 200 г кабачков, 4-5 помидоров, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Болгарский перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

...

*Чтобы скорее почувствовать насыщение, необходимо увеличить количество продуктов, содержащих клетчатку.*

Положить в кастрюлю баклажаны, лук, чеснок, влить немного воды, добавить соль, молотый перец, 2 столовые ложки растительного масла и тушить в течение 5 минут. Затем выложить на баклажаны слоями болгарский перец, кабачки, помидоры, влить оставшееся растительное масло и тушить 10 минут.

*Закуска из помидоров и сыра*

*Ингредиенты:* 5-6 помидоров, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки легкого майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки помидоров выложить на большое блюдо, посолить и посыпать перцем. Сыр смешать с чесноком, рубленой зеленью и майонезом. На середину каждого кружка помидоров выложить по 1-2 чайные ложки приготовленной смеси.

### *Закуска из помидоров и болгарского перца*

*Ингредиенты:* 3-4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени укропа, перец красный молотый и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками и выложить на дно салатника. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками и выложить поверх помидоров. Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать растительное масло, уксус, рубленую зелень, перец и соль. Полить приготовленным соусом помидоры и перец.

### *Закуска из зеленых помидоров*

*Ингредиенты:* 6 зеленых помидоров, 1 луковица, 3 моркови, 3-4 стручка болгарского перца, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 чайная ложка сахара, 100 мл растительного масла, 100 мл томатного сока, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нашинковать. Зелень петрушки вымыть, обсушить салфеткой, мелко нарубить.

Кружочки помидоров посыпать мукой и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанные лук и морковь.

В кастрюлю выложить слоями помидоры, лук и морковь, болгарский перец. Добавить сахар, соль и влить томатный сок. Тушить на слабом огне в течение 20 минут, затем посыпать рубленой зеленью петрушки.

### *Икра из помидоров и зелени*

*Ингредиенты:* 4-5 помидоров, 100 г молодой крапивы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов, 1 столовая ложка огуречного рассола, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, тушить на слабом огне в течение 15 минут.

Яйцо нарезать тонкими ломтиками. Крапиву, зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть, истолочь, смешать с нарубленной зеленью, добавить орехи, огуречный рассол и тушеные помидоры, посолить. Икру выложить в салатник, оформить ломтиками вареного яйца.

### *Слоеная закуска из помидоров и огурцов*

*Ингредиенты:* 5-6 помидоров, 3-4 огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая каждый солью и перцем.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и положить на помидоры и огурцы.

Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, затем смешать со сметаной. Подготовленные овощи залить соусом.

### *Закуска из огурцов и яиц*

*Ингредиенты:* 4-5 огурцов, 3 яйца, сваренные вкрутую, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Огурцы смешать с рублеными яйцами, посолить, выложить горкой на блюдо, заправить сметаной, украсить зеленью петрушки.

...  
*Употребление поваренной соли при соблюдении диеты следует ограничить.*

*Огурцы со сливками*

*Ингредиенты:* 5-6 огурцов, 100 мл сливок, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать тонкими дольками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Огурцы посолить, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, залить сливками.

*Закуска из огурцов и листьев одуванчика*

*Ингредиенты:* 500 г огурцов, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, 100 мл сливок, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чайные ложки меда, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Листья одуванчика, салат, щавель, зеленый лук и зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Сливки смешать с медом, добавить зеленый лук и укроп. Огурцы соединить с нарезанными листьями салата, одуванчика и щавеля, заправить сливками и подать к столу.

*Закуска из огурцов и щавеля*

*Ингредиенты:* 500 г огурцов, 100 г листьев щавеля, 2 столовые ложки легкого майонеза, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Огурцы и щавель вымыть, мелко нарезать, посолить, заправить майонезом.

*Закуска из огурцов и мяса курицы*

*Ингредиенты:* 5-6 огурцов, 200 г отварного мяса курицы, 150 г легкого майонеза, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Мясо нарезать маленькими кусочками, смешать с огурцами, посолить, заправить майонезом.

*Закуска из огурцов и риса*

*Ингредиенты:* 4-5 огурцов, 300 г отварного риса, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Рис смешать со сметаной, солью и сахаром и выложить горкой на середину блюда. Зелень петрушки вымыть, нарубить и посыпать ею рис. Огурцы, яблоко и помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками и уложить по краю блюда.

*Закуска из болгарского перца*

*Ингредиенты:* 8-9 стручков болгарского перца, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1/4 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами, выложить в кастрюлю, посолить, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Уксус смешать с сахаром. Зелень укропа вымыть. Перец остудить, сбрызнуть уксусом, оставить на 2 часа, затем выложить на блюдо, украсить веточками укропа.

*Закуска из отварного болгарского перца*

*Ингредиенты:* 5-6 стручков болгарского перца, 2-3 помидора, 2 яйца, сваренные вкрутую, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками, отварить до готовности в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, остудить, выложить на блюдо, посолить, сбрызнуть уксусом, заправить растительным маслом, перемешать, украсить кружочками помидоров, яиц и веточками петрушки.

#### *Закуска из болгарского перца и помидоров*

*Ингредиенты:* 5-6 стручков болгарского перца, 3-4 помидора, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка легкого майонеза, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, обдать кипятком, удалить семена, снять кожицу и нарезать крупной соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Для приготовления соуса сметану взбить с майонезом и перцем.

Болгарский перец соединить с помидорами, выложить на блюдо, посолить, заправить соусом, украсить дольками помидоров и кольцами лука.

#### *Болгарский перец с маслинами*

*Ингредиенты:* 4-5 стручков болгарского перца, 10 маслин, 2 помидора, 2 яйца, сваренные вкрутую, 2 чайные ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 огурец, 1 луковица, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, удалить семена и мелко нарезать. Помидоры и огурец вымыть и нарезать кружочками. Яйца очистить и разрезать каждое на 4 части. Лук очистить, вымыть, нарубить и сбрызнуть лимонным соком. Маслины мелко нарезать.

Нарезанные перец, помидоры, огурец, маслины и лук смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, выложить на блюдо, украсить четвертинками яиц.

#### *Закуска из белокочанной капусты и помидоров*

*Ингредиенты:* 200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут.

Помидоры и яблоки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Капусту смешать с помидорами, яблоками, луком, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла и лимонного сока.

#### *Закуска из краснокочанной капусты и яблок*

*Ингредиенты:* 300 г краснокочанной капусты, 3-4 яблока, 100 г сметаны, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки очистить, нарезать соломкой, посыпать сахаром, соединить с капустой, выложить на блюдо, заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью петрушки.

#### *Мясо кролика в сметане*

*Ингредиенты:* 1 кг мяса кролика с косточкой, 200 г сметаны, 50 г жира, 1 морковь, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 3-4 горошины черного перца, молотый перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Мясо кролика промыть, нарубить кусочками по 50-70 г, посолить, поперчить, обжарить в жире до образования золотистой корочки, после чего влить немного воды, добавить лавровый лист, перец горошком, лук, морковь и тушить на среднем огне в течение 20 минут. Затем добавить сметану и довести блюдо до готовности на слабом огне.

Мясо, лук и морковь выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

*Кролик, запеченный с луком*

*Ингредиенты:* 1 тушка кролика, 5 луковиц, 50 г сливочного масла, 50 г свиного жира, 3 помидора, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Тушку кролика промыть, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму, добавить сметану, оформить кольцами лука и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 1-1,5 часа.

Готового кролика и лук выложить на блюдо, полить оставшимся от жаренья жиром и растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки, оформить кружочками помидоров.

...

*При ожирении количество потребляемой за день жидкости должно составлять 1-1,2 л.*

*Кролик, жаренный в сухарях*

*Ингредиенты:* 1 тушка кролика, 100 г свиного жира, 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 яйца, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 1 стакан панировочных сухарей, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Лимон вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Тушку кролика разрубить на 6-8 частей, натереть солью, посыпать перцем и мукой, смазать взбитыми яйцами и обвалить в панировочных сухарях.

Куски мяса обжарить в растопленном свином жире до образования золотистой корочки, затем выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 25-30 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, оформить кружками лимона.

*Заливные караси с помидорами*

*Ингредиенты:* 2 кг карасей, 4 помидора, 3 стручка болгарского перца, 15 г желатина, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 луковица, 2 столовые ложки легкого майонеза, молотый перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйцо очистить и нарезать кружочками.

Рыбу промыть, очистить от чешуи, выпотрошить, удалить кости, отрезать головы и плавники, разделать на филе. Из голов вынуть жабры.

Плавники и головы залить холодной водой, довести до кипения, добавить перец, соль и варить на слабом огне в течение 20 минут. Затем бульон процедить, снова довести до кипения, добавить рыбное филе и лук, варить до готовности.

Филе рыбы вынуть из бульона. Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином, довести до кипения и снова процедить.

Филе выложить в форму, сверху положить кружочки помидоров и вареного яйца, кольца болгарского перца, залить бульоном и поставить в прохладное место на 2 часа. Готовую заливную рыбу нарезать порционными кусками, смазать майонезом.

#### *Паштет из судака с помидорами*

*Ингредиенты:* 300 г филе судака, 4 помидора, 2 луковицы, 100 г легкого майонеза, 1 пучок зелени укропа, 1/2 лимона, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть и разрезать пополам. Лук очистить, вымыть и разрезать на 4 части. Зелень укропа вымыть и крупно нарезать. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Филе судака промыть, залить небольшим количеством воды, добавить соль и варить до готовности.

Отварную рыбу пропустить через мясорубку вместе с помидорами, луком и зеленью укропа, поперчить, перемешать с майонезом, выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона.

#### *Сельдь в сметане с яблоками*

*Ингредиенты:* 200 г филе соленой сельди, 2-3 столовые ложки сметаны, 1 луковица, 2 яблока, 1/2 чайной ложки красного молотого перца.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками и выложить в селедочницу, сверху положить лук и тертые яблоки.

Сельдь полить сметаной, после посыпать перцем.

#### *Закуска из сельди и сельдерея*

*Ингредиенты:* 400 г филе соленой сельди, 2 корня сельдерея, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 столовая ложка горчицы, 100 г легкого майонеза.

#### *Способ приготовления*

Сельдерей вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать дольками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Филе сельди нарезать кусочками, смазать горчицей, смешать с сельдереем, выложить на блюдо, оформить кольцами лука и дольками огурцов, полить майонезом.

#### *Закуска из мяса курицы с яблоками и апельсинами*

*Ингредиенты:* 4 яблока, 2 апельсина, 400 г отварного мяса курицы, 3 огурца, 50 г сыра, 100 г легкого майонеза, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Апельсины вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Мясо нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть.

Яблоки смешать с мясом и огурцами, выложить на блюдо, посолить, посыпать тертым сыром, полить смесью майонеза и сметаны, украсить кружочками апельсинов и веточками петрушки.

#### *Моченые яблоки с картофелем*

*Ингредиенты:* 3-4 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Моченые яблоки нарезать кружочками, соединить с картофелем, добавить зеленый горошек, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа.

***Рецепты блюд, рекомендуемые при варикозном расширении вен***

*Закуска из моркови и тмина*

*Ингредиенты:* 200 г моркови, 1 чайная ложка тмина, 3 столовые ложки сметаны, 1 луковица, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить лук, тмин, соль, перемешать, выложить на блюдо, заправить сметаной.

*Закуска из моркови и сыра*

*Ингредиенты:* 3-4 моркови, 200 г сыра, 100 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1/2 лимона, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Морковь смешать с сыром, капустой, луком, посолить, выложить на блюдо, заправить сметаной, украсить кружочками помидоров и лимона.

*Листовой салат с помидорами*

*Ингредиенты:* 400 г листового салата, 4 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить кружочками помидоров.

*Закуска из мяса и овощей*

*Ингредиенты:* 500 г отварной говядины, 4-5 помидоров, 2 огурца, 3 луковицы, 100 г сметаны, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть, очистить и нарезать кубиками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Мясо нарезать ломтиками, смешать с луком и огурцами, выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить сметаной, оформить кружочками помидоров.

*Закуска из сельди и огурцов*

*Ингредиенты:* 300 г филе соленой сельди, 4 огурца, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 3 яйца, сваренные вкрутую, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 2 чайные ложки горчицы.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Для приготовления соуса смешать растительное масло, уксус и горчицу.

Филе сельди нарезать кусочками, смешать с огурцами, морковью и картофелем, залить соусом, посыпать рублеными яйцами и зеленым луком, оформить дольками помидоров.

*При варикозном расширении вен из рациона следует исключить жирные мясо, рыбу, птицу, копченые колбасы, яйца, хлебобулочные изделия, картофель, мясные супы и бульоны, творог, сливочное масло, шоколад, а также алкоголь и поваренную соль.*

#### *Закуска из яиц и яблок*

*Ингредиенты:* 10 яиц, сваренных вкрутую, 3-4 яблока, 100 г легкого майонеза, 1 столовая ложка горчицы, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Для приготовления соуса майонез смешать с горчицей.

Яйца очистить, нарезать дольками, посолить, выложить на блюдо, сверху положить яблоки, полить соусом.

#### *Закуска из чернослива и мяса курицы*

*Ингредиенты:* 250 г чернослива, 100 г отварного мяса курицы, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов, 1 луковица, 4 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки лимонного сока, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Чернослив замочить в теплой воде на 2 часа, затем промыть, обдать кипятком и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть лимонным соком.

Мясо нарезать кубиками, смешать с черносливом и орехами, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить сметаной, украсить кольцами лука.

#### *Закуска из сыра, яблок и орехов*

*Ингредиенты:* 200 г сыра, 1-2 яблока, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Листья салата вымыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, положить на каждый приготовленную смесь, свернуть трубочкой, выложить на блюдо.

#### *Закуска из апельсинов и мяса курицы*

*Ингредиенты:* 2 апельсина, 200 г отварного мяса курицы, 100 г легкого майонеза, 1 яблоко, 2 яйца, сваренные вкрутую, 1 чайная ложка томатного соуса, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа вымыть.

Мясо курицы нарезать ломтиками. Добавить апельсины, яблоко, рубленые яйца, посолить, выложить на блюдо, полить смесью майонеза и томатного соуса, украсить веточками петрушки.

### ***Рецепты блюд, рекомендуемые при целлюлите***

#### *Кабачки, запеченные с луком*

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка легкого майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в 2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке.

Кабачки выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху выложить кольца

лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

*Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров*

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 4 помидора, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки легкого майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить и нарубить.

Кабачки смешать с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки остудить, соединить с помидорами, яйцом и чесноком, заправить майонезом.

*Закуска из стручковой фасоли и лука*

*Ингредиенты:* 300 г консервированной стручковой фасоли, 3-4 луковицы, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 100 г легкого майонеза, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нашинковать, посолить и сбрызнуть уксусом. Фасоль мелко нарезать, смешать с луком, выложить на блюдо, заправить майонезом.

*Закуска из моркови и лука-порея*

*Ингредиенты:* 3-4 моркови, 200 г лука-порея, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, отварить и нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, нарезать и жарить на растительном масле в течение 5 минут. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь смешать с луком-пореем, посолить, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

*Закуска из моркови и огурцов*

*Ингредиенты:* 3-4 моркови, 2-3 огурца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть.

Морковь смешать с огурцами, посолить, заправить сметаной, выложить на блюдо, украсить веточками укропа.

*Закуска из зеленого горошка и моркови*

*Ингредиенты:* 200 г зеленого горошка, 3 моркови, 2 яблока, 50 г сметаны, 1 столовая ложка легкого майонеза, перец и соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Горошек смешать с морковью и яблоками, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза, выложить на блюдо.

...

*При подагре из рациона исключаются жирное мясо птицы, рыбы, копченые и жареные блюда, острые приправы и специи, фрукты и ягоды, содержащие много глюкозы (особенно виноград), поваренная соль, майонез, сливочное масло и жирный творог.*

### *Кукуруза с луком*

*Ингредиенты:* 1 кг кукурузных початков, 2-3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки легкого майонеза, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Початки кукурузы очистить, варить в подсоленной воде до мягкости, извлечь зерна и пропустить их через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарубить и обжарить до золотистого цвета в растительном масле.

Кукурузу смешать с луком, поперчить, заправить майонезом, выложить на блюдо.

### *Кукуруза с яблоками*

*Ингредиенты:* 300 г консервированной кукурузы, 3-4 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть кубиками, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом.

Кукурузу смешать с яблоками, посолить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом.

### *Закуска из свеклы и зелени*

*Ингредиенты:* 2-3 свеклы, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 100 г легкого майонеза, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Свеклу испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки нарубить. Свеклу посолить, поперчить, смешать с зеленью, заправить майонезом.

Разгрузочные дни При заболеваниях ног очень полезно вместе с диетотерапией применять разгрузочные дни, которые способствуют очищению организма и восстановлению функций внутренних органов. Разгрузочный день может быть овощным, фруктово-ягодным, творожным, мясным - в зависимости от того, какой продукт используется в рационе питания.

**Мясной день** Этот разгрузочный день также можно проводить 1 раз в неделю. Он поможет избавиться от лишнего веса. За весь день необходимо съесть 300-350 г отварного мяса. Помимо этого, рекомендуется употреблять в пищу блюда из овощей: гарниры, салаты, бульоны. Количество овощей не должно превышать 600 г. Принимать пищу 5-6 раз в день небольшими порциями. Из напитков рекомендуются овощные соки, отвар из плодов шиповника или кофе с молоком без добавления сахара. Количество выпиваемой за день жидкости должно составлять 500 мл.

**Жировой разгрузочный день** Этот разгрузочный день поможет избавиться от лишнего веса, а также очистить организм от шлаков. В дневной рацион включаются 250 г сметаны, 500 мл кофе с молоком без сахара, 500 мл сливок (в чистом виде или с кофе, чаем без сахара), 250 мл отвара из плодов шиповника. Прием пищи каждые 2 часа небольшими порциями.

**Творожный день** Творожный разгрузочный день показан при избыточном весе. За день можно съесть 400-600 г творога. Из творога рекомендуется готовить сырники, пудинг или съесть его со сметаной (на 1 порцию не больше 15 г сметаны). Порции делятся на 4 приема по 100-150 г. Кроме этого, можно употреблять кофе с молоком без сахара или отвар из плодов шиповника. Объем выпиваемой за день жидкости не должен превышать 700 мл.

**Разгрузочный день с простоквашей или кефиром** Вместо творога в рацион разгрузочного дня можно включить простоквашу или кефир. Можно также совместить прием 750 мл простоквашы и 750 мл кефира. За день необходимо выпить 1,5 л простоквашы или кефира, разделив на 6 приемов по 250 мл продукта в день.

### **Овощной день**

Этот разгрузочный день можно применять 1 раз в неделю при атеросклерозе. В течение дня в пищу употребляют овощи, не содержащие пурины. Показано употребление баклажанов, капусты и других овощей, за исключением редьки, редиса, щавеля, шпината. Упот-

ребление картофеля, свеклы, моркови и зеленого горошка следует ограничить. Всего за день полагается съесть 1,2-1,5 кг овощей. Принимать пищу следует 4-5 раз в день по 200-250 г. Можно готовить из овощей салаты, варить вегетарианские супы, тушить. В качестве заправки для блюд рекомендуется использовать растительное масло или сметану, но в небольшом количестве.

Поваренная соль из рациона исключается.

...

*Питание является привычкой, которой можно управлять.*

### **Фруктовый разгрузочный день**

Способствует очищению организма, нормализации работы внутренних органов и системы кровообращения. Из фруктов подойдут яблоки, груши, бананы и авокадо. Всего за день необходимо съесть 1,5 кг фруктов. Пищу следует принимать 6 раз в день по 250 г. Можно употреблять фрукты в свежем виде или готовить из них салаты, фруктовые супы, компоты, кисели и пр. Можно заправить блюдо небольшим количеством сметаны и сахара.

#### **Сокотерапия**

Сокотерапия - прекрасное лечебное и профилактическое средство, помогающее при различных заболеваниях. Оно успешно применяется при болезнях ног, связанных с нарушением кровообращения, поражениями кожных покровов и суставов.

В овощах и фруктах содержится большое количество витаминов и других полезных веществ, которые помогают вывести из организма шлаки и токсины, нормализуют работу всех органов. Соки готовятся из свежих овощей и фруктов, поэтому в них сохраняются практически все полезные вещества. Так, в соках присутствуют сложные вещества - энзимы, - которые способствуют перевариванию пищи и усвоению других полезных веществ.

Сокотерапия эффективна при ревматических заболеваниях: употребление определенных овощных и фруктовых соков способствует нормализации обмена веществ в организме и выведению мочевой кислоты, что очень важно при ревматизме. Ежедневное употребление соков позволит укрепить иммунитет, существенно обогатит организм полезными веществами, необходимыми для его нормальной жизнедеятельности.

Суть лечения заключается в ежедневном употреблении 500-700 мл сока.

...

*Нередко употребление капустного сока вызывает приступы метеоризма. Чтобы избежать этого, необходимо предварительно очистить кишечник. Для этого в течение 10 дней ежедневно следует выпивать по 300 мл морковного сока или отвара плодов шиповника.*

### **Капустный сок**

В этом соке содержится много витаминов и энзимов. Он полезен при лечении варикозного расширения вен, тромбоза, атеросклероза.

Рекомендуется выпивать за день 500 мл капустного сока. Лечение продолжать в течение 2 недель. Выпивать сок следует в 5 приемов по 100 мл.

Лучше пить сок до еды. При лечении атеросклероза капустный сок можно смешивать с морковным.

**Морковный сок** В морковном соке содержится много витамина А, а также присутствуют витамины С, D, E и группы В. Морковный сок показан при лечении I и II стадии варикозного расширения вен. При тромбозе и атеросклерозе нижних конечностей можно

смешивать морковный сок с соком сельдерея. Курс терапии - 2 недели. В течение дня необходимо в несколько приемов выпивать 500-600 мл сока.

...

*Шпинат содержит витамины С и Е, а также щавелевую кислоту, которая необходима для нормального функционирования сосудов.*

#### **Свекольный сок**

Употребление свекольного сока является хорошей профилактикой заболеваний ног, связанных с нарушением кровообращения, поскольку улучшает состав крови.

При тромбозе и атеросклерозе нижних конечностей свекольный сок можно смешивать с соком петрушки (3: 1). Свекольный сок также полезен при лечении ревматоидного артрита. При избыточном весе рекомендуется употреблять этот сок в ограниченном количестве.

В течение 10 дней необходимо выпивать за день примерно 500 мл сока. Терапию повторять каждые 4 месяца.

**Огуречный сок** Огуречный сок, как и арбузный, является хорошим мочегонным средством, следовательно, помогает организму эффективнее избавиться от шлаков и токсинов. Кроме того, в огуречном соке содержатся калий, натрий, кальций, фосфор, хлор и другие полезные вещества. Такой сок полезен при лечении ревматических заболеваний, подагры, артрита и артроза, а также способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется в день выпивать 250 мл сока. Курс - 2 недели.

...

*При остром ревматизме в качестве терапевтического средства рекомендуется употреблять смесь соков: огуречного, томатного и чесночного. Для приготовления смеси требуется 100 мл огуречного сока, 100 мл томатного и 5 мл чесночного. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 2 недель.*

#### **Сок сельдерея**

Сельдерей содержит большое количество серы, железа и кальция. Наличие этих элементов в организме в необходимом количестве предотвращает развитие ревматических заболеваний. Кроме того, сок сельдерея нормализует обмен веществ и способствует выведению из организма токсинов и вредных веществ. Рекомендуется выпивать за день 50 мл этого сока, разбивая на небольшие порции. Лечение следует продолжать в течение 2 недель.

Сок сельдерея можно добавлять в другие соки, например морковный, капустный или свекольный.

#### **Сок спаржи**

Вещества, содержащиеся в спарже, способствуют распаду щавелевой кислоты и ее выведению из организма. Сок из спаржи рекомендуется при ревматических заболеваниях, подагре и др. Принимать его следует в смеси с другими соками, поскольку в чистом виде он может вызвать нарушения в работе почек. Сок спаржи хорошо сочетается с огуречным и морковным соками.

Для приготовления смеси необходимо 20 мл сока спаржи и 200 мл сока моркови или огурца. В течение дня рекомендуется выпивать примерно 200 мл этой смеси. Лечение следует проводить в течение 10 дней.

...

*Сельдерей содержит большое количество натрия, предотвращающего отеки и нормализующего циркуляцию крови.*

### **Смеси соков**

При варикозном расширении вен рекомендуется смесь соков моркови и шпината. За день необходимо выпивать 500 мл смеси.

Лечение следует проводить в течение 2 недель. Соотношение сока моркови и шпината - 5: 2. При тромбозе полезна смесь соков моркови, петрушки и шпината, взятых в соотношении 7: 2: 3. Вместо петрушки можно использовать сок сельдерея или капусты.

При атеросклерозе нижних конечностей рекомендуется смесь соков капусты, свеклы, петрушки и сельдерея, взятых в соотношении 7: 4: 3: 2. Следует выпивать по 500 мл смеси ежедневно. Лечение следует проводить в течение 10 дней. При ревматизме полезно выпивать по 300 мл смеси огуречного, яблочного и грейпфрутового соков, смешанных в равных объемах. Можно добавить к этой смеси сок черной смородины.

**Лимонный сок** Этот сок полезен при остром ревматизме, подагре и ломоте в суставах. Его можно смешивать с другими соками, например земляничным, или принимать в чистом виде, слегка подсластив.

**Виноградный сок** Такой сок полезен при подагре, является прекрасным средством для профилактики артрита и артроза, поскольку способствует выведению из организма щавелевой кислоты. При атеросклерозе виноградный сок противопоказан. В течение дня рекомендуется выпивать примерно по 300-400 мл сока небольшими порциями.

**Яблочный сок** Такой сок полезен при ревматоидном артрите. Необходимо выпивать по 500 мл сока в течение дня. При повышенной кислотности желудочной среды яблочный сок противопоказан. В этом случае можно использовать грушевый сок в умеренном количестве.

**Арбузный сок** Это прекрасное мочегонное средство, помогающее организму избавиться от шлаков и токсинов. Рекомендуется при отеках суставов, связанных с ревматическими заболеваниями. В течение 2 недель необходимо выпивать ежедневно не менее 500 мл арбузного сока.

**Сок из земляники лесной** Этот сок достаточно сладкий, поэтому его рекомендуется употреблять в смеси с другими, менее сладкими соками, как фруктовыми, так и овощными. Земляничный сок полезен при подагре.

**Вишневый сок** Этот сок показано применять при артрите. Перед приемом его рекомендуется смешивать с теплым кипяченым молоком.

**Брусничный сок** Брусничный сок необходимо выпивать ежедневно в течение 10 дней по 500 мл. Он эффективен при лечении ревматоидных заболеваний, подагры и артрита.

...

*При ревматических заболеваниях рекомендуется смесь соков огурца, моркови и свеклы, взятых в соотношении 2: 1: 1.*

### **Сок из крыжовника**

Сок из крыжовника необходимо выпивать по 150 мл 3 раза в день до еды. Употребление этого сока показано при ревматизме, подагре и других заболеваниях суставов.

## **Парафинотерапия**

Парафин широко применяют в косметологии. Это вещество очень теплоемко. Парафин начинает плавиться уже при 52-54 °С, превращаясь постепенно в вязкую тягучую массу

белого цвета. В косметических целях используется только расплавленный до жидкого состояния парафин. Он накладывается на кожу в виде маски или аппликации. Парафин, обладая низкой теплопроводностью, отдает тепло очень малыми порциями, что позволяет избежать ожогов кожи. Температура кожных покровов, находящихся под слоем горячего парафина, повышается не более чем на 1,5-2 °С. Равномерное согревание кожи вызывает множество взаимосвязанных физиологических реакций. Увеличивается количество функционирующих капилляров, усиливаются региональная микроциркуляция и лимфоотток, а также из-за термической стимуляции активизируется работа всех кожных желез. Все это приводит к тому, что кожа, находящаяся под слоем парафина, начинает обильно потеть, вместе с потом на поверхность кожи выводятся и токсины, циркулирующие по организму с кровью и лимфой.

Парафин - очень плотное вещество, не пропускающее воздух. Поверхность кожи, покрытая слоем теплого парафина, находится в своеобразных парниковых условиях, и пот, выступивший на коже, не может испариться, поэтому вода впитывается кожей через эпидермис. Токсические же продукты обмена обратному всасыванию не подвергаются из-за слишком большого размера молекул. То есть все токсины остаются на поверхности кожи, поэтому все без исключения парафиновые процедуры оказывают увлажняющее и детоксикационное действие. Главную роль в парафинотерапии играет перераспределение воды в организме в пользу более нуждающихся участков. Это обеспечивает гидратационный, то есть увлажняющий, эффект процедур. После первого же сеанса парафинотерапии заметно увеличивается упругость кожи и повышается ее эластичность. Именно поэтому парафиновые процедуры показаны людям с сухой и увядающей кожей.

Также парафинотерапия оказывает омолаживающее воздействие. Дело в том, что объем парафина значительно уменьшается при охлаждении. Именно это свойство является причиной сдавливающего действия всевозможных парафиновых аппликаций. Эффект сдавливания ощущается по мере охлаждения парафина, достигая своего пика через 25-30 минут после начала проведения процедуры. В итоге слой парафина плотно охватывает ткани. Это способствует растяжению кожи и разглаживанию морщин.

Парафинотерапию редко используют в качестве самостоятельной процедуры. Чаще всего парафин выполняет функцию покровной маски, наносимой на другие аппликации. Основным слоем нередко являются увлажняющий крем или термолосьоны, содержащие коллаген. Термическое действие парафина настолько выражено, что все активные компоненты хорошо проникают в глубокие слои кожи через расширившиеся межклеточные промежутки.

Главным достоинством парафинотерапии является ее универсальность: аппликацию можно накладывать на любой участок тела. Чаще всего проводится парафинотерапия рук, ног, лица, живота и бедер. Некоторые косметологические салоны оснащены аппаратами, позволяющими проводить парафинотерапию всего тела. Самой популярной процедурой считаются парафиновые ванночки для кистей и стоп. Достаточно часто наши ноги, испытывающие колоссальные перегрузки от неудобной и непрактичной обуви, каблуков, находятся в ужасном состоянии. Кожа ступней грубеет, воспаляется и трескается, появляются мозоли и натоптыши. После нескольких сеансов парафинотерапии ступни взрослой женщины становятся шелковистыми, как у ребенка.

Парафинотерапия стоп, помимо лечебного и эстетического, имеет достаточно выраженный психотерапевтический эффект. Получасовое погружение стоп в теплый воск оказывает великолепное релаксирующее действие. Для большего расслабляющего эффекта косметологи прибегают к приемам ароматерапии, когда используется парафин с добавлением экстрактов трав и эфирных масел.

Для парафинотерапии применяют специальный очищенный косметический парафин. Нельзя использовать обычные растопленные свечи. На каждую процедуру уходит не менее 2-3 кг парафина. Растапливать его следует на водяной бане в достаточно высокой эмалированной емкости, чтобы избежать разбрызгивания. Пока парафин плавится, следует

подготовить к процедуре кожу. Сначала необходимо удалить отмершие частички эпидермиса с помощью скраба, а затем на место будущей аппликации необходимо нанести увлажняющий крем, который будет играть роль основной маски. Перед нанесением парафина на кожу следует обязательно проверить его температуру тыльной стороной руки для исключения ожога. После этого можно приступать непосредственно к самой процедуре.

Парафинотерапия стоп проводится следующим образом: опустить стопу в ванночку с парафином по щиколотку, подержать несколько секунд, вытащить на 10 секунд, затем снова погрузить в парафин. Процедуру повторяют 6-8 раз до тех пор, пока стопа не покроется толстым слоем парафина. После этого следует надеть на ногу полиэтиленовый мешочек, а сверху - махровый носок и оставить на 25 минут. По истечении времени носок и мешочек снимаются, а парафин удаляется в проксимальном направлении: от щиколотки к пальцам.

В течение 10-15 минут после окончания процедуры нельзя выходить на улицу во избежание негативного воздействия резких скачков температуры.

Порцию парафина следует применять в лечебных целях только 1 раз. Не стоит собирать и плавить осколки уже использованной маски, поскольку парафин теряет почти все свои полезные свойства после первого же применения. Поэтому для каждой процедуры требуется новая порция парафина.

У парафинотерапии, как и у любой другой тепловой процедуры, есть противопоказания. К ним относят:

- гипертоническую болезнь;
- инфекционные заболевания;
- диабет.

Также парафинотерапия ног противопоказана людям, страдающим варикозным расширением вен. Возможность проведения парафинотерапии следует уточнить у врача или профессионального косметолога до проведения процедуры.

## **Криотерапия**

Криотерапия - это лечение холодом. Благоприятное влияние дозированного воздействия холода известно с давних пор. Начало криотерапии положили наши далекие предки, которые принимали ледяные ванны для омоложения. Современные ученые доказали, что холод активизирует иммунную систему организма, мобилизует эндокринную и нейрогуморальную системы, что применяется при лечении многих заболеваний, обеспечивает устойчивость к стрессам и перегрузкам, повышает самочувствие и работоспособность. В настоящее время к криотерапии относят не только традиционное гипотермическое воздействие, то есть холодные ванны, зимнее плавание, компрессы со льдом и тому подобное, но и воздействие инертным газом азотом или воздухом, охлажденным до сверхнизкой температуры - 150-190 °С ниже нуля.

Криотерапия делится на общую и локальную. Общая криотерапия проводится в специальной криокамере, где кожа в течение 23 минут испытывает температурный стресс, не подвергаясь повреждениям. Общая криотерапия представляет собой полное или частичное погружение обнаженного тела в газовую среду при температуре 110-160 °С ниже нуля. Для того чтобы защитить дистальные отделы конечностей и органы дыхания от обморожения, пациент надевает шерстяные носки, рукавицы и ватно-марлевую маску.

Общая криотерапия является оздоровительной и омолаживающей процедурой, которая благотворно влияет на весь организм в целом. Такой эффект криотерапии достигается в результате изменений сосудов, при которых первоначальный спазм мелких артерий сменяется выраженным их расширением, что приводит к активной гиперемии, продолжительность которой составляет 1-3 часа.

Результатом этих изменений является усиленное теплообразование и улучшение питания тканей как кожи, так и внутренних органов, стимулирование работы сердца и сосудов, облегчение венозного оттока. Такие процедуры показаны при реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата и оперативных вмешательств, при заболеваниях позвоночника, воспалительных и обменных заболеваниях суставов, при многих кожных заболеваниях.

Общая криотерапия также способствует потере веса благодаря усилению теплообмена. Процедуры общей криотерапии не вызывают побочных эффектов, но противопоказаны при таких заболеваниях, как инфаркт миокарда и мозговой инсульт, высокие степени гипертонической болезни и сердечной недостаточности и некоторые другие. Процедуры криотерапии также противопоказаны при индивидуальной непереносимости холода.

Нередко криотерапия применяется в домашних условиях - это компрессы из льда, которые способствуют уменьшению боли при ушибах, растяжениях связок и других травмах. В домашних условиях криотерапию проводят следующим образом: растирают больное место по кругу льдом, помещенным в целлофановый пакет. Продолжительность массажа должна составлять не более 5 минут. Массировать следует не только место травмы, но и области вокруг нее.

Криотерапия льдом вызывает спазм мелких сосудов и капилляров, замедляет кровоток и снижает проницаемость стенок, предотвращая возникновение отеков. Холод понижает чувствительность нервных окончаний, снимая болевые ощущения. Благодаря криомассажу льдом увеличивается подвижность суставов. Помимо этого, криотерапия обладает противовоспалительным и регенеративным свойством.

Криотерапия, применяемая в косметологических целях, основана на использовании жидкого азота, который представляет собой прозрачную жидкость без цвета и запаха, оказывающую сильное терапевтическое действие на ткани. В зависимости от методики в одних случаях замораживание вызывает гибель тканей, в других - лишь сужение кровеносных сосудов с последующим расширением капилляров, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. После сеансов криотерапии следует наносить маски, делать обертывания. Они оказывают усиленное воздействие, что значительно помогает в лечении избыточного веса и целлюлита.

В последние десятилетия криотерапия жидким азотом применяется для удаления бородавок, папиллом, сенильного кератоза и угревой сыпи. В этих случаях добиваются гибели тканей путем глубокого замораживания удаляемого новообразования. Для этого проводится длительная экспозиция жидким азотом (более 30 секунд) под небольшим давлением. Через 40-60 секунд после замораживания появляется гиперемия и отек, а спустя несколько часов образуется эпидермиальный пузырь либо плотная корочка, которая через несколько дней отторгается, оставляя малозаметное розовое пятно. Если же необходимо поверхностное воздействие на кожу, жидкий азот применяется кратковременно (10-15 секунд) в виде криомассажа.

Косметический криомассаж проводится ватным тампоном на деревянной палочке. Тампон опускают в термос с жидким азотом и прокатывают по массажным линиям или локально по проблемной области. Иногда проводится криомассаж кожи волосистой части головы для лечения некоторых форм облысения.

Современная медицина также использует криогенную газовую струю, которую направляют с помощью специального прибора на отдельные участки тела. Такой криоаппликатор представляет собой тубус-резервуар для жидкого азота со сменными металлическими наконечниками различной конфигурации.

В настоящее время криомассаж чаще всего применяется в целях омоложения кожи лица и тела. Новое слово в локальном применении холода - криопилинг и криоэлектрофорез.

Эффектом косметического криомассажа и других холодовых процедур является уменьшение морщин, профилактика дряблости кожи, восстановление формы и упругости груди, избавление от жировых отложений.

## Металлотерапия

Металлотерапия имеет многовековую историю. Известно, что медью, серебром и золотом лечили заболевания кожи еще в 2000 году до нашей эры в Индии. В древнем тибетском медицинском трактате говорится о том, что серебро лечит больные суставы. В Древней Греции из золота делали тончайшие пластинки, которые съедали после обеда, чтобы улучшить пищеварение и нейтрализовать действие ядов.

К больным местам лекари рекомендовали прикладывать медные пластины и монеты. И по сей день в некоторых восточных странах существует обычай надевать на ноги и руки грудного ребенка медные браслеты и не снимать их до тех пор, пока у малыша не появятся первый зуб.

В наши дни металлотерапия активно используется в традиционной медицине. Подробные исследования доказали, что аппликации медных монет и пластин эффективно помогают при лечении различных заболеваний, в том числе полиартрита, ревматических заболеваний и некоторых кожных болезней.

...

*Медь, золото и серебро оказывают бактерицидное, обезболивающее и кровоостанавливающее действие. Эти металлы улучшают кровообращение и обмен веществ, повышают иммунитет и благотворно влияют на организм человека в целом.*

Ученые доказали, что при контакте металла с кожей возникает электрический ток, который стимулирует работу органов. На этом и основана металлотерапия. При контакте меди и золота с кожей ток идет от металла к коже, а при контакте серебра с кожей, наоборот, от кожи к металлу. В этой связи не рекомендуется использовать для лечения одновременно разные металлы, а также не следует надевать вместе изделия из золота и серебра.

Научные исследования показали, что аппликации из меди эффективно снимают боль, активизируют обмен веществ, останавливают кровотечение и оказывают успокоительное воздействие на нервную систему.

Растворы солей золота уничтожают многие болезнетворные микроорганизмы. Однако они весьма токсичны, и у 30 % пациентов прием препаратов из золота вызывает серьезные осложнения. Это связано с индивидуальными особенностями обмена веществ. У некоторых людей золото откладывается в тканях, окрашивая их в сине-серый цвет. Это явление называется хризиазом (от греч. chrysos - «золото»). Повышенная чувствительность к препаратам золота может проявиться резкими перепадами настроения, выпадением волос, разрушением зубов, ухудшением состояния кожи, а также различными осложнениями и хроническими заболеваниями печени и почек.

Прежде чем надевать украшения из металлов или принимать препараты меди, серебра и золота, необходимо проверить реакцию своего организма на подобную терапию. Если при ношении какого-либо украшения из металла на коже появляются очаги воспаления или ухудшается общее самочувствие, использование данного металла противопоказано. В любом случае металлотерапию следует проводить под наблюдением специалиста.

...

*Медь широко используется для восстановления слуха, а также для лечения ожогов, гемморроя, абсцессов и ревматоидного артрита.*

Специалисты утверждают, что аппликации из металлов эффективно действуют только в том случае, если происходит сцепление металла с кожей. Известно, что металл притягивается к больному месту и держится на нем, как бы прилипая. После того как человек выздоравливает, организм отторгает металл, и аппликации отпадают.

Лечение золотом

Использование золота в лечебной практике было широко распространено еще в Древнем Египте. Египтяне были уверены, что ношение золотых украшений способствует предотвращению болезней. Так, например, если носить украшения из золота на груди, можно уберечься от сердечных недугов. Золоту приписывались мистические свойства. Оно использовалось даже в качестве приворотного средства: нанеся на золотую пластинку нужный текст или рисунок, ее вешали на шею и носили на груди, как ладанку.

В период Средневековья в Европе бытовало поверье, что золотое кольцо, носимое на пальце, защитит его владельца от нечистой силы. Богатые вельможи использовали и другие изделия из золота, украшая ими свою одежду и волосы.

...

*В составе крови человека золото присутствует в небольшом количестве, однако врачи-гомеопаты указывают на достаточно высокую степень его физиологической активности.*

Астрологи считают, что золото - это металл Солнца и проводник его энергий. Поэтому носить золотые украшения следует прежде всего людям, рожденным под знаком Солнца. Этот металл наделяет людей многими благородными качествами, делает их более щедрыми и великодушными. Золото считается хорошим талисманом для путешественников. Оно дает силу и приносит удачу только сложившимся личностям, но опасно для тех, у кого нет своих взглядов на жизнь. Астрологи утверждают, что золото нельзя носить детям и подросткам. Если носить золотые украшения на правой руке, это продлит человеку жизнь на 10-20 лет. Считается, что золото отводит порчу и сглаз, положительно влияет на репродуктивные функции организма.

...

*Целебные свойства золота описаны в древнейших текстах народов Шумера, Египта, Индии и Китая.*

Некоторые свойства золота, которые описывали древние астрологи и лекари, в настоящее время находят научное подтверждение. Золото действительно вызывает ряд положительных изменений в состоянии организма человека, например улучшает память, укрепляет сердечную мышцу, повышает иммунитет и работоспособность. Украшения из золота и препараты на его основе рекомендуются при истерии, эпилепсии, сердечных приступах, слабости легких, заболеваниях печени и других нарушениях.

...

*Золото растирали в порошок, раскатывали в тончайшую фольгу, принимали внутрь, использовали в составе сложных препаратов из лекарственных растений. Из него изготавливали тонкие пластины, которые прикладывали к больному месту на теле.*

Золото помогает обрести душевное равновесие при депрессии, расстройствах, связанных со сменой климата и неустойчивостью психики. Этот металл используют при лечении ожирения, различных нарушений обмена веществ, а также алкоголизма. При заболевании

суставов для снятия их воспаления практикуется метод введения препаратов золота посредством инъекции в больные суставы. Это способствует существенному уменьшению боли и снятию отеков, особенно при ревматоидном артрите.

...

*Впервые применять золото в медицинской практике Европы предложил Парацельс (1493-1541): «...не превращение металлов в золото должно быть целью химии, а приготовление лекарств». Он первым обнаружил лечебные свойства золотой тинктуры - коллоидного раствора золота.*

Изучив лечебные свойства золота, ученые установили, что препараты на его основе оказывают угнетающее влияние на макрофаги - клетки-санитары, способные к активному перерабатыванию бактерий, остатков погибших клеток и других чужеродных или токсичных для организма частиц. Тем самым они тормозят развитие последующих иммунных реакций. В настоящее время широко используются такие лекарственные препараты на основе золота, как тауредон и миокризин.

В аптеках можно найти коллоидное золото, которое представляет собой коллоидный раствор сверхмалых частиц золота в деминерализованной воде. Частицы металла несут одноименный заряд и находятся в воде во взвешенном состоянии. Коллоидное золото способствует стабилизации состояния центральной нервной системы, а также помогает при умственном переутомлении и депрессии, восстанавливает функции сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. В сочетании с коллоидным серебром препарат помогает восстановить иммунитет, способствует повышению жизненного тонуса и омоложению.

...

*В древности лекари применяли в лечебных целях золотые, серебряные и медные иглы для проведения точечного массажа.*

Лечебными свойствами обладают также золотые украшения: кольца, браслеты, цепочки, ожерелья, колье, кулоны и серьги. Они помогают при сердечно-сосудистых и легочных расстройствах, а также при болезнях щитовидной железы, простуде, гриппе, невралгии, истерии, депрессии, умственном переутомлении и многих других заболеваниях.

Ношение золотого кольца на большом пальце руки помогает при заболеваниях дыхательной системы, мозга и лимфатической системы, на указательном пальце - при болезнях нервной системы, толстого кишечника, на среднем - при заболеваниях сосудистой системы, на безымянном - при недугах эндокринной системы, на мизинце - при болезнях сердца и тонкого кишечника. Ношение золотых серег помогает при лечении множества заболеваний, поскольку в мочке уха расположены активные точки, связанные почти со всеми внутренними органами. Не рекомендуется носить одновременно украшения из разных металлов.

...

*Для наружного применения используются золотые пластины, которые фиксируют лейкопластырем на больных местах.*

Для внутреннего применения в лечебных целях используются препараты на основе золота - главным образом золотая вода, которую можно приготовить в домашних условиях. Для этого следует поместить золотые украшения без камней, предварительно очищенные,

в стеклянную огнеупорную посуду, залить 500 мл воды, довести до кипения и варить на медленном огне до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится в 2 раза. Затем золотые украшения вынуть, воду остудить. Принимать по 5-10 мл 2-3 раза в день.

Можно приготовить золотую воду, залив золото 250 мл холодной кипяченой воды. Оставить на 10-12 часов, затем золото вынуть, а воду принимать по 25 мл 3 раза в день.

Для лечения и профилактики различных заболеваний также широко используется порошок из золота и различные медикаментозные препараты, содержащие этот металл.

#### Лечение серебром

О высоких целебных свойствах серебра известно еще с древних времен. Тысячелетия назад персы, вавилоняне и греки изготавливали серебряные и медные фляги и сосуды для хранения и перевозки воды. Серебряная утварь широко использовалась в религиозных культах, в царских домах. У индусов и по сей день река Ганг считается священной, поскольку она оказывает обеззараживающее действие. Оказалось, что в составе воды этой реки высоко содержание серебра. Серебру приписывали и мистические свойства. Легенды гласят о серебряных стрелах, копьях и пулях, способных уничтожить нечистую силу. Украшения из этого металла должны были также защищать от сил зла. Научно доказано, что серебро действительно способно уничтожать микробы и бактерии.

...

*В древние времена для очищения воды использовали серебряные украшения или монеты. В настоящее время воду дезинфицируют электролитическим путем, применяя серебряные электроды.*

В быту серебро используют для очищения питьевой воды, для консервирования соков и компотов, для полива комнатных растений, для длительного (до 20 недель) сохранения срезанных садовых цветов, а также для дезинфекции нательного и постельного белья (замачивание в серебряной воде на 24 часа).

Серебряные украшения и препараты на основе серебра можно использовать в качестве лекарственных средств при лечении многих заболеваний. Серебро помогает при истощении, особенно в период восстановления организма после заболевания, при изжоге и хроническом воспалении кишечника, обильных менструациях, нарушениях функции печени и селезенки, а также при ревматических заболеваниях и инфекционных болезнях суставов.

С профилактической целью можно использовать серебряную воду для того, чтобы повысить иммунитет и защитить организм в весенне-осенний период от инфекционных и простудных заболеваний. Для приготовления серебряной воды необходимо поместить украшения из серебра без драгоценных камней, серебряную монету или ложку в стеклянную огнеупорную емкость, залить 500 мл воды и кипятить на слабом огне до уменьшения первоначального объема в 2 раза. Затем украшения вынуть, воду принимать по 5 мл 5-6 раз в день.

Можно залить серебро холодной кипяченой водой и оставить на 10-12 часов. Затем украшения необходимо вынуть, а воду принимать по 10 мл 3 раза в день. Серебряную воду легко приготовить путем кипячения питьевой воды в серебряной посуде.

Серебряная вода является мощным природным антибиотиком, она не вызывает привыкания и побочных эффектов, в том числе дисбактериоза. Употребление серебряной воды способствует уничтожению патогенных бактерий в кишечнике, не изменяя полезной микрофлоры. С помощью серебряной воды можно избавиться от мозолей, бородавок, натоптышей и других кожных заболеваний. Бородавки следует смазывать серебряной водой утром и вечером. Кроме того, 1 раз в день их можно обрабатывать оксидом меди.

Однако следует помнить о том, что избыток серебра в организме может вызвать аргероз - заболевание, связанное с отложением серебра в коже, слизистых оболочках и во внутренних органах, которые становятся серовато-зеленого или голубоватого цвета. Симпто-

мы заболевания - головные боли, неприятные ощущения в правом подреберье, конвульсивные подергивания век, рассеянность, нервозность.

...

*Если постоянно носить украшение из серебра, то оно обязательно будет указывать на состояние здоровья человека. При появлении первых симптомов какого-либо заболевания натальное серебро начинает темнеть.*

В лечебных целях при некоторых заболеваниях используются различные медикаментозные препараты с содержанием серебра для приема внутрь, а также применяется серебряный порошок и растворы этого металла с добавлением поваренной соли, настоев лекарственных растений и некоторых других веществ.

Для лечения больных суставов следует использовать серебряную воду, которой следует смазывать суставы 3-4 раза в день. Кроме этого, можно делать компрессы, накладывая на суставы марлю, смоченную в серебряной воде. Компресс оставить на 2 часа, повторяя процедуру ежедневно по 2 раза в течение 2 недель.

Для уменьшения боли к суставам можно прикладывать серебряные монеты или пластины, закрепив их лейкопластырем и оставив на 6 часов.

Лечение медью

Различные препараты на основе меди, а также изделия из нее оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие, снимают отеки, повышают иммунитет, активизируют водный и минеральный обмен, улучшают сон, оказывают бактерицидное действие. Медь снижает температуру тела, снимает головную боль, останавливает кровотечения, успокаивает нервную систему, активизирует действие инсулина в крови, усиливает лейкоцитарные функции. В настоящее время для лечения используются пластины из меди размером 30 x 60 мм и толщиной до 1 мм. Можно использовать медные монеты царской чеканки, а также 2-, 3- и 5-копеечные монеты, выпущенные до 1962 года. Перед применением монеты прокалить на огне, остудить и очистить наждачной бумагой. Есть и другой способ обработки монет: положить их в стакан с водным раствором поваренной соли (25 г соли на 250 мл воды) на 1 час, затем просушить.

Подготовленные таким образом монеты можно приложить к больным участкам ног, зафиксировать и оставить на 6-8 часов. Затем снять монеты и вымыть кожу теплой водой с мылом. Таким образом следует продолжать лечение в течение 3 недель.

...

*Медь активизирует действие инсулина в крови, поэтому, используя данный металл для лечения, лучше снизить дозу инсулина или совсем отказаться от него.*

Вместо пластин нередко используют медную проволоку. Можно также приготовить лечебный раствор меди, оставив предварительно очищенную монету или пластину из этого металла в стакане с водой на 10-12 часов. Для этого следует положить 5-копеечную монету в стеклянную огнеупорную посуду, залить 500 мл холодной кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем монету вынуть, а раствор использовать для лечения. Принимать в зависимости от вида и течения заболевания, начиная с 5 мл, 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 25 мл. После 3 недель лечения следует сделать перерыв.

...

*Еще с древних времен было известно о целительных свойствах серебра, золота и меди. Основателями метода лечения благородными металлами считаются лекари Древней Индии. Различные препараты из благородных металлов успешно используют для лечения многих заболеваний не только восточные лекари, но и медики стран Европы, Америки и России. В сочинениях Аристотеля, Гиппократ, Парацельса и Авиценны говорится о лечении медными пластинами ушибов и различных кожных заболеваний.*

Медная вода помогает при отеках. Для снятия отеков необходимо смачивать больные суставы медной водой 2 раза в день.

Препараты из меди при их избыточном употреблении могут вызвать побочные эффекты: у человека наблюдается общая слабость, медный привкус во рту, тошнота, рвота и судороги.

### **Лечение яблочным уксусом**

Яблочный уксус - природный продукт, который при своей доступности обладает великолепными целебными и диетическими свойствами.

В отличие от других видов уксуса (столового белого и винного) яблочный очень полезен для здоровья человека и совершенно безвреден при приеме в рекомендованных дозах. Регулярное употребление этого средства помогает избавиться от избыточного веса, дает запас жизненной энергии, способствует нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине яблочный уксус широко используют прежде всего как противовоспалительное, противогрибковое и антисептическое средство. Также, он применяется как препарат, уменьшающий кровопотери. Яблочный уксус нормализует деятельность нервной системы, помогает при бессоннице, простудных и кожных заболеваниях.

В яблочном уксусе содержится калий, необходимый для организма человека. Он обеспечивает работу сердечной мышцы и способствует нормальному функционированию нервной системы. Калий положительно влияет на состояние кожи, укрепляет стенки сосудов.

В состав уксуса входит также кальций. В организме, получающем достаточное количество этого элемента, костные ткани укрепляются, а зубы не разрушаются.

Пектины, содержащиеся в яблочном уксусе, помогают снизить уровень холестерина в крови, уменьшить риск развития инфаркта.

Уксусная матка, получаемая в процессе образования яблочного уксуса, исключительно эффективна в борьбе с глистными инвазиями, снимает боли в суставах, помогает при кожных заболеваниях.

При наружном применении яблочный уксус оказывает заживляющее действие при ожогах, кожной сыпи, опоясывающем и стригущем лишае. Его используют при ночной потливости и для нормализации состояния вен при варикозном расширении.

В лечебных целях лучше всего использовать уксус, приготовленный в домашних условиях, так как приготовленный из целых яблок, он обладает целебными свойствами. В промышленных условиях уксус делают из яблочной кожуры и сердцевины.

...

*При тромбозе лечение яблочным уксусом проводить не рекомендуется.*

При заболеваниях ног, связанных с нарушением кровообращения, используют уксусные компрессы. Марлю смачивают в 100 мл уксуса, оборачивают ею ноги, укутав поверх махровым полотенцем. Компресс снимают через 20-30 минут. Все это время ноги держат в

приподнятом положении. Процедуру проводят 2 раза в день (утром и вечером). Курс лечения - 1-1,5 месяца.

При потливости ног рекомендуется ежедневно принимать ножные ванночки со слабым раствором уксуса. Для этого в таз наливают теплую воду и добавляют в нее 20-25 мл яблочного уксуса. Ноги опускают в таз на 10-15 минут. После окончания процедуры ноги вытирать не следует.

Для того чтобы избавиться от мозолей и ороговевшей кожи на пятках, также можно применять ножные ванночки с уксусом. Для этого в 1 л теплой воды необходимо добавить 15 г соли и 100 мл яблочного уксуса. Процедуру проводят в течение 10 минут. После этого ороговевшая кожа легко снимается пемзой. Через несколько процедур ороговевшая кожа постепенно сойдет полностью.

Как уже было сказано выше, яблочный уксус, приготовленный в домашних условиях, отличается более высоким качеством. Концентрация домашнего уксуса несколько меньше по сравнению с продуктом, приготовленным в промышленных условиях.

Существует несколько способов приготовления яблочного уксуса.

#### *Рецепт 1*

Данный рецепт был предложен доктором Д. С. Джарвисом.

Яблоки вымыть, удалить поврежденные части. Натереть подготовленные таким образом фрукты на крупной терке. Затем натертые яблоки поместить в эмалированный сосуд, 800 г сырья залить 1 л теплой кипяченой воды. В полученную смесь положить мед или сахар (100 г на 1 л воды). Для того чтобы процесс брожения проходил быстрее, в кашицу добавить сухой ржаной хлеб (20 г на 1 л воды) или дрожжи (10 г на 1 л воды).

Смесь выдержать в открытом сосуде при температуре 20-30 °С. Забродившую кашицу перемешивать с помощью деревянной ложки 2-3 раза в день. Через 10 дней массу отжать через марлю, полученную жидкость процедить, перелить в стеклянный сосуд, добавить сахар или мед (50-100 г на 1 л сока), после чего накрыть сосуд марлей и поместить его в теплое место для продолжения брожения. Процессы, приводящие к образованию яблочного уксуса, по утверждению доктора Джарвиса, продолжаются 40-60 дней.

Полученный уксус следует снова профильтровать, разлить по бутылкам, плотно закупорить пробками.

...

*Лучше всего уксус хранить в холодном месте с температурой 6-8 °С.*

#### *Рецепт 2*

Для приготовления яблочного уксуса следует использовать упавшие с дерева или перезревшие плоды. Яблоки, предназначенные для производства уксуса, в процессе их роста и созревания не обрабатывают химическими препаратами против болезней и вредных насекомых. Также не рекомендуется вносить повышенные нормы химических удобрений в качестве подкормки деревьев.

Яблоки вымыть, нарезать небольшими кусочками или измельчить до получения кашицы, затем переложить в эмалированную кастрюлю и залить кипяченой водой, нагретой до температуры примерно 65-70 °С. Вода должна покрывать измельченные плоды на 3-4 см.

В приготовленную массу (в зависимости от того, используется сладкий или кислый сорт яблок) добавить 50-100 г сахара на каждый килограмм сырья.

Чтобы процесс ферментации проходил быстрее, необходима обширная площадь взаимодействия поверхности яблочной массы с воздухом, поэтому следует использовать широкую кастрюлю. Брожение должно проходить в теплом месте.

Несколько раз в день кашицу необходимо перемешивать, не допуская подсыхания верхнего слоя. При этом не следует нарушать целостность пенистой толстой беловатой пленки (уксусной матки), которая образуется на поверхности. Уксусная матка также обладает

ценными целебными свойствами. Через 2 недели массу следует процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя. Жидкость разлить по банкам для дальнейшего брожения.

Уксус считается готовым по прошествии 3 недель. Его необходимо разлить по бутылкам и плотно закрыть (для долгого хранения пробки можно залить парафином). Оставшийся осадок процедить через плотную хлопчатобумажную ткань и хранить в отдельной бутылке.

...

*Банки или бутылки с готовым уксусом хранят в темном месте при температуре 15-20 °С.*

### *Рецепт 3*

Для приготовления яблочного уксуса по этому рецепту обработанные яблоки (вымытые, без гнилых и червивых участков) следует натереть на средней терке.

В кашицу добавить теплую кипяченую воду в объеме, равном объему яблочной массы. Затем следует добавить по 100 г сахара или меда на каждый литр массы и по 100 г дрожжей на каждые 10 кг сырья. Чтобы брожение уксуса проходило нормально, в жидкости должно присутствовать не более 20 % сахара, из которого получится спирт.

Смесь перелить в широкую эмалированную кастрюлю, где она должна подвергнуться первичному брожению в течение 10 дней. Кастрюлю накрыть марлей. Яблочную смесь следует периодически помешивать.

По прошествии 10 дней состав следует процедить и добавить новую порцию меда (из расчета 100 г меда на 1 л). Затем тщательно размешать до полного растворения меда.

Дальнейшую ферментацию смесь должна проходить в бутылках, в которые ее разливают. Бутылки не укупоривают, а лишь прикрывают марлей. Хранить их следует в теплом месте.

О готовности уксуса говорит прекращение процесса брожения. Обычно он происходит в течение 4-6 недель. При этом жидкость становится прозрачной, наблюдается выпадение осадка, который осторожно отделяют, сливая готовый уксус с помощью специального шланга. После этого его фильтруют через марлю, сложенную в 3 слоя, и разливают по бутылкам, укупорив их пробками, которые заливают воском. Хранят уксус в холодильнике или в другом прохладном месте.

...

*Спустя несколько месяцев в бутылках могут появиться рыжеватые хлопья - осадок, который является абсолютно безвредным.*

Яблочный уксус с давних времен используется в народной медицине. Он усиливает иммунитет, поддерживает в равновесии кислотно-щелочной баланс в организме человека и помогает избавиться от различных кожных заболеваний. Обычно яблочный уксус используют в качестве вспомогательного средства, однако существует ряд заболеваний, при которых его использование имеет основополагающее значение.

### ***Боль в суставах***

Боль в суставах чаще всего является результатом развития какого-либо недомогания или происходящих в организме человека возрастных изменений. Неприятные ощущения обычно возникают по утрам или в обеденные часы, если больной долгое время находится в неподвижном состоянии. При попытке совершить движение человек чувствует сильную боль, которая, как правило, проходит после определенных физических действий.

*Рецепт 1* На протяжении 1-2 месяцев ежедневно следует пить раствор яблочного уксуса. Его нужно принимать 3 раза в день по 1 стакану перед едой. После улучшения само-

чувствия рекомендуется сократить объем потребляемого раствора до 1 стакана в день. При желании в него можно добавлять 15-20 г меда.

*Рецепт 2* Для устранения острых болевых ощущений следует в течение дня через каждые 50-60 минут принимать внутрь 1 стакан раствора яблочного уксуса.

*Рецепт 3* Для снятия боли, связанной с развитием артрита, больному следует ежедневно принимать внутрь по 1 стакану томатного сока, в который предварительно необходимо добавить 10-15 мл яблочного уксуса.

*Рецепт 4* В неглубокой емкости смешать мед, ржаную муку и сахарную пудру до образования однородной массы, затем завернуть ее в плотную марлю. На ночь приложить компресс к области пораженного сустава, закрепить с помощью бинта, оставить на ночь. Утром компресс удалить, кожу протереть яблочным уксусом.

### ***Варикозное расширение вен***

При варикозном расширении вены теряют эластичность и расширяются, образуя узлы. Причиной развития данного заболевания является замедление оттока крови, обусловленное генетической предрасположенностью, а также ношением тесной одежды, длительным пребыванием на ногах и тромбозом вен.

К основным симптомам заболевания относятся отек конечностей, сильная усталость после долгой ходьбы, а также набухание под кожей вен, сопровождаемое появлением узлов и тяжей.

При варикозном расширении вен следует ежедневно перед сном протирать яблочным уксусом участки с расширенными венами. Помимо этого, 2 раза в день принимать внутрь 1 стакан теплой кипяченой воды с 10-15 мл яблочного уксуса.

***Гематома*** Причиной возникновения гематомы или кровоподтека обычно является ушиб мягких тканей. Одним из его последствий является скопление крови в соединительных тканях организма, которое и называется гематомой.

*Рецепт 1* При большой гематоме следует ежедневно делать компрессы с яблочным уксусом. Для этого хлопчатобумажную ткань необходимо намочить в растворе, приготовленном из холодной воды и уксуса в пропорции 2: 1. Отжатую ткань наложить на гематому, накрыть полотенцем и обернуть шерстяной тканью. Как только ткань станет теплой, компресс необходимо снять. Через некоторое время процедуру повторить.

*Рецепт 2* Небольшие гематомы обычно лечат с помощью примочек. Хлопчатобумажную ткань следует намочить в растворе, приготовленном из 25 мл яблочного уксуса и 10 г столовой соли. Примочку наложить на гематому и оставить до полного высыхания. Процедуру рекомендуется проводить 2-3 раза в день до полного исчезновения гематомы.

### ***Грибковые заболевания***

Причиной развития грибковых заболеваний кожи (микозов) являются микроскопические грибки, паразитирующие на коже и слизистых оболочках.

В зависимости от вида заболевания может наблюдаться покраснение, шелушение и огрубение кожи. Грибок может также поражать ногти и даже волосяные луковицы на голове и других частях тела.

К грибковым заболеваниям относятся и различные формы лишая.

Грибковые заболевания можно лечить несколькими способами.

*Рецепт 1* Ежедневно 3-4 раза в день следует смазывать пораженные участки кожи неразбавленным яблочным уксусом. Лечение необходимо проводить до полного исчезновения симптомов заболевания.

*Рецепт 2* При поражении кожи ступней ежедневно 2-3 раза в день рекомендуется принимать ножные ванны. Каждая процедура должна длиться 6-15 минут. Небольшую пластиковую или эмалированную емкость наполнить яблочным уксусом, смешанным с теплой водой и поваренной солью. На 2 л воды необходимо взять 10-15 мл уксуса и 1 стакан соли.

*Рецепт 3* Ежедневно несколько раз в день пораженную грибок кожей следует смачивать чистым яблочным уксусом. Помимо этого, необходимо смачивать хлопчатобумажные носки в 50 %-ном растворе яблочного уксуса, отжимать и надевать их.

...

*Для усиления лечебного воздействия на хлопчатобумажные носки следует дополнительно надеть шерстяные.*

Длительность процедуры ограничена временем, необходимым для высыхания носков.

### **Раны**

Раны - это внешние повреждения тканей кожи и слизистых оболочек, иногда проникающие вглубь до костей и сухожилий, с возможным повреждением сосудов и нервов. Если рана проникает в полость (брюшную, грудную, черепно-мозговую и т. п.), она называется проникающей.

Раны, в зависимости от предмета, которым они были нанесены, подразделяются на следующие виды:

- колотые - нанесенные ножом, иглой, штыком, шилом и т. п. Такие раны особенно опасны из-за того, что повреждения внутренних органов могут остаться незамеченными и вызвать кровотечение или воспаление;
- резаные - нанесенные режущим предметом (нож, бритва, стекло, скальпель и т. п.);
- рубленые - нанесенные тяжелым острым предметом (топор, шашка и т. п.);
- ушибленные - нанесенные тупым предметом (молоток, камень, дубина и т. п.);
- огнестрельные - нанесенные различными поражающими элементами огнестрельного оружия (пуля, дробь, осколок и т. п.).

Такие раны бывают сквозными (когда они имеют входное и выходное отверстия), слепыми (когда предмет, которым нанесена рана, застревает в теле) и касательными (когда предмет ранения проходит рядом с органом, задев его). Всякие чужеродные предметы, оказавшиеся внутри какого-либо органа, вызывают нагноение.

Ранения часто сопровождаются кровотечением, интенсивность которого зависит от того, какие сосуды были повреждены - артерия, вена или капилляры.

В яблочном уксусе содержится много железа, которое способствует быстрой свертываемости крови. Поэтому данное средство рекомендуется применять для заживления ран. Если рана неглубокая и не требует нахождения пострадавшего в лечебном учреждении, следует ежедневно принимать внутрь 2-3 стакана раствора яблочного уксуса.

...

*Нельзя промывать рану водой - так легко можно занести инфекцию. Прижигать раны тоже не следует. Спирт, йод, бензин и подобные вещества вызовут нагноение и сильные боли. Нельзя смазывать раны мазью или обсыпать порошком.*

Если пострадавшему человеку предстоит операция, то за 1-2 месяца до ее начала больному рекомендуется под наблюдением врача начать принимать внутрь яблочный уксус, смешанный с водой (1 стакан в день).

Несмотря на очевидную пользу, которую приносит ослабленному организму яблочный уксус, следует помнить о том, что он является лишь вспомогательным средством.

При лечении ран используется 3 %-ный раствор перекиси водорода, который быстро останавливает капиллярное кровотечение и эффективно дезинфицирует рану.

### **Спазмы и судороги**

Спазмы и длительные судороги сопровождаются болевыми ощущениями и снижением работоспособности организма. Причиной возникновения судорог и спазмов является недостаток в организме кальция и магния. Нередко мышцы начинают спазматически сокращаться из-за нарушений процесса кровообращения.

Для борьбы со спазмами и судорогами следует принимать внутрь 2-3 раза в сутки по 1-1,5 стакана раствора яблочного уксуса, смешанного с 10 г меда. Лечение можно продолжать в течение 1-2 месяцев.