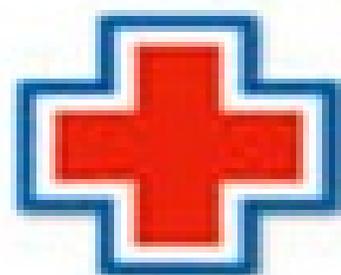


Александра
ВАСИЛЬЕВА



ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ НОГ

Самые эффективные
методы лечения



Что угрожает
здоровью
вашей ног

Как избавиться
от варикозного
расширения вен

Целлюлит —
простые решения
сложной проблемы

Эффективная
профилактика
артроза и артрита



Annotation

Профилактика артроза и артрита: легко и эффективно

Красивые ноги ценились во все времена. Но кроме формы и длины так же важно их здоровье. А всегда ли мы можем сказать, что у нас нет проблем с ногами? Мозоли, варикозное расширение вен, вросшие ногти, боли в суставах и чувство постоянной тяжести и усталости, отеки в конце дня – все эти симптомы время от времени омрачают жизнь почти каждой женщине и мужчине.

Как избежать всех этих явлений и как бороться с растяжениями и вывихами, предупредить развитие варикоза и заболеваний суставов, какие методы лечения и профилактики предлагают официальная и народная медицина и косметология, вы узнаете из книги врача Александры Васильевой.

Лечитесь правильно, а лучше не болейте!

- [Александра Васильева](#)
 - [ПРЕДИСЛОВИЕ](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [КОСТИ И СУСТАВЫ](#)
 - [ДЛЯ ЧЕГО НАМ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА](#)
 - [КРОВООБРАЩЕНИЕ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО](#)
 - [НЕРВЫ: ПУТЬ ИЗ ГОЛОВЫ... В НОГИ](#)
 - [СТОПА ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ](#)
 - [ИДЕАЛЬНЫЕ СТОПЫ](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [У КЛАУДИИ ШИФФЕР НЕКРАСИВЫЕ НОГИ?](#)
 - [ЗАЧЕМ НУЖНЫ КАБЛУКИ](#)
 - [КРАСИВЫЕ НОГИ – ЭТО ЛЫСЫЕ НОГИ](#)
 - [ПЕДИКЮР](#)
 - [КОГДА ПОТЕЮТ НОГИ](#)
 -
 - [Народные средства от потения ног](#)
 - [НАШИ НОГИ К КОНЦУ ДНЯ](#)
 - [Глава 3](#)

-
- [СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛО, СКАЖИ, ДА ВСЮ ПРАВДУ ДОЛОЖИ...](#)
- [КРЕМ, КОЛГОТКИ, МАССАЖ](#)
- [НОЖКИ МИРОВОГО СТАНДАРТА](#)
 -
 - [Как рассчитать нагрузку](#)
 - [Оптимальная частота пульса](#)
 - [Подготовка к занятиям](#)
 - [Разминка](#)
 - [Упражнения: неделя за неделей](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [СУХАЯ КОЖА](#)
 - [ЧТО ДЕЛАТЬ С «ЛЮБИМОЙ» МОЗОЛЮЮ?](#)
 -
 - [Народные средства от мозолей](#)
 - [ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ](#)
 - [ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ](#)
 - [БОРОДАВКИ НА НОГАХ](#)
 -
 - [Народные средства от бородавок](#)
 - [ПСОРИАЗ](#)
 - [ДЕРМАТИТЫ](#)
 -
 - [Народные средства при дерматитах](#)
 - [ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [ОСТЕОАРТРИТ](#)
 - [РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ – КОРРОЗИЯ СУСТАВОВ](#)
 -
 - [Упражнения при артрите](#)
 - [Народные средства для облегчения боли при артритах](#)
 - [ПЯТОЧНАЯ ШПОРА](#)
 - [ПОДАГРА – БОЛЕЗНЬ ПОЛКОВОДЦЕВ](#)
 -
 - [Фитолечение при подагре](#)
- [Глава 6](#)

-
- [«ЛЯГУШАЧЬИ НОГИ»](#)
- [ОТМОРОЖЕНИЯ](#)
- [ХОЛОДНЫЕ НОГИ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ](#)
- [БОЛЕЗНИ АРТЕРИЙ – ПРИЧИНА ХРОМОТЫ](#)
- [ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ТРОМБОАНГИИТ – БОЛЕЗНЬ КУРИЛЬЩИКОВ](#)
- [БОЛЕЗНЬ РЕЙНО](#)
- [ПРОФИЛАКТИКА РАССТРОЙСТВ АРТЕРИАЛЬНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ](#)
 -
 - [Народные средства при расстройствах артериального кровообращения](#)
- [Глава 7](#)
 -
 - [КОГДА НОГАМ НЕ ХВАТАЕТ КИСЛОРОДА](#)
 - [ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПАРИКМАХЕРОВ, ХИРУРГОВ И БАЛЕРИН](#)
 - [НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ БОЛЕЗНИ: ЧТО ДЕЛАТЬ?](#)
 -
 - [Контрастные ванночки для ног](#)
 - [Эластичное бинтование](#)
 - [Самомассаж](#)
 - [«Чеснокотерапия»](#)
 - [Яблочный уксус на страже здоровых сосудов](#)
 - [Медолечение](#)
 - [Идем-ка мы все в баню!](#)
 - [Водные процедуры](#)
 - [Пиявки – от многих болезней!](#)
 - [Электротерапия](#)
 - [ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ](#)
 -
 - [Рецепты доктора Уокера](#)
 - [Народные средства при болезнях вен](#)
- [Глава 8](#)
 -
 - [УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ](#)
 - [ТРАВМЫ НОГТЕЙ](#)
 - [ТРАВМЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПРИ БЕГЕ](#)

- [Травмы свода стопы](#)
 - [Растяжения голеностопного сустава](#)
 - [Травмы ахиллова сухожилия](#)
 - [ГИПС, ПОКОЙ И... ФИЗКУЛЬТУРА](#)
 -
 - [Переломы пальцев стопы](#)
 - [Маршевые переломы](#)
 - [Травмы голени](#)
 - [Травмы колена и бедра](#)
 - [ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ](#)
 -
 - [Народные средства при ушибах, растяжениях и переломах](#)
 - [ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ](#)
 - [МАССАЖ ПРОТИВ ТРАВМ?](#)
 -
 - [Основные приемы массажа](#)
 - [Как правильно массировать ноги?](#)
 - [ПРОГУЛКА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ](#)
 - [Глава 9](#)
 -
 - [МАССАЖ БЕЗ УСИЛИЙ](#)
 - [КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ПО СТОПЕ?](#)
 - [НАИЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СТОП – ЭТО РУКИ](#)
 -
 - [Методика массажа стоп](#)
 - [О ЧЕМ НАМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ НОГИ](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

Александра Васильева
Здоровье ваших ног

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы все хотели бы иметь здоровые и красивые ноги. Мы хотели бы, чтобы наши ноги как можно дольше не уставали, не замерзали, чтобы они всегда нас слушались. Когда надо, бежали бы за трамваем, который норовит подло улизнуть с остановки. Перепрыгивали бы через открытый канализационный люк или предательски разверзшуюся на пути траншею. Когда надо, красовались бы в колготках от фирмы «Франзони» и привлекали бы к себе восхищенные взгляды сильной половины человечества.

В общем, были бы нашими верными слугами на протяжении всей нашей долгой и, хочется верить, счастливой жизни.

Мы вовсе не хотим, чтобы они (ноги то есть) в самый неподходящий момент подкашивались, а к вечеру наливались свинцовой тяжестью. Нам совершенно не нужно, чтобы их сводило судорогой, когда мы стильно (как нам кажется) плывем, а в это время за нами наблюдает кто-то очень привлекательный, оставшийся на берегу... И уж вовсе ни к чему, чтобы они, эти противные ноги, выдавали наш уже далеко не юный возраст. На лице морщинки можно скрыть, были бы под рукой пудра и тональный крем. А синие прожилки на ногах?...

«Знаешь, чем отличаются ноги от автомобиля?» – абсолютно серьезно, что на нее совсем не похоже, спросила меня однажды моя дочка Машка. «Ну совершенно ничем. Это одно и то же», – попыталась пошутить я. Неудачно, скажем честно, получилось. Мария моя уже месяц как лежала в гипсе со сломанной ногой. Врачи опасались, что останется хромота, и настраивали Машу на долгую и тяжелую работу по разработке голеностопного сустава. Все это ждало нас после того, как ей снимут гипс. Сначала неунывающая моя Машка храбрилась и презрительно фыркала, когда ее начинали жалеть. А спустя месяц я заметила грустное выражение ее лица, когда она ковыляла на костылях за подругами, которые приходили ее навестить. Неподвижность, невозможность бегать и прыгать, что, собственно, и составляло для Машки смысл жизни и радость бытия, ее страшно угнетали.

«Так вот. Когда сломается „Запорожец“, его можно выбросить на помойку. Жалко, но поправимо. А когда сломается нога, ее нужно лечить. Ноги нельзя заменить ничем. Ни костылями, ни протезами», – дала Машка

правильный ответ.

Конечно, можно было чудненько использовать этот момент в воспитательных целях и завести разговор на тему: «А ведь я же тебя предупреждала! Не хотела меня слушаться?»

Тем более что так оно и было. Я действительно предупреждала. А моя чересчур самостоятельная дочь на самом деле игнорировала все мои умные-разумные советы и предостережения. И с ватагой соседских мальчишек участвовала в дворовом состязании – кто на велосипеде съедет с трамплина дальше всех. Эдакие летающие велосипедисты. Результат? Плачевный. Полтора месяца в гипсе...

Но я не стала занудствовать. Машке и без того было плохо.

Я надеялась, что впредь моя дочь не будет так пренебрежительно относиться к собственному здоровью вообще и к ногам в частности. Во всяком случае, думала я, нужно ей обязательно рассказать, что нужно делать для того, чтобы не вывихнуть, не подвернуть и, не дай Бог, не сломать ногу.

А вообще, что мы можем сделать для наших ног? Для того чтобы они нам прекрасно служили? Так служили, чтобы мы их и вовсе не замечали. Разве что когда нарочно выставляем напоказ. Возможно ли это?

Вполне. Надо только знать о ногах все. Или почти все. Как они работают. Какие болезни их подстерегают. Как за ногами ухаживать. В общем, как сделать наши ноги **ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.**

Глава 1

ИЗ ЧЕГО «СДЕЛАНЫ» НАШИ НОГИ

*Голова мне нужна: я ей кушаю. И еще я ей дышу.
Ручки нужны, чтобы рисовать и играть. Ножки –
чтобы бегать и прыгать. Только пупок для красоты в
человеке сделан...*

Моя дочка Машка, 5 лет

Будьте добры, познакомьтесь со своими ногами.

Ах, вы их уже знаете? С детства, можно сказать, знакомы? Не раз виделись?

Очень хорошо. Тогда давайте вспомним кое-что из школьного курса анатомии. А именно – как устроены наши ноги.

Эти ценные сведения не раз пригодятся нам, когда мы будем говорить о здоровье ног. Например, массаж. Там будет сказано: рефлекторная зона пищевода находится на подошве в области плюсны. Вы прочитаете и задумаетесь: а где же она, эта самая плюсна?



КОСТИ И СУСТАВЫ

Каждый знает, что внутри тела есть кости. Кости ног – самые крупные и самые прочные кости человеческого организма. Именно на эти кости падает самая большая нагрузка.

Кости растут до 16 лет у девочек и до 17 лет у мальчиков. У грудных детей косточки мягкие, податливые и состоят большей частью из хрящевой ткани. Постепенно хрящ заменяется костной тканью, и у взрослых он остается только в суставах. Хрящевая ткань выстилает суставные поверхности костей, позволяя костям легко скользить друг против друга и не давая при этом костной ткани стираться.

Откуда растут ноги? Кости таза (подвздошная, седалищная и лобковая) поддерживают туловище и дают опору нижним конечностям. Все эти кости к тому моменту, когда человек достигает зрелости, срастаются, образуя так называемую вертлюжную впадину. В нее входит и свободно вращается головка бедренной кости. Бедренная кость может выдерживать огромные нагрузки, в вертикальном положении эта кость выдержит вес легкового автомобиля и не сломается.

Чашечка коленного сустава соединена с бедренной костью и не соединяется с костями голени. Этим обеспечивается прочное и подвижное соединение с нижней частью ноги. А коленный сустав – самый прочный и самый сложный сустав человеческого организма.

Голень – это две кости: большеберцовая и малоберцовая. Головки этих костей сочленяются со стопой в голеностопном суставе. На этот сустав при ходьбе и беге падает наибольшая нагрузка. И именно этот сустав наиболее уязвим, то есть подвержен травмам.

Каждая стопа состоит из 26 костей. Кости стопы делятся на кости предплюсны (если вообразить себе руку, то эти косточки соответствует запястью), кости плюсны и фаланги пальцев.

Кости стопы формируют два продольных подошвенных свода, выполняющих рессорную функцию. Это необходимо нам, чтобы пружинить при ходьбе. Если подошвенный свод сильно опущен, у человека развивается плоскостопие.

Те поверхности костей, которые входят в суставы, выстланы плотной эластичной тканью – хрящом. Хрящ не позволяет стираться костной ткани и обеспечивает хорошую подвижность суставу. Но этого мало, чтобы максимально уменьшить трение, нужна еще и смазка. Вроде масла в

двигателе автомобиля. Эту смазку, заодно питающую сустав, – она называется синовиальной жидкостью – вырабатывает синовиальная мембрана. Если этой жидкости в суставе недостаточно, то сустав становится малоподвижным. В особых случаях, в свое время мы поговорим и об этом, эластичная хрящевая ткань перерождается и заменяется костной. Кости срастаются между собой... и сустав становится неподвижным. С этим заболеванием на начальной стадии еще можно бороться. А потом, если время упущено, все усилия врачей и больного могут оказаться напрасными. Больной будет клясть отечественную медицину, врачи – своего пациента за легкомысленное к себе отношение. Кто будет прав? Очень важно вовремя распознать начинающуюся грозную болезнь и не дать ей одержать победу.

Непосредственно к костям прикрепляются связки. Они состоят из очень прочной соединительной ткани и служат для того, чтобы обеспечить стабильность сустава, ограничить и направить его движение. Если к связкам относиться с пренебрежением, постоянно перенапрягать их, они могут порваться. Это ужасная неприятность! Иногда на восстановление порванных связок требуется больше времени, чем на сращивание сломанной кости. Связки нуждаются в нашей заботе и внимании, нужно постоянно делать упражнения на растягивание связок. После комплекса таких упражнений суставы в целом работают более эффективно.

Сухожилия похожи на связки, но они сочленяют не кости между собой, а крепят мышцы и кости.

ДЛЯ ЧЕГО НАМ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Понятно, для чего нужны мышцы – для того чтобы двигались кости. Мышцы работают взаимно противоположными группами, чтобы обеспечить различные сложные движения.

Передняя область бедра включает в себя четыре мышцы – самые мощные и прочные в человеческом теле. Эта группа мышц составляет одну мышечную группу, которая называется четырехглавой мышцей бедра. Четырехглавая мышца сгибает голень. Еще одна мышца – портняжная – нужна нам, чтобы сгибать бедро и голень, вращать голень внутрь, а бедро наружу. Остальные группы мышц (медиальные и приводящие) приводят и отводят бедро к туловищу и от туловища и вращают бедро внутрь.

Двуглавая мышца бедра сгибает голень в коленном суставе и поворачивает ногу наружу и еще отводит ногу от туловища.

Мышцы голени поднимают стопу и разгибают подошву. Они прикрепляются сухожилиями к костям стопы. Две внешние мышцы голени опускают стопу вниз и сгибают подошву. Поднимать пятку и становиться на цыпочки помогают нам мышцы задней области голени.

В самой стопе насчитывается одиннадцать маленьких мышц. Благодаря этим мышцам мы сгибаем и разгибаем пальцы, поднимаем стопу от поверхности, а значит, можем передвигаться.

Казалось бы, ходьба – простое поступательное движение, перемещающее тело человека в пространстве. Для того чтобы обеспечить его, нам требуется в общей сложности 38 различных мышц! Они находятся в сложном взаимодействии между собой.

Мышцы ног, несмотря на большую работу, которую они проделывают ежедневно, очень «ленивые» мышцы. Чуть что – и они обрастают жиром, который сбросить очень трудно. Когда мы садимся на диету, худеет все что угодно: лицо, руки, грудь, живот, в конце концов, – только не бедра. Если это написано про вас, то внимательно читайте третью главу. Там мы даем уникальный комплекс упражнений, который поможет вам сделать бедра и ягодицы стройными и упругими. Это, конечно, непросто. Но разве без труда выгонишь рыбку из пруда? Результат, честное слово, превзойдет все ваши ожидания.

КРОВООБРАЩЕНИЕ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО

Благодаря непрерывной на протяжении всей жизни деятельности сердца кровь в нашем организме бежит по сосудам, омывая все ткани. Обогащенная кислородом кровь двигается по крупным артериям, потом по артериям самого мелкого размера – артериолам, наконец по капиллярам. Основные артерии нижних конечностей – это бедренная, подколенная, передняя и задняя большеберцовые, тыльная артерия стопы, медиальная и латеральная подошвенные артерии. Кровь по ним бежит с такой силой, что можно ощутить ее пульсацию. Эти самые крупные артерии, чтобы выдержать большое давление крови, должны иметь довольно толстые, прочные и эластичные стенки, которые состоят из соединительной ткани. А стенки артерий меньшего «калибра» состоят в основном из гладкомышечной ткани, сокращения которой усиливают кровоток.

Капилляры – это самые мелкие сосуды кровеносной системы. Стенка капилляра очень тонкая, толщиной всего в одну клетку. Это необходимо, чтобы процесс обмена кислородом и продуктами метаболизма в тканях шел быстрее. Капилляры очень чувствительны к переменам температуры. При высокой температуре они расширяются, и организм отдает избыток тепла, а при низкой сужаются, помогая тепло сохранить.

Продукты обмена веществ поступают из капилляров в ве-нулы (самые маленькие вены), затем – в вены. Далее кровь движется к сердцу, а из сердца в легкие. Где, собственно, и отдает углекислый газ, а получает опять кислород.

Вены устроены очень хитро. Они, например, снабжены клапанами. Иначе под действием силы тяжести кровь текла бы в обратном направлении. Помогают гнать венозную кровь к сердцу мышцы ног, когда они находятся в движении.

Вот почему безделье ногам (и сердцу) очень вредно!

Восемь больших вен нижних конечностей сливаются в бедренную вену.

НЕРВЫ: ПУТЬ ИЗ ГОЛОВЫ... В НОГИ

Откуда нога знает, что ей нужно в данный момент подняться, согнуться и опуститься? Об этом знает наш мозг, но никак не нога!

Двигательные нервы передают информацию из головного мозга мышцам ноги. Помимо двигательных нервов есть еще и чувствительные: по ним в головной мозг передается информация о состоянии нижних конечностей – о повышении или понижении температуры, о боли.

Все нервы нижних конечностей начинаются в поясничном и крестцовом отделах позвоночника. Бедренный нерв иннервирует большую часть бедра, подкожный, большеберцовый и промежуточный нервы иннервируют голень, икроножный, медиальный и латеральный подошвенные нервы иннервируют подошву стопы.

Все эти системы тесно взаимодействуют между собой. Что позволяет нам делать ногами совершенно немислимые па.

СТОПА ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ

Если верить теории Чарлза Дарвина, то в давние-пре-давние времена человек лазал по деревьям не хуже обезьяны. Пальцами ног он пользовался так же, как и пальцами рук: он ими цеплялся за ветки. Потом наши предки спустились с дерева, но продолжали передвигаться исключительно на четырех лапах, одинаково используя при передвижении и ноги, и руки. Ну а потом появился гомо са-пиенс, человек разумный. Он научился ходить прямо, и поэтому, считают ученые, его стопы постепенно изменились. Они стали уплощенными, пружинящими. Короче, приспособились переносить вес тела без помощи рук.

До сих пор человеческая стопа продолжает изменяться. Люди построили города, заасфальтировали дороги. Покрытия, по которым нам приходится передвигаться, стали твердыми. Соответственно, изменяются и наши стопы – они становятся все длиннее и шире. Так легче переносить наш вес на большие расстояния, ведь чем больше площадь подошвы, тем легче стопа выдерживает нагрузки.

Каждое новое поколение имеет размер ноги больше, чем размер ноги своих родителей. Еще лет пятьдесят назад в дамских обувных отделах самым ходовым считался тридцать пятый размер. Через некоторое время – тридцать шестой. А теперь – тридцать седьмой. И туфли сорокового размера сейчас не залеживаются долго на прилавках.

Но вот ногти на ногах нам сейчас совсем не нужны. Антропологи считают, что рано или поздно (но не раньше чем через десять тысяч лет, если, конечно, человечество доживет до этого времени) ногти на ногах исчезнут. И на ногах останется всего два пальца – большой и второй. Именно их мы используем при ходьбе.

...Ну а кому такая теория не по душе – пожалуйста. Можно считать, что Творец мира, раздумывая о том, как будут устроены ноги Адама, предполагал, что ходить первому человеку придется босиком и по мягкой земле. Не по асфальтовому покрытию.

В связи с этим нужно уяснить – нашим ногам приходится тяжело. Не совсем они приспособлены к тем нагрузкам, которым мы подчас их подвергаем. Нужно любить и беречь свои ноги и стараться всячески облегчить им жизнь!

ИДЕАЛЬНЫЕ СТОПЫ

Давайте посмотрим, какую форму имеют ваши стопы. От этого зависит, насколько они могут справляться с нагрузками, как долго будут оставаться здоровыми.

Поставьте свои босые ноги на чистый лист бумаги и обведите карандашом. Внимательно рассмотрите рисунок. В норме большой палец должен быть почти прямым, а все остальные – быть направленными в его сторону.

Рельеф стопы должен быть ровным, без каких-либо шишек и выпячиваний. Пятки должны быть ровно закруглены, без бугорков. А контуры правой и левой стопы в идеале зеркально совпадают.

Рассмотрите подъем и свод ваших стоп. Вам кажется, что свод стопы опущен низко? Это вполне может быть плоскостопие. Но диагностировать эту патологию все же должен специалист. Часто плоскостопие передается по наследству. Чем раньше вы примете меры, тем лучше. Дефекты стопы проще исправить в детском возрасте, когда кости находятся в стадии формирования. В этом случае достаточно пунктуально выполнять все упражнения лечебной физкультуры, которые назначит врач-ортопед, чтобы приостановить развитие процесса.

Плоскостопие также можно исправить с помощью ортопедических приспособлений.

По наследству часто передаются также деформации первого плюсневого сустава, пяточной кости и молотообразные пальцы. Эти пороки хорошо поддаются исправлению с помощью ортопедических приспособлений. В раннем детстве эти аномалии ничем себя не проявляют, а развиваются с возрастом в результате простого механического износа костей. Ускорить этот процесс «помогают» стресс и непосильные физические нагрузки.

Такие осмотры хорошо бы сделать регулярными. Если вы заметите, что свод подошвы со временем становится более плоским, пора бить тревогу. То есть обращаться к специалисту, который посоветует вам, какую обувь или стельки вам нужно носить постоянно. Или, если раньше у вас были ровные пятки, а с некоторых пор на одной из них вдруг стала расти шишка, значит, со стопой не все в порядке. Главное – вовремя заметить болезнь, тогда можно постараться все исправить. Будьте внимательны! Даже выпадение волосков на пальцах ног может сигнализировать о начале

серьезной болезни!

Теперь поговорим о размере ваших ног. Вы уверены, что носите свой размер обуви? Измерьте точно длину ваших стоп – от кончика большого пальца до наиболее выступающей точки пятки. Сколько получилось – двадцать четыре сантиметра? А вы купили туфли размера 23,5... Непорядок.

У многих людей одна нога больше, чем другая. В принципе это нормально. Но обувь нужно подбирать, согласуясь с большей ногой.

Кожа ног должна быть эластичной, мягкой, цвет ее должен быть ровным, без пятен.

Глава 2

АХ, НОЖКИ, НОЖКИ...

(мужчинам читать запрещается!)

– Как жалко, что я не могу стать знаменитой певицей!

– Почему? Со слухом проблемы? Или ты хочешь сказать, что у тебя нет голоса?

– Да нет. Голос в порядке. Не хуже других. Ноги вот только подкачали. Не той длины...

Моя дочка Машка, 15 лет

Многоуважаемые дамы! Если вы думаете, что сейчас мы приведем здесь классические пропорции идеальных ног, а вслед за этим напечатаем рецепт, как достичь этих пропорций (сопровождая все это словами: «Революция в области женской красоты!» и «Уникальные технологии!»), то вы глубоко заблуждаетесь.



У КЛАУДИИ ШИФФЕР НЕКРАСИВЫЕ НОГИ?

Некрасивых ног, так же как и некрасивых женщин, в природе не существует. Важно, чтобы вы это поняли и приняли себя такой, какая вы есть от природы.

Что для этого нужно предпринять?

Внимательно рассмотреть себя в зеркале. Найти в себе кучу достоинств. Например: «Боже, какие у меня глаза! Миндалевидные, бесподобного карего цвета!..» Или: «Конечно, мои ноги на подиуме блистать не будут, но все же они довольно удачно гармонируют с моим телом!»

После чего надо крепко себя полюбить.

Ну а после того, как вы это сделали, еще раз критически себя рассмотрите. Теперь наша задача – скрыть свои недостатки.

Поскольку наша книга посвящена ногам, о ногах мы и будем говорить в первую очередь.

Пожалуй, нет на свете женщины, которую не огорчали бы собственные ноги. Хочется, чтобы они были чуть подлиннее, потоньше в лодыжках, чуть полнее или немного стройнее. Даже знаменитая Клаудиа Шиффер, общепризнанная красотка, недовольна своими ногами. «Что-о-о?» – воскликнете вы. Да-да. Она стесняется своих ступней, которые, на ее взгляд, чересчур велики. Хотя и совершенно соответствуют ее росту. Снимаясь для рекламы, Клаудиа требует, чтобы эту часть ее тела не показывали.

Понятно? Нет предела совершенству. Но нет предела и человеческой глупости. В свое время Марлен Дитрих ввела моду на узкие лица. По ее примеру женщины жертвовали четырем здоровыми зубами с каждой стороны лица. Нелегко было из пухлых щечек сделать себе впалые. И жевать пищу было нечем.

Сейчас вот новая напасть. Дамы стремятся к тонкой талии, пытаются втиснуть себя в стандарт 90-60-90, для чего удаляют себе нижние ребра. Ничего хорошего, считают врачи, из этого не выйдет. Выпиливание ребер неизбежно нарушит вентиляцию легких и кислородный обмен, может привести к образованию грыжи и прочим патологиям. Какая уж тут красота!

Чересчур пухлые ноги многие женщины пытаются нещадно утягивать. Верхнюю часть бедер – с помощью жесткого корсета, а сами ноги –

специальными колготками. В итоге – нарушения кровообращения. И спустя какое-то время у дам наблюдаются стойкие расстройства кровообращения. Красота – стр-рашная сила!

Но стоит ли скрывать недостатки столь губительным для здоровья способом?

А как же, спросит меня какая-нибудь юная леди, ведь у подруги масса поклонников, потому что у нее стройные ножки. А у меня нет – потому что ноги мои далеки от совершенства.

Действительно, мужской половине человечества свойственно заглядываться на ноги проходящих мимо дам. Так уж они, мужчины, устроены: еще Пушкин воспел хвалебную песнь ногам знаменитой танцовщицы, и в этом он весь. Но ловить восхищенные взгляды – это далеко не все. Скорее всего, у подруги много поклонников, потому что она весела, приветлива и не заикливается на своей внешности. А у вас постоянно кислый вид, ведь вы все время думаете: «Какие некрасивые у меня ноги!» Вот и отпугиваете своим видом всех потенциальных ухажеров.

Если природа наградила вас ногами, далекими по форме и длине от ножек знаменитых манекенщиц, попытайтесь подобрать гардероб так, чтобы меньше выставлять ноги напоказ. Кто сказал, что длинные юбки вышли из моды?

Гораздо полезнее, с точки зрения обретения совершенства, оценить свою осанку и походку.

Как вы обычно ходите? Как героиня комедии «Служебный роман» – словно сваи в землю вбивая? Или шаркаете ногами, показывая всем видом, насколько этот мир достоин презрения?

А осанка? Спина под знаком вопроса, а попа, извините, образует с бедрами угол в 60 градусов?

При правильной осанке грудь должна быть слегка выдвинута вперед, а живот втянут внутрь. Вертикальная ось скелета должна быть прямой, не отклоняться назад, вперед или в стороны. Иначе могут возникнуть деформации позвоночника. А там и ногам не поздоровится.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ КАБЛУКИ

Стремление достичь идеала, то есть длинных ног, привело к изобретению каблуков. Их придумали еще древние римлянки, имея в виду правило «золотого сечения». Помните рисунок Леонардо да Винчи – мужчина с расставленными ногами и широко раскинутыми руками вписывается в окружность? Это классические пропорции человеческого тела. Но женщины, так уж устроил их Господь, не вписываются в эти пропорции – ноги коротковаты. И красавицы, жившие еще до нашей эры, взгромоздились на каблуки.

Ковылять на этих негнущихся сандалетах-платформах было совсем не просто. Неизвестно, оценили ли этот подвиг мужчины. Но раз человечество в античные века не вымерло, а, напротив, успешно плодилось и размножалось, мужчинам длинные ноги их невест пришлись по вкусу.

Но все это не значит, что сейчас, в век довольно цивилизованный, следует приносить в жертву античным идеалам красоты свои ноги. Тем более что у вас их всего две. Незаменимых.

Поэтому модельные туфли на каблуках оставим для праздничных вечеров и не ходим в них постоянно. А уж если приходится весь день провести на шпильках, обязательно несколько раз в течение дня делаем упражнения на растягивание и гибкость мышц (о технике этих упражнений мы обязательно расскажем ниже). Это избавит вас от болезненных ощущений и, возможно, больничной койки.

Но повседневная обувь обязательно должна иметь небольшой каблук. Еще Александр Македонский повелел изготовить для своих солдат сандалии на каблуках. Он заметил, что во время военных походов в таких сандалиях его воины проходят большие расстояния. Небольшой каблук, поддерживая пятку, обеспечивает стопам наибольший комфорт при ходьбе. Вот зачем, оказывается, нужен каблук!

А вообще – как правильно выбирать обувь?

Первое правило в выборе обуви состоит в следующем. Обувь должна быть по размеру! Между кончиком большого пальца и носком ботинка или туфли должен оставаться просвет, равный примерно длине ногтя большого пальца. Если обувь будет вам мала, рано или поздно это приведет к образованию мозолей, постоянному раздражению кожи и травме ногтей. При каждом шаге стопа продвигается внутри ботинка примерно на полсантиметра – именно поэтому ноге нужно оставить немного места.

Ширина обуви должна быть такой, чтобы материал, из которого сделаны ваши новые туфли, слегка морщился, если вы с силой проводите по нему от косточки большого пальца до мизинца. Помните, что слишком тесная обувь – причина возникновения мозолей и шпор.

На что еще следует обращать внимание? На задники. Дешевая обувь изготавливается по плохим колодкам, нога в которых будет деформироваться и сильно уставать. Комбинированные – «правильные» – колодки расширяются в передней части, а в пяточной области сужаются, повторяя форму стопы. В такой обуви нога долго не устает, потому что в ней хорошо поддерживается пяточный свод.

Предпочтительнее обувь из натуральных материалов. Но если это кожа, то она должна быть хорошо выделана, быть мягкой и податливой.

Для длительных пеших прогулок обувь со шнурками подходит больше всего. Если на работе вы вынуждены преодолевать большие расстояния, предпочтение отдавайте ботинкам на шнуровке. Обувь на резиновой подошве не выбирайте, потому что в такой обуви ноги больше потеют, а избыток влаги остается внутри. Это чревато различными кожными заболеваниями и специфическим запахом, который отпугнет не только мух и комаров, но и представителей противоположного пола.

Итак, запомнили – обувь носить только по назначению! Кроссовки – для спорта, тапочки – дома, мокасины и сандалии – на пляже. А рабочая обувь должна быть удобной и выполненной из экологически чистых материалов.

Как правильно выбрать кроссовки? Это особенно необходимо, если вы занимаетесь спортом и хотите избежать травм. Обратите в первую очередь внимание на отделку. Внутренние швы должны быть аккуратными, незаметными. То есть не грозить потертостями, волдырями и мозолями. А наружные швы – хорошо укрепленными для большей прочности. Обшивка должна быть легкой и позволяющей ноге «дышать», к тому же еще и непромокаемой. Голенище выбираем не слишком высокое в области пятки, чтобы избежать воспаления сухожилий. А глубоко вырезанные выемки под лодыжками уменьшат трение. Шнуровка: не сжимающая стопу и не нарушающая кровообращение. Особое внимание обращаем на подошву – предпочитаем устойчивую и упругую, задняя часть стопы должна быть довольно высокой.

Вам нужна обувь для бега трусцой? При каждом шаге на позвоночник и коленные суставы бегуна ложится тяжесть, в три раза превосходящая вес тела, поэтому обувь должна поглощать волны от ударов и толчков стопы. Выберите кроссовки с воздушной системой амортизации – прослойка

воздуха, распределенная вдоль подошвы, обеспечит безопасность и создаст комфорт. Выходите на дорожку раз в неделю? Вам подойдет модель с «подушечкой» из вискозоэла-стика в области пятки. Обuvi для бега также следует быть гибкой, чтобы обеспечить стопе свободу движения.

Вы играете в теннис, баскетбол или другие игры? Чтобы не пострадал связочный аппарат, кроссовки должны обеспечивать надежную защиту в области лодыжек. То есть фиксировать стопу, смягчать толчки, одновременно сохраняя полную свободу перемещений. Такая обувь легко «складывается» в стопе и смягчает резкие торможения.

Для долгих пеших прогулок выбирайте кроссовки с рельефной толстой подошвой с антискольжением, чтобы легче было преодолевать спуски и подъемы.

Ну а для занятий в спортивных залах подойдет легкая обувь. В такой можно совершать быстрые движения, как при занятиях аэробикой, не перегружая суставы стопы. Лодыжка хорошо закреплена, а подошва с амортизатором в области пятки и на середине стопы смягчает многочисленные толчки и сотрясения, предотвращая травмы спины и коленных суставов.

И несколько слов о носках. Носки вообще-то существуют для того, чтобы обеспечить стопе сухость и удобство внутри ботинка или кроссовки. Они не должны быть слишком тесными, иначе нарушается кровообращение, и слишком большими – это чревато мозолями и раздражением кожи на месте складок. Синтетика не дает ногам «дышать» и не пропускает влагу. Значит, будет запах. А это не так безобидно, как может показаться на первый взгляд. Это верный признак того, что на влажной коже начался бурный рост микроорганизмов. Если ваша кожа особенно чувствительна к микрофлоре, то вполне может возникнуть состояние, известное под названием «стопа атлета». И все из-за того, что вы неправильно выбрали носки. Экая мелочь! Но для здоровья мелочей не бывает.

КРАСИВЫЕ НОГИ – ЭТО ЛЫСЫЕ НОГИ

Возможно, через некоторое время каноны красоты изменятся. И модными станут пышные ягодицы, длинные ступни и волосатые ноги. Воображаю, что тогда начнется! Женщины будут осаждать пороги косметических лечебниц с просьбой увеличить волосяной покров на ногах. Волосы будут заботливо пересаживать, красить, расчесывать.

Тьфу, вот напасть-то! Но почему бы и не улыбнуться?

Ну а пока – пока все наоборот. Неприличным считается иметь волосатые ноги. Ноги, чтобы быть красивыми, должны быть лысыми.

Удалить волосы можно следующими способами. Во-первых, подстричь их маникюрными ножницами. Работа тяжелая и кропотливая, а результат – временный.

Во-вторых, срезать их бритвой. Способ безболезненный, можно сказать, довольно приятный. Тем более сейчас, когда появилось много гелей и кремов и специальных дамских приспособлений для бритья. Но вскоре волосы отрастут, став более жесткими и заметными. Поэтому брить волосы на ногах придется часто, через два-три дня.

В-третьих, для удаления волос можно использовать специальный пластырь из смолы. Вот, например, способ, дошедший до наших дней со времен античной Греции, – колома-ска. Кожу ног слегка припудривают, затем наносят растопленную смесь, состоящую из колофона, воска и парафина. Смесь должна затвердеть, волоски плотно захватываются пластырем. После чего ее отделяют одним энергичным дви-жжением против роста волос. Больно? Надо терпеть. Через некоторое время (как правило, через три недели) волосы вновь появятся, но они будут не жесткими, а более тонкими и менее заметными.

Еще один старинный метод – удаление волос с помощью пемзы. Участок кожи надо энергично растирать пемзой в течение нескольких минут. Волосы постепенно истончаются и обламываются.

В четвертых, волосы на ногах можно удалить специальными кремами – депиляториями. Эти средства содержат химические вещества, разрушающие стержень волоса, и он ломается у основания. Вот типичный рецепт такого средства: 9 г сульфата натрия, 50 г сульфата бария, 25 г крахмала, 25 г окиси цинка, 5 г глицерина, 77 г воды. Держать эту пасту надо не больше десяти минут, потом просто соскоблить волосы тупым твердым предметом. Предупреждение: возможны аллергические реакции,

поэтому, прежде чем применять пасту на большой поверхности кожи, нанесите немного средства на сгиб руки возле локтя. Если кожа покраснела, появились зуд или жжение, ищите другие способы борьбы с волосами.

Зимой, если только вы не работаете на подиуме, и не собираетесь встречать Новый год на Багамах, волосы на ногах лучше не удалять, а обесцветить. Возьмите пергидроль (перекись водорода) и разведите водой в соотношении 1: 10. Добавьте две капли нашатырного спирта и немного муки, чтобы получилась каша. Компрессы накладывайте ежедневно на час, пока волосы не обесцветятся.

И наконец, остаются еще радикальные средства удаления волос – раз и навсегда. Такой способ называется электроэпиляцией. Электрическим током разрушаются волосяные корни, и волосы больше не растут. Эту процедуру производят на специальном оборудовании в косметических клиниках.

ПЕДИКЮР

Ногти на ногах требуют такого же тщательного внимания, как и на руках, особенно летом, когда вы носите босоножки.

Подстригать ногти надо раз в десять дней, не слишком коротко и стараясь не закруглять кончики, а выдерживая прямую линию. Иначе ногти будут врастать в кожу, причиняя страдания.

После ванны, когда ноги распарены, тщательно моют ногти щеточкой, потом укорачивают их и подпиливают. Тонкую кожицу, прирастающую к ногтю сверху, отодвигают длинным тупым шпателем. Подрезать ее в домашних условиях не стоит – можно занести инфекцию.

Пользоваться лаком или нет, решает каждая дама индивидуально. Но надо помнить, что потрескавшийся и облупившийся лак сведет на нет все те усилия, которые вы потратили, чтобы ноги выглядели опрятно и красиво.

КОГДА ПОТЕЮТ НОГИ

Эта индивидуальная особенность способна отравить жизнь кому угодно. Стоит, например, разуться в гостях – и можно быть уверенной, что приглашений на танец не последует. А если вам приходится иметь дело с носками мужа, который, придя с работы, тихонько оставляет их в потайном местечке? А вам кажется, что где-то мышка сдохла.

Народные средства от потения ног

- Растолочь кристаллы борной кислоты и каждое утро обильно посыпать этим порошком подошвы ног и между пальцами. Ежевечерне смывать горячей водой. Менять носки или чулки два раза в день. Дурной запах исчезает после двухнедельного лечения.

- Взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать носки или чулки изнутри, перед тем как надеть их. Делать ежедневно, пока потение сократится.

- Мыть ноги холодной водой несколько раз в течение дня.

- Внутри носков или чулок насыпать порошок квасцов. Мыть ноги квасцами жжеными: на кончике ножа квасцов на стакан горячей воды, размешать, обмывать ступни.

- Помогают ванны из отвара дубовой коры (50-100 г на литр воды). Кипятить полчаса на медленном огне. Можно добавить отвар из овсяной соломы.

- Четверть чайной ложки хлорной извести на 3 л кипяченой воды. Сделать пену из детского мыла. Промыть ноги в этом составе. Не смывая, протереть насухо.

- В обувь положить «подошвы» из бересты.

- Обмывать ноги на ночь прохладной соленой водой.

- Обмывать ноги содовой водой утром и вечером: чайная ложка соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную в содовом растворе ватку между пальцами ног. Если будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро запах исчезнет.

- Хорошо промыть ноги теплой водой с мылом, ополоснуть холодной водой. Солому ячменя, овса, пшеницы или пырея ползучего переплести между пальцами, как плетут корзины, надеть чистые носки. Это все

сделать на ночь. Через неделю вы уже забудете про свой недостаток. Ноги не будут потеть долгие годы.

- Два раза в день перекидывать ноги и пальцы свежими березовыми листьями.

НАШИ НОГИ К КОНЦУ ДНЯ

Весь день вы ходили на каблуках, в ужасно неудобных туфлях. А к вечеру вы еле-еле их сняли с ног – лодыжки и ступни увеличились в размерах, отекли. Если отеки повторяются регулярно, есть повод обратиться к врачу, это может быть симптом нарушения кровообращения или обмена веществ. Ну а если отек – явление временное, попробуйте следующий рецепт: 4 чайные ложки льняного семени залить литром воды. Кипятить 15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться в течение часа. Можно не процеживать. Добавьте для вкуса лимонного или другого фруктового сока. Пить по полстакана через каждые два часа 6–8 раз в день.

- Можно пить настой листьев или почек березы белой: 2 столовые ложки листьев или столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды.

- 2 чайные ложки листьев брусники залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Охладить, процедить, пить мелкими глотками в течение дня.

Глава 3

ЦЕЛЛЮЛИТ. С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

- *Мам, давай играть в больницу.*
- *Ох, давай.*
- *Я буду доктор, а ты – больная, давай?*
- *Ох, давай.*
- *Ну, больная. Вы тяжело больны. У вас этот... как его... Во! Целлюлит! Причем хронический и по всему телу...*

Моя дочка Машка, 8 лет



Еще лет десять назад никто и слова-то такого не знал – «целлюлит». Говорили так: «пышные бедра», «лишний вес» или «фигура в виде груши». Понятно, что речь шла о жировых отложениях на бедрах и ягодицах, то есть в так называемой области «галифе». Причем, оговоримся сразу, – представителей сильной половины человечества эта проблема вовсе не касается. Ноги у мужчин практически до конца жизни остаются стройными и почти лишенными жировых отложений, даже если в других частях тела лишний жирок имеется.

Первыми тревогу забили американки. Пристально глядя на себя в зеркало, они остались недовольны своими ногами, особенно верхней их частью, которая после тридцати лет упорно не желала помещаться в старые тесные джинсы. И то – еще хорошо. А у многих дам бедра начинали

толстеть еще раньше, как только курс школьной программы оставался позади. Позади, кстати, оставались и сотни гамбургеров, поглощенных на перемене, немало объемных пакетов с попкорном, «оприходованных» во время просмотра любимых телепередач, и многие-многие фунты жареной картошки. Чего же тут удивляться? Ясно, что лишние, неизрасходованные калории даром не пройдут. И обязательно найдут для себя уютное местечко. Скорее всего, как раз там, где мы меньше всего этого хотим. На ягодицах и бедрах.

И тогда в США был придуман термин «целлюлит» (от латинского слова «cellula» – «клетка»). Конечно же, эта проблема касается не только заокеанских женщин, но и нашим тоже здорово портит настроение. Хотя, считают врачи, на общее состояние здоровья целлюлит не влияет.

Коротко специалисты определяют целлюлит как изменение структуры жировой ткани. Из-за нарушения в ней обмена веществ происходит сбой в процессах кровоснабжения, ткань плохо омывается лимфой, а значит, шлаки (продукты распада на клеточном уровне) утилизируются не полностью. Под кожей образуются микроузелки, которые потом уже не исчезают. В результате кожа становится бугристой и при легком сжатии начинает напоминать апельсиновую корку.

Только вот стоит ли считать целлюлит болезнью? Суффикс «ит» (сравните: «бронхит», «неврит», «отит») указывает на воспаление. Но это неправильно. Ни о каких подобных процессах речи не идет. Сейчас за рубежом появились другие, более точные термины: целлюлитис, липосклероз, локализованная гидролипидистрофия.

Впрочем, как ни назови...

Механизм образования целлюлита до конца еще не изучен. Но поскольку эта проблема чисто женская, предполагается, что возникает он не без влияния половых гормонов.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что целлюлит – это только косметический дефект. Врач-эндокринолог найдет для себя поле деятельности, если целлюлит сочетается, скажем, с ожирением. Или с функциональными расстройствами эндокринной системы. А в «чистом виде» целлюлитом медицина не занимается.

За рубежом отношение несколько иное. Доктор Хьюбер из США высказал недавно мнение о том, что во время постменопаузы целлюлит может быть связан с коренными изменениями гормонального фона организма. В Америке стали применять для избавления от целлюлита мази, содержащие гормоны прогестерон и тестостерон. И небезуспешно. Но... Как быть с теми, кто еще не подошел к этому критическому возрасту? Ведь

целлюлит встречается у каждой третьей женщины в возрасте от 25 до 30 лет и у четырех женщин из пяти в возрасте от 30 до 40 лет.

Сейчас зарождается новое перспективное направление – эстетическая эндокринология. Возможно, ученые двадцать первого века легко смогут победить целлюлит, но миллионам женщин не хочется ждать. Они хотят быть красивыми и счастливыми прямо сейчас. Можно ли им помочь?

Да, можно. Есть много средств борьбы с целлюлитом. Но главное здесь – запастись терпением и советами специалистов. Красивая фигура – это значит здоровый организм. Плюс здоровый образ жизни на протяжении многих лет. Для начала нужно погасить все очаги инфекции, начиная с полости рта, где обычно «живет» кариес. Обратит внимание на осанку – различные ее нарушения могут затруднять ток лимфы и крови, вызывая застойные явления в различных частях тела, в том числе и в области «галифе». Избавиться от варикозного расширения вен (об этом весьма распространенном недуге мы подробно расскажем в одной из следующих глав). Найти и устранить причину отеков ног и метеоризма. Эти неприятные явления нередко возникают перед менструацией из-за избыточного выделения гормона эстрогена. Отрегулировать деятельность желудочно-кишечного тракта. Восстановить правильный водный баланс в организме. Бросить курить: эта вредная привычка нарушает процессы усвоения кислорода клетками, способствует накоплению шлаков в тканях.

Нелегко все это, скажете вы. Но мы же все хотим жить долго и по возможности счастливо? И сохранить здоровое красивое тело до глубокой старости? Значит, не будем жалеть для этого усилий!

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛО, СКАЖИ, ДА ВСЮ ПРАВДУ ДОЛОЖИ...

Начнем с того, что как следует рассмотрим фигуру в зеркале. Ноги вместе, руки опущены вниз. Спина ровная и прямая. Теперь медленно поднимаем руки. Если ваши бедра имеют неестественное утолщение в верхней части, особенно если всего несколько лет назад этого не было заметно, значит, настало время хорошо поработать над собой. Но вполне возможно, именно для вас, если в прежние годы вы активно занимались спортом, особенно такими видами, как гребля, плавание или легкая атлетика, такое строение тела совершенно нормально.

Слегка сдавите большим и указательным пальцем кожу на бедрах и ягодицах. Вы заметили характерные бугорки, по форме напоминающие апельсиновую корку? Это и есть признак целлюлита.

Лучше, если о состоянии тканей вашего организма будет судить специалист. В клиниках, имеющих современное оснащение, диагностика проводится с помощью компьютера, который определит, есть ли нарушения в соотношении мышечной и жировой ткани, оптимально ли содержание тканевой жидкости. Словом, выявит признаки неблагополучия на самых ранних стадиях, когда еще никакого специального лечения не требуется.

У полных женщин целлюлит встречается гораздо чаще, чем у худощавых. Если вы решили, что пора воевать с лишними килограммами, заодно начинайте бороться и с целлюлитом. И прежде всего отрегулируйте питание.

Как поступают женщины, которые решили похудеть? Правильно, они обзванивают подруг, листают журналы и находят «уникальные» и «неповторимые» диеты. В течение короткого времени эти страдальцы изнуряют себя полуголодным существованием. А потом, как это обычно бывает, моментально набирают прежний вес, да еще и с лихвой. И вполне вероятно, что та самая часть тела, о которой сейчас идет речь, будет выглядеть намного хуже, чем до диеты. Диетологи насчитали существование в мире более 300 диет.

И лишь одному человеку из 200, переставшему придерживаться диеты, удастся поддерживать вес в норме больше одного года.

Сбрасывать вес надо осторожно и очень медленно. Резкое снижение веса часто приводит к усилению целлюлита. Все дело в том, что организм,

внезапно оказавшийся на «голодном пайке», реагирует самым естественным образом: обмен веществ замедляется, и жиры откладываются «на черный день». Нормальный обмен веществ нарушается, когда организм испытывает дефицит тех или иных веществ. Британские ученые, проводя специальные исследования, пришли к выводу, что строгие диеты снижают память и ухудшают мозговую деятельность. Поэтому монодиеты вредны и опасны, особенно те, которые обещают быстрый результат!

Во Франции распространено мнение, что целлюлит – следствие переедания, иными словами – булимии, состояния, которое проявляется неумеренным аппетитом. Булимия сопровождается различными заболеваниями, такие как сахарный диабет, тиреотоксикоз, различные неврозы. Проверьте себя. Вы часто едите в перерывах между основными приемами пищи? Не чувствуя голода, поглощаете все, что в данный момент попадет под руку? Если так, то самое время коренным образом изменить свои привычки и значительно сократить потребление мучного, жирного, сладкого. Источник положительных эмоций, который многие женщины неосознанно ищут в еде, попробуйте найти. да где угодно. Может быть, в занятиях спортом? В приятных пеших прогулках по лесу? В общении с друзьями? В бане, наконец?

Если же с этой проблемой не удастся справиться самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к врачу. Современная медицина располагает средствами, которые подавляют аппетит. И, кстати, даже принцесса Диана во всеуслышание заявила, что страдает булимией, то есть очень много кушает. Но у них, у принцесс, понятное дело, жизнь такая трудная. Фуршеты, званые вечера, приемы и банкеты. До диет ли тут? Нам, простым смертным, хоть в этом чуточку повезло!.. Диана прилагала массу усилий, чтобы избавиться от целлюлита. Помогали ей в этом упорные тренировки в тренажерном зале и постоянный контроль над собственным питанием.

Вот несколько советов, которые помогут вам наладить правильное питание.

- Подавить аппетит можно с помощью экстракта или настоя кукурузных рылец. Его нужно принимать по 30–40 капель перед едой, четыре раза в день, в течение двух недель, потом необходим перерыв на месяц. Настой готовят так: столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка и дают настояться 4–6 часов, затем процеживают и отжимают. Жидкость хранят в холодильнике.

- Обмен веществ стимулирует растительный сбор, состоящий из трех частей плодов фенхеля, такого же количества цветков ромашки и липового цвета, четырех частей цветков бузины черной и четырех частей листьев

мяты перечной.

- При склонности к запорам и отекам, а это все неблагоприятно влияет на обмен веществ и способствует образованию целлюлита, попробуйте принимать настой из такого сбора: три части коры крушины, по одной части корней одуванчика, плодов петрушки и фенхеля, листьев мяты перечной. Принимать ежедневно по два стакана натошак в течение 8-10 недель.

- Стройность Эдиты Пьехи вызывает восхищение у всех. Как ей это удается? По ее признанию, главное – это диета. Мясу она предпочитает рыбу, очень любит бобовые. Полезными для здоровья считает кукурузу, капусту, свеклу, морковь, грибы и все крупы, кроме манной. Картошка и помидоры появляются на ее столе не часто, а яйца, сыр, молочные продукты, которые, по ее мнению, хорошо усваиваются только в детстве, Эдита Станиславовна вообще не ест почти никогда. Вместо соли она использует соевый соус, а вместо сахара – мед, разведенный в воде. Хлеба ест мало, только ржаной. Такая диета вместе с долгими пешими прогулками помогает сохранить певице не только девичью фигуру (никакого целлюлита!), но и отменное здоровье.

- Топ-модель Клаудиа Шиффер при росте 180 см имеет постоянный вес 57 кг. Она ест фрукты и... только фрукты. Изредка, правда, позволяет себе немного рыбы. Но иногда не отказывает себе в кусочке шоколадного торта. После чего два дня нещадно голодает.

- В рационе не менее знаменитой модели Кейт Мосс – овощи, яйца и белое мясо, от которого она не отказывается даже в период самого жесткого голодания. Кейт избегает сладких прохладительных напитков и алкоголя, пьет только черный кофе без сахара и минеральную воду.

- А вот суперзвезда Элизабет Тейлор, чьей красотой мир восхищался многие годы, в последнее время отказывается от попыток снова статьстройной. «Я толстая – ну и что? В жизни есть дела поважнее внешности», – заявила она журналистам. Ее вес 75 кг при росте 158 см больше ее не смущает. Актриса выглядит спокойной, уравновешенной и довольной: «Многие годы я сражалась с весом и ужасно страдала из-за него. Теперь же принимаю себя такой, какая я есть!» Может быть, она права?

- Выбирая диету, помните, что прежде всего нужно сократить потребление соли, а также жирного и сладкого. Побольше овощей и фруктов – благодаря высокому содержанию в них клетчатки улучшается работа желудочно-кишечного тракта, ускоряются обменные процессы в организме. Полезны кабачки – чемпионы по содержанию клетчатки,

морковь, салат и клюква, а также морская капуста, в которой достаточно йода, положительно влияющего на метаболизм жиров.

- Способ похудения, предложенный физиологом Р. Мин-валеевым из Санкт-Петербурга, позволяет сбросить лишний вес, не подвергая организм стрессам и не ввергая его в состояние паники, запускающей механизм интенсивного накопления жиров. Дело в том, что энергия, которую мы затратили сегодня, начнет восполняться только послезавтра, то есть на третий день. Если сегодня вы сходите в тренажерный зал или займетесь физической работой и при этом откажетесь от пищи, это не даст положительного эффекта. А вот если на третий день после физической нагрузки ограничите себя в еде, это обеспечит желаемый результат. Голодать недопустимо! Питаться нужно по такой схеме: два дня вы питаетесь нормально, но не переедая. На третий день плотно завтракаете, не отказывая себе в полезных витаминах и минералах. А от обеда и ужина отказываетесь, обманывая аппетит. Это легко сделать с помощью кофеина, который содержится в чае и кофе. Кофеин относится к так называемым симпатoadреналовым средствам, которые помогают высвободить глюкозу из «кладовок», в которых она хранится. Если на третий день после интенсивной физической нагрузки вы вместо обеда и ужина заварите себе пару чашек чая с шиповником и медом, то не будете испытывать чувство голода. Организм все равно восполнит позавчерашние запасы энергии, но сделает это спокойно, так сказать, «в рабочем порядке», из запасов. А запасы, как известно, – в жирах. Такой метод позволяет худеть бесповоротно, не влияет на состояние кожи, не нарушает процесс обмена веществ.

- Очень важно! Обычно при целлюлите обнаруживается недостаток жидкости в тканях. Чтобы шлаки своевременно выводились из организма (а по некоторым предположениям, в их задержке и кроется одна из причин образования целлюлита), нужно пить достаточно жидкости в течение дня. Диетологи советуют – не меньше двух литров в день.

- Худеть при помощи таблеток или «сжигателей жиров» запрещено! Результат злоупотребления ими не замедлит сказаться: нарушения водно-солевого обмена – и, как следствие, отеки и тот же вес, что и прежде. А самое главное – бедра и ягодицы, как правило, потом «страдают» в первую очередь.

- Но если вы решили избавиться от целлюлита с помощью диеты, пусть даже той, которую использует знаменитая певица, то знайте – этого недостаточно. Целлюлит так просто не отступает. Необходим целый комплекс профилактических мер.

КРЕМ, КОЛГОТКИ, МАССАЖ

Не верьте рекламе! Если на телеэкране красавица томными эротическими движениями втирает крем в свои и без того стройные бедра, а потом вроде как удивленно сообщает, что через полчаса они (бедра) похудели на пять сантиметров, сочтите это хорошим поводом лишний раз улыбнуться. Если вам обещают ножки Клаудии Шиффер по сходной цене (всего 199 долларов, доставка бесплатно, только снимите телефонную трубку и позвоните нам!) – переключите канал. И ни в коем случае не торопитесь расстаться с деньгами. И вот почему.

Большинство антицеллюлитных кремов, действительно содержащих активные компоненты, которые помогают расщеплять жир, малоэффективны, если целлюлит зашел далеко. Гораздо больше пользы приносят массажные движения, которыми крем втирается. Достаточно использовать хороший питательный крем, который улучшает упругость кожи и хорошо тонизирует ее.

Массаж улучшает обмен веществ, предотвращает застойные явления в тканях. Если нет времени и средств на то, чтобы обратиться к специалисту, можно довольствоваться самомассажем. Ежедневно, принимая душ, энергичными круговыми движениями растирайте массажной щеткой или жесткой рукавичкой бедра, колени, ягодицы. Очень полезны плавание, бег, ходьба пешком. Это может заменить хороший антицеллюлитный крем и обойдется, кстати, совершенно бесплатно.

Колготки с поддерживающим эффектом (70 ден и выше) способны дать прекрасный антицеллюлитный эффект. Особым образом распределяя давление по ноге, они улучшают состояние вен, нормализуют обмен веществ в тканях. Но не путать с колготками и панталонами, имеющими утягивающий эффект! Эта одежда действительно позволяет выглядеть стройнее, но носить ее каждый день не рекомендуется, потому что нарушается система кровообращения, что может дать новый толчок развитию целлюлита и привести к другим, более серьезным последствиям. Позволяет семейный бюджет – купите такие колготки. Но опять же это средство действенно лишь в комплексе с другими антицеллюлитными мерами. Сами по себе колготки радикально картину не изменят, хоть бы вы носили их двадцать четыре часа в сутки!

В специализированных косметических лечебницах с целлюлитом успешно (правда, при этом далеко не бесплатно) борются с помощью

физиотерапии: лимфодренаж, миости-муляция, электролипоз, – все эти процедуры основаны на использовании импульсных токов различных частот. Они позволяют улучшить кровообращение и питание тканей в проблемных зонах. Во Франции разработали уникальный метод, который называется «целлюлолипоз». Суть его состоит в том, что с помощью специальных электродов, которые вводят подкожно, низкочастотными токами воздействуют на проблемные участки тела.

Неплохие результаты дает ультразвук. Он благотворно влияет на ткани, способствует уменьшению отеков. И еще одно средство, которое используется в современной косметологии для борьбы с жировыми отложениями, – это водоросли. Исследователи пришли к выводу, что содержащиеся в них микроэлементы – цинк, железо, кальций, йод, сера, фосфор – обладают антицеллюлитными свойствами. На основе водорослей, которые добывают в теплом Средиземном море, делают целебную грязь. Несколько процедур – и целлюлит действительно отступает, а кожа при этом не обвисает, наоборот, она становится гладкой и упругой.

Тем же решительным женщинам, у которых нет времени ждать, пока их фигура сделается стройной, можно посоветовать избавиться от целлюлита хирургическим путем. Противопоказания к этому – различные заболевания крови и сердечно-сосудистой системы. Эффект липосакция дает потрясающий. Хирург-пластик подобен ваятелю – не зря этот метод пластической хирургии называется еще липоскульп-турой. Даже инструмент в руках у хирурга очень похож на резец скульптора. Задача у врача такова: с помощью этого инструмента и вакуумного отсоса он должен не просто убрать все лишнее, а воссоздать естественный контур фигуры.

Жир откладывается в жировые клетки, как мед в соты, а при липосакции они удаляются, и жир уже не имеет возможности «застревать» на прежнем месте. Поэтому, как правило, операция дает видимый и длительный эффект. Даже если у пациентки застарелый целлюлит и ей не удастся вернуть девичью стройность, внешний вид контура тела улучшается просто-таки кардинально.

В первых рядах пациентов «липоскульпторов», конечно же, наши звезды. Когда вездливый журналист пытается какую-нибудь примадонну о секретах красоты и вечной молодости, скорее всего он получает ответ, что все дело в хорошем характере, жизнерадостности и, скажем, диете. А об операции – ни слова. Ни гу-гу. Почемуто это считается стыдным. Зато западные звезды ничуть не стесняются этого. Певица Шер, например, рассказала, что перенесла 25 подобных операций. И это не считая

«обычных» подтяжек лица! Липосакции она безжалостно подвергла ягодицы, грудь и живот. Заодно и пупок претерпел изменения: он был уменьшен в размере и передвинут в центр живота, чтобы бриллиант, который его украшает, сверкал ровно посередине.

Ну а что делать всем тем, кто ужасно недоволен своими бедрами и не имеет средств, чтобы изменить себя столь кардинально?

Правильно. Остается гимнастика.

Кстати, и здесь есть положительные примеры. Тина Тернер, например, в своем солидном, чуть ли не пенсионном возрасте – обладательница точеных ножек, считает, что они стали такими благодаря напряженной гастрольной жизни и выматывающему труду на сцене. Это ежедневные шестичасовые репетиции, во время которых она стремительно двигается. На концертах Тина отплясывает на 20-сантиметровых шпильках, не останавливаясь ни на минуту в течение трех часов. И все равно, чтобы поддержать форму, она регулярно занимается на тренажерах.

Кинозвезды Сандра Буллок, Николь Кидман, Джулия Робертс считают, что «вылепить» точеные ножки им помогли занятия а-боксом (вид аэробики с элементами единоборств), ходьба, бег, степ-аэробика, плавание и ходьба в воде, верховые прогулки, езда на велосипеде и велотре-нажер.

Конечно, это путь более долгий и не такой предсказуемый, как хотелось бы. Но в то же время куда более полезный для здоровья и весьма приятный.

НОЖКИ МИРОВОГО СТАНДАРТА

«Большинство женщин почти не чувствуют нижней половины тела. И этому есть объяснение. Тот жир, который расположен в нижней половине тела, сжигается с большим трудом. Это упрямый и ленивый жир. Он намного труднее, чем в прочих частях тела, выходит из жировых клеток. А бедра и ягодицы традиционно считаются самыми трудными с точки зрения обретения формы. Разработанный нами метод позволит вам почувствовать эти проблематичные части тела и, что самое важное, даст возможность ими управлять», – примерно такими словами начинают программу упражнений в своем Центре поддержания формы тела «Сан-сет Плаза» (США) специалисты по физической подготовке Феликс Шмитт и Синтия Тайверс. Они разработали прекрасную программу физических тренировок, направленную специально на то, чтобы укрепить мышцы голени, бедер и ягодиц, а значит, сделать фигуру стройной и вернуть молодость и здоровье.

«Закройте на секунду глаза. Представьте себе ваше тело. Что вы видите? Вниз, начиная с талии... – обращается обычно к новичкам Синтия. – Очень велика вероятность, что вы увидите ягодицы, которые отвисли. Мы все начинали жизнь с ягодицами высокими, круглыми и крепкими. А как насчет бедер? У вас накопились сантиметры жира? Ваши мышцы стали отвисать и превратились в нечто бесформенное? А колени? Над ними вздулись валики жира, которые унижают ваши ноги?... Но природа дала нам выкройку наших тел, и вы пришли сюда затем, чтобы подправить ее. Мы покажем вам, сколько и где отрезать, подобрать и ушить. Создайте мысленно образ своих ног, какими вы хотите их видеть. Не спеша поработайте над этим образом. Подумайте о своих ногах. Разве вам не захочется сбросить жир, сформировать мышцы, заставить их приобрести тот самый художавый и стройный вид? Смело представьте себе ваши ноги в их самом совершенном и прекрасном виде. Мы хотим, чтобы этот образ крепко запечатлелся в вашем сознании. Запомните его. Носите с собой всюду. Используйте его как мотив для занятий – особенно в те дни, когда все осточертело и ничего не хочется...»

Итак, обещают американские специалисты, через шесть недель вы увидите непосредственные результаты работы над собой. Объем бедер уменьшится на пять-десять сантиметров, ягодицы приподнимутся и станут круглее и крепче. Живот станет плоским, а талия потеряет примерно пять сантиметров. В целом фигура станет намного стройнее. «Мы видели

поразительные результаты сотни раз у наших клиентов. Мы верим, что вы добьетесь того же и не спасуете!» – это слова Синтии и Феликса.

Система упражнений, которая вам будет предложена, не относится к системе аэробики. Аэробические упражнения улучшают функционирование сердца, легких, органов кровообращения. Но авторы комплекса упражнений для бедер и ягодиц настоятельно советуют сочетать этот комплекс с любыми системами аэробики. Для чего? – спросите вы. Насыщая ткани организма кислородом, мы добиваемся быстрого и эффективного сжигания жировых клеток. И плюс еще не менее эффективная тренировка сердечно-сосудистой системы. А без этого очень трудно будет добиться того результата, который мы себе запрограммировали: создание ножек мирового стандарта.

Главное отличие системы тренировок по Шмитту-Тай-верс состоит в том, что эти упражнения максимально приближены к упражнениям для балерин. Настолько, насколько это возможно для людей, никогда не занимавшихся балетом. А у кого самые красивые ноги? Совершенно верно. У тех, кто профессионально занимается танцем.

Ну что, попробуем? Ниже дается описание комплекса в несколько сокращенном, но максимально удобном для самостоятельного разучивания варианте.

Как рассчитать нагрузку

Если вы молоды и не имеете особых проблем со здоровьем, то ваш рецепт будет таков: минимум тридцать минут аэробики три раза в неделю и сорок минут комплекса упражнений для ног три раза в неделю. Эти два комплекса нужно чередовать.

Если вы хотите достичь максимальных результатов, то дополняйте тридцать минут аэробики этим комплексом пять раз в неделю.

Но если ваш организм не приспособлен к такому, прямо скажем, весьма серьезным нагрузкам, тогда вместо аэробики вам нужно выполнять комплекс разминочных упражнений. Он рассчитан как минимум на пятьдесят минут. Никогда не нагружайте мышцы, если вы их не разогрели. Иначе не избежать травм и болезненных состояний.

И еще одно предупреждение. Не начинайте строгий режим упражнений, не посоветовавшись с врачом. Лучшего результата вы добьетесь, если начнете занятия с медленного темпа, а потом постепенно будете увеличивать нагрузку. Существует вероятность того, что при

чрезмерном напряжении эффект от занятий будет негативным. Как индивидуально подобрать нагрузку? Довольно просто. Следите за своим пульсом. Сердце должно работать усиленно, но без сверхнапряжения! Количество сокращений сердечной мышцы в единицу времени подскажет вам оптимальный темп упражнений. Пульс рассчитывайте по следующей формуле: 220 минус ваш возраст, все это умножить на 0,75. Допустим, вам 40 лет. $220 - 40 = 180$. 75 % от 180 = 135 ударов в минуту. Именно такой должна быть частота вашего пульса после упражнений. Измерять пульс нужно через каждые пять минут после начала упражнений. Если вы в какой-то момент заметите, что сердце бьется быстрее, чем ему положено, замедлите интенсивность и скорость упражнений (см. таблицу 1).

Но не останавливайтесь. Пусть ваши ноги движутся, пока вы измеряете пульс.

Таблица 1

Возраст	Количество ударов за 10 секунд во время упражнений
20—25	20—28
25—30	20—27
30—35	19—26
35—40	19—25
40—45	18—25
45—50	18—24
50—55	17—23
55—60	16—21

Оптимальная частота пульса

Тридцать минут аэробики могут свестись к пятиминутной разминке, которые необходимы для того, чтобы войти в диапазон оптимальной частоты пульса. Потом вы будете работать примерно с такой же нагрузкой и интенсивностью двадцать две минуты, затем должно следовать трехминутное остывание. Если вы хотите добиться эффекта «сжигания жира», то к тридцати минутам упражнений можете добавить еще пятнадцать, но они должны выполняться уже с гораздо меньшей нагрузкой.

По мере того как вы будете упражняться, ваше тело будет подсказывать вам, все ли вы правильно делаете. Мышцы, получившие сегодня хорошую нагрузку, будут немного болеть. Но это «хорошая боль», такая боль, которая говорит вам: «Как здорово, что мы все это затеяли. Ничего, что мы устали. Это приятная усталость!»

Но если вы сделаете что-то неправильно, тело будет болеть по-

другому. Оно будет изнурено болью, которая пройдет не сразу, а будет напоминать о себе в течение долгого времени. Это– «плохая боль». Со временем вы научитесь отличать один вид боли от другого и не путать их. После того как ваше тело как следует поработает, вашим мышцам будет тепло. Вы поймете, что они действительно потрудились на благо всего организма, а не пробездельничали сегодня и не перенапряглись. И та группа мышц, с которой вы сегодня поработали, будет чувствовать себя «отдельно» от других групп. И это правильно. И не считайте «хорошую боль» поводом отлынивать от занятий!

Подготовка к занятиям

Есть следует по меньшей мере за час до упражнений. Это дает возможность организму переварить пищу, чтобы использовать ее как **источник энергии**. Исходя из этого, еда должна состоять из сложных углеводов и небольшого количества легко усваиваемого белка. Например, кусок поджаренного хлеба из муки грубого помола плюс полстакана грейпфрутового сока и полстакана нежирного йогурта или один яичный белок. Избегайте сахаров и жиров, потому что энергии от них мало, а вот сжечь эти калории довольно затруднительно.

Неразумно упражняться на голодный желудок. Организм нуждается в определенном количестве энергии, которую ему нужно дать. И не забудьте потом пополнить запас **воды**, которую потеряете в ходе занятий.

Теперь подумаем об **экипировке**. Лучше всего заниматься в специальных гимнастических купальниках и леггинсах или рейтузах. Это удобно. И кроме того, такая одежда позволит вам наблюдать за работой своих мышц. Можно начинать упражнения, повязав поверх бедер футболку или другую одежду; потом, когда вы хорошенько разогреете свои мышцы, «набедренную повязку» нужно будет снять.

Работать лучше всего перед **зеркалом**. Нам понадобится нечто подобное **балетному станку**. Трудно себе представить, чтобы таковой имелся в типовой квартире. Но его с успехом может заменить любая подходящая опора: спинка дивана, стула или даже дверная ручка. Важно только, чтобы его высота была чуть ниже вашей груди. Нельзя *опираться* на станок. Именно *балансируя* у станка, вы сможете сосредоточиться на осанке. Комплекс построен таким образом, что невозможно удержать равновесие без правильной осанки, и это здорово поможет нам в работе над своим телом.

Нам также понадобится **коврик** или **мягкая подстилка** для упражнений на полу.

Музыка... Ну какая же работа над собой без музыки? Упражнения превращаются в удовольствие, потому что музыка дает нам силы, бодрит, побуждает к движениям. Разумеется, мелодии – на ваше усмотрение, нужно только, чтобы ритм был ровным и равнялся примерно 120 ударам в минуту.

Единственный инвентарь, который понадобится для занятий, это **мяч**. Можно использовать любые мячи, с которыми вам удобно работать, – начиная от детского и кончая спортивным – футбольным или волейбольным. Мяч должен быть достаточно прочным и упругим.

Разминка

Эта часть упражнений останется неизменной на протяжении всех шести недель. Потом мы только добавим к ним отжимания и постепенно увеличим количество и темп.

Постоянно следите за своей осанкой!

И – включаем музыку!

- Руки перед собой на ширине плеч. Спина прямая, плечи развернуты и опущены. Поднимаем ноги. Сначала правую – слегка согнув колено, причем поднимаем как можно ближе к правой руке. Опускаем. Поднимаем левую ногу. Считаем про себя, чтобы не сбиваться с темпа.

И так – шестьдесят раз, каждой ногой по очереди.

- Продолжаем. Только теперь разведем поднятые руки в стороны и поднимаем их над головой, а потом снова опускаем на уровень плеч. Продолжаем в это время поднимать ноги. Координируем движения: правая нога – руки вверху, левая нога – руки на ширине плеч. Считаем. И так – шестьдесят раз!

- Ноги – на ширине плеч, колени слегка согнуты. Локти широко разведены в стороны, кисти прижаты к плечам. Сожмите ягодицы и вытолкните таз слегка вперед. В таком положении наклонитесь вправо, так чтобы правый локоть смотрел в пол. Вернитесь в исходное положение и наклонитесь влево. Каждый цикл движений «вправо – влево» считаем за раз. И так – двадцать раз!

- Теперь – растяжка. Наклонитесь, стараясь упереться руками в пол, или, если это пока еще вам недоступно, – максимально приблизить к полу ладони. Тяжесть тела переносим при этом на переднюю часть ступней.

Колени выпрямите только в том случае, если это вам не причиняет неудобств. Если побаливает спина, оставайтесь с согнутыми коленями. Не покачивайтесь и не пружиньте телом. Не меняйте положение коленей. Гибкость увеличивается по мере того, как увеличивается время пребывания в этой позиции. Для начала удержите стойку до счета «тридцать».

- Теперь постарайтесь, не двигая бедрами и сохраняя вес тела на передней части стопы, дотянуться правой рукой до левого колена. Левая рука вытянута вверх за спиной. Приблизьте лицо к левой голени, потом к колену и задержитесь в таком положении до счета «тридцать». Считайте медленно!

Тоже, только налево.

- Медленно согните колени и сядьте на пол для растяжки на шпагат. Ноги разведите в стороны как можно шире. Колени выпрямлены, носки смотрят вертикально вверх. Теперь наклоните торс между ногами и протяните руки вперед настолько, насколько сможете. Задержитесь так, пока не сосчитаете до тридцати, не забывая о том, что ваша растяжка увеличится по мере увеличения продолжительности упражнения.

- Теперь медленно «проползите» по полу к левой ноге и аккуратно уложите торс поверх нее. Задержитесь так до счета «тридцать». И ползите к правой ноге.

После такой вот разминки вы полностью готовы приступить к основному комплексу упражнений для ножек мирового стандарта.

Упражнения: неделя за неделей

Неделя первая

Эти упражнения состоят из весьма специфических движений. Многие из них очень тонкие и точные, такие, как в балете, и равновесие является неотъемлемой их частью.

Для начала обеспечим правильную осанку. Смотрим на себя в зеркало. Плечи развернуты. Голова гордо поднята. Мышцы не напряжены. Пока еще не напряжены. Получилось?

Включили музыку! Улыбнулись!

Делаем круговые движения плечами: вверх, назад, вниз.

- Положите руку на станок. Пятки вместе, слегка соприкасаются друг с другом. Носки врозь, но не более чем на пятнадцать сантиметров. Отрываем пятки от пола на два-три сантиметра. Теперь втяните живот, сожмите ягодицы. Вытолкните таз вниз и вперед и задержитесь так.

Колени должж-ны находиться ровно над пальцами ног. Это будет наша первая позиция. Запомните ее.

Расслабьте зажим таза и вновь напрягите ягодичные мышцы. Убедитесь, что вы не горбитесь и не гнете плечи. Улыбнитесь себе в зеркале.

Теперь согните колени еще на два-три сантиметра и зажимайте! – расслабляйте! – зажимайте таз. Не выпячивайте таз. Подберите его под себя!

И согните колени еще на два-три сантиметра. На этом уровне сожмите и расслабьте таз еще три раза. Зажав его четвертый раз, задержитесь так, пока не сосчитаете до десяти.

Снова поднимитесь на первый уровень. Мы помним, что на первом уровне колени согнуты на пять сантиметров. Повторим два зажима на первом уровне – и сгибаем колени еще на три сантиметра. Два зажима на этом уровне. Четыре зажима на третьем уровне, и на четвертом зажиме продержитесь до счета «десять».

Это упражнение даст вам силу и обеспечит хорошую нагрузку ягодичным мышцам. Каждое повторение упражнения состоит из двух зажимов на первом, втором и третьем уровнях. А нужно сделать пять таких комплексных движений.

• Теперь необходимо увеличить растяжку рабочих мышц ног и ягодиц. Пожалуйста, к станку!

Возьмитесь за станок правой рукой. Слегка согните правое колено – колено опорной ноги, потом согните левое колено и одновременно протяните назад левую руку, чтобы схватить левую ступню за спиной. При этом старайтесь сжать ягодицы как можно крепче, а таз вытолкнуть чуть вперед. Держите пятку примерно в семи-восьми сантиметрах от ягодицы, не стремитесь подтянуть ее до самой ягодицы. Это перерастягивает коленные связки.

Оставайтесь в положении, которое растягивает мышцы, до счета «двадцать».

Теперь поменяйте ноги. И опять сосчитайте до двадцати.

• Снова возьмитесь за станок. Расставьте ноги на ширину плеч, ступни поставьте параллельно. Приподнимите пятки примерно на три сантиметра над полом. Втяните живот, зажмите таз, согните колени на пять сантиметров. Это будет ваша исходное положение в этом упражнении.

Теперь крепко сжимаем, а потом отпускаем ягодичные мышцы. Запоминаем этот уровень. Опускаемся на три сантиметра ниже – зажимаем и расслабляем таз дважды. И третий уровень: сгибаем колени еще на три

сантиметра и трижж-ды зажимаем и отпускаем мышцы. На четвертый раз попробуем продержаться в этом, прямо скажем, не совсем уютном положении до счета «десять».

Снова поднимаемся на исходный уровень, когда колени согнуты на пять сантиметров, а таз зажат и вытолкнут вперед. Повторяем упражнение пять раз. Это составит один цикл.

Чуть позже ваши мышцы почувствуют себя более свободно, и это будет ваша (и наша!) первая маленькая победа. Тогда вы сможете задержать растяжку для каждой ноги до счета «двадцать». Не забудьте взглянуть на себя в зеркало. Проверьте осанку. Спина ровная? Плечи не наклонены вперед? Глубоко дышим – и улыбаемся.

Этот цикл упражнений повторим пять раз.

- Сядьте на край крепкого и жесткого стула. Мягкая мебель может согнуться, если вы убедитесь, что вы не утопаете в сиденье. Между коленей зажмите мяч. Ступни – врозь, а мяч удерживайте давлением внутренней поверхности бедер. Спина – прямо, руки – по бокам.

Зажмите мяч как можно сильнее и задержите его в таком положении до счета «три». Расслабьте мышцы, не выпуская мяча. Повторим сжатие и расслабление мышц тридцать раз, чтобы завершить один цикл.

Расслабимся и вновь повторим этот цикл, считая вслух. Это упражнение должно разбудить мышцы внутренней поверхности бедра.

- Это упражнение выполняется на полу у стенки, так что ступни вы прижмете к стене. Не забудьте расстелить коврик, чтобы защитить спину.

Итак, вы лежите на полу, согнув колени, а ступни оперев на стену на ширине плеч. Зажимаем таз, крепко сжимая ягодицы. Не отрывайте поясницу от пола. Таз же должен чуть-чуть приподняться от пола. Это не очень заметное движение.

Само упражнение заключается в следующем. В два приема вытолкните таз вверх, в два приема опустите вниз. Сохраняйте этот ритм: вверх-вверх-вниз-вниз.

Нужно проделать это медленно тридцать раз, чтобы выполнить один цикл. Потом подтяните колени к груди, обхватите их руками, чтобы растянуть ягодичную мышцу.

Повторите цикл – и снова подтяните колени к груди.

Не надо недооценивать эти очень простые движения. Благодаря именно этому упражнению мы действительно сможем «сжечь» жир на ягодицах. И одновременно мы тренируем пояснично-крестцовый отдел позвоночника.

- А теперь настало время для чрезвычайно важного упражнения для

«остывания» мышц. Каждое занятие должно начинаться разогревом мышц и заканчиваться их остыванием. Это железное правило.

Ваши мышцы разогрелись так, что они готовы растягиваться. Лягте на спину, согнув обе ноги в коленях, поставив ступни на пол. Поднимите правую ногу и протяните к ней обе руки. Если вы понимаете, что ваша поясница в таком положении еще не очень хорошо себя чувствует, то дотянитесь хотя бы до коленки. Если у вас больше гибкости, то вы сможете дотянуться до щиколотки или икры. В общем, притяните ногу к телу, настолько близко, насколько вам это удастся. Согните ступню и выпрямите колено. Живот должен быть втянут.

Вы почувствуете, что мышца растягивается от подколенной ямки по всей длине подколенного сухожилия вплоть до соединения с ягодицей.

Если вы почувствуете боль, отпустите ногу. Не мучайте ее. В растяжке никогда не доходите до того момента, когда вы почувствуете неприятную боль. Нам нужно только напряжение, но не боль!

Задержите правую ногу в этом положении до счета «тридцать». Поменяйте ноги и повторите растяжку.

По мере того как вы будете – строго периодически! – выполнять этот комплекс упражнений, вы будете запоминать последовательность движений. Работать не станет легче. Но уже в конце первой недели, привыкнув к упражнениям, вы почувствуете благодарность и признательность, которую выразят ваши ноги.

Но если вы поняли, что комплекс упражнений первой недели еще не до конца вами освоен, задержитесь с ним еще на неделю.

И помните: результаты не замедлят сказаться!

Неделя вторая

Когда вы занимаетесь, выкладывайтесь до конца и не отвлекайтесь. Не останавливайтесь между упражнениями и не делайте перерывы, чтобы поболтать по телефону с подружкой, сосредотачивайтесь только на том, что вы делаете в этот момент. Но если ваш организм попросит воды во время тренировки, не отказывайте ему в этом. Поэтому держите воду поблизости. Но не хитрите! Не пользуйтесь этим предлогом, чтобы отдохнуть и потянуть время...

• Вторая неделя упражнений начинается с такой же разминки, что и первая. Помните – шестьдесят подъемов ног – правой, левой, правой, левой; так, чтобы поднять тридцать раз правую ногу и тридцать раз левую. Руки при этом вытянуты вперед на уровне плеч.

Еще шестьдесят подъемов ног, по очереди правой и левой, теперь уже

разводя руки в стороны и поднимая их вверх, а потом уже опуская вниз.

Положив руки на плечи и зажав таз, слегка согните колени. Наклоняйте торс вправо, опуская вниз левый локоть, потом снова выпрямитесь. Потом наклонитесь влево, опуская левый локоть так, чтобы он смотрел вниз. Повторите цикл движений «вбок – в исходное положение – вбок» двадцать раз.

- Теперь хорошая новость этой недели – отжимания. Это упражнение поможет вам поддерживать правильную работу сердца.

Встаньте на четвереньки, соединив колени и расставив ладони на ширину плеч. Сожмите ягодицы, зажмите таз и вытолкните его чуть вперед. Мышцы живота втяните, чтобы защитить спину от растяжения. Перенесите вес на руки. Пальцы рук должны смотреть вперед. Слегка согните локти.

Опуститесь вниз на пять сантиметров, сделайте небольшую паузу и опуститесь еще на пять сантиметров. Поднимайтесь. Ритм упражнения такой: вниз-вниз – раз. Вверх-вверх-вниз-вниз – два. Вверх-вверх-вниз-вниз – три. Сделайте десять таких отжиманий. Не получается? Сделайте сколько сможете. Но потом все-таки постарайтесь довести число отжиманий до десяти. А если получилось легко с первого раза, значит, организм нуждается в дополнительной нагрузке.

- Повторите две растяжки из комплекса упражнений прошлой недели. Сначала – первую из них.

Положите руки на пол в положении стоя и задержитесь так, считая до тридцати. Не двигая бедрами, дотянитесь правой рукой до левого колена. На этой неделе, если сможете, возьмитесь не за колено, а за икру и подтяните лицо к левому колену. Левая рука должна быть поднята и вытянута вверх у вас за спиной. Вес должен оставаться на передней части стопы. Задержитесь в этом положении до счета «тридцать». Прodelайте то же самое, взявшись левой рукой за правое колено или икру. Правая рука выпрямлена и вытянута вверх.

Если у вас есть хотя бы небольшие проблемы с поясницей, выполняйте упражнение, слегка согнув обе ноги в коленях.

На этой неделе, продолжая упражнения, вы должны почувствовать большую легкость, поэтому уже спокойно можно выдержать растяжку мышц до счета «тридцать». Постарайтесь постепенно растягивать мышцы, расслабляясь в этой позиции.

То же самое касается растяжки на поперечный шпагат. На прошлой неделе вам было очень трудно, ноги никак не хотели расходиться. Сейчас вы уже можете гораздо дольше находиться на шпагате. Продолжайте

растягивать мышцы до счета «тридцать», постепенно расслабившись в позиции максимального растяжения.

- Вспомним эту позицию: пятки вместе, приподняты над полом на три сантиметра, живот втянут, колени подогнуты на пять сантиметров.

Посмотрите на себя в зеркало. Осанка – «на отлично»? Вот и хорошо. Значит, можно продолжать. Подвигайте плечами вверх-назад-вниз.

На этой неделе мы добавим к зажимам таза на каждом уровне еще один. Сожмите ягодичы и сделайте по три зажима таза на каждом уровне. Ритм будет таким: ягодичы-таз-таз-таз.

Опуститесь на три сантиметра и снова – таз-таз-таз. Третий уровень: таз-таз-таз. Зажмите таз в четвертый раз и задержитесь так до счета «десять».

И на этой неделе вы добавляете шестое повторение цикла движений, чтобы выполнить упражнение один раз. (Три раза зажимаете таз на каждом уровне, держите четвертый раз этот зажим на третьем уровне, и все это шесть раз.)

Для второго цикла шести повторений поднимите правую руку над головой так, чтобы кисть оказалась над затылком. Это поможет удержать осанку и равновесие.

- Ноги – на ширине плеч. Пятки приподняты на три сантиметра над полом. Живот втянут, колени согнуты, таз зажат. Точно так же, как мы это делали в предыдущем упражнении, мы собираемся добавить еще один зажим таза, третий на каждом уровне, и выполнить по шесть повторений каждого цикла. Ритм такой: таз-таз-таз (вниз на три сантиметра), таз-таз-таз (вниз на три сантиметра), таз-таз-таз. В последний раз задержитесь в этом положении до счета «десять» и вновь вернитесь в исходное положение, когда колени подогнуты всего на пять сантиметров.

Один цикл – шесть раз.

Представляйте себе, что внутри вас натянута струна, которая заставляет вас держаться прямо и высоко поднимать голову.

После второго цикла этого упражнения растяните мышцы, расставив ноги и положив руки на пол. Задержитесь в этом положении до счета «тридцать». Пока вы держите эту растяжку, убедитесь, что мышцы максимально напряжены, а не бессильно болтались все это время.

Теперь перенесите лицо к левой ноге, стараясь приблизить его к левому колену. Правая рука держит левую щиколотку. Ваша левая рука поднята и вытянута вверх. Напрягите колени. Задержитесь в этом положении до счета «тридцать» и поменяйте ноги.

Когда вы встанете из этого положения, помните, что, прежде чем

разогнуть торс, надо слегка согнуть колени. Тем самым вы снимете нагрузку с поясницы.

- Новое упражнение. Расставьте ступни на ширину бедер, развернув носки наружу. Колени и пальцы ног должны смотреть в стороны, причем колени должны быть выровнены по ступням. Согните колени на пять сантиметров. Поднимите как можно выше над полом левую пятку, потом правую. Спину держите прямо – все время помните об этом!

Это упражнение заставляет работать подколенные сухожилия и ягодичные мышцы.

В этом положении три раза зажмите таз на трех уровнях. Ритм такой: таз-таз-таз (вниз на уровень), таз-таз-таз (вниз на уровень), таз-таз-таз. Это составит один цикл упражнения. Нужно сделать шесть повторений цикла.

После этого ноги могут начать дрожать. В ногах появится ощущение тепла. Отлично! Значит, вы все делали правильно.

- Теперь – растяжка из положения стоя.

Стоя на чуть согнутой опорной ноге, согните другое колено и возьмитесь за спиной за ступню другой ноги. Крепко сожмите ягодичные и вытолкните таз вперед. Не надо подтягивать ногу вплотную к ягодичной мышце, остановитесь примерно в семи-десяти сантиметрах от ягодичной мышцы.

Задержитесь в этом положении до счета «двадцать» и поменяйте ноги. Повторите растяжку.

- Опять ложимся у стены. Согнув колени, поставьте ступни на стену. Мяч захватываем бедрами так, чтобы он не падал. Колени держим перпендикулярно стене. Зажимаем таз: сначала сжимаем ягодичные, потом выталкиваем таз вверх. Задержитесь в этом положении.

Сожмите таз, держа крепко мяч, и задержитесь в этом положении до счета «три». Отпустите зажим настолько, чтобы максимально расслабить мышцы, не уронив при этом мяч. Снова сожмите мышцы. Прделайте это тридцать раз, чтобы выполнить один цикл упражнения. Повторите цикл.

Отпустите мяч и притяните колени к груди, обхватив их руками. Соедините ступни ног подошвами вместе и разверните колени. Подтягивайте ступни как можно ближе к телу, одновременно растягивая мышцы. До счета «двадцать».

Снова ставим ступни на стену. На этот раз сжимаем ягодичные без мяча. Медленно поднимайте таз вверх, зажимая его двумя движениями: вверх-вверх. Потом опустите двумя движениями: вниз-вниз. Упражнение надо выполнять медленно и методично.

Не отрывайте спину от пола. Выполните цикл тридцать раз.

Повторите цикл.

А теперь опять растяните мышцы.

- Настало время немного растянуть и охладить мышцы.

Лягте на пол, согнув колени. Поднимите левую ногу и возьмите ее обеими руками. На этой неделе вы стали более гибкой, поэтому старайтесь ухватиться за икру или щиколотку и несколько раз согнуть и разогнуть ступню. Выпрямите колено и поднимите голову так, чтобы посмотреть на колено. Притяните ногу ближе к телу. Задержитесь в этом положении до счета «тридцать».

К концу этой недели у вас начнутся мышечные боли. Это результат интенсивной работы. Не волнуйтесь из-за этого. Наслаждайтесь этим ощущением. И еще на этой неделе вам захочется бросить все. Вы устанете. Это естественно. Но тут вам понадобится вся сила воли, чтобы сказать «цыц!» своему телу и заставить его работать дальше.

Вы это можете!

Неделя третья

Одним из, если можно так выразиться, побочных эффектов этих упражнений является то, что с помощью тазовых зажимов и растяжек мы делаем гибче и сильнее наш позвоночник. Исследования совершенно точно показали, что правильно сделанный комплекс упражнений значительно повышает способность мышц поглощать инсулин и перерабатывать сахар. Мы укрепляем связки и сухожилия, делаем здоровее суставы.

Но главное, чего мы хотим добиться, – это красивые и здоровые ноги. А поэтому – продолжаем.

- Разминка на этой неделе такая же, как и на прошлой. Но теперь мы добавляем сюда отжимания – чтобы укрепить еще и руки.

Начали! Шестьдесят подъемов ног, поочередно к рукам, которые вытянем перед собой на уровне плеч.

Продолжаем поднимать ноги, разводя руки в стороны, вверх, вниз.

Руки положить на плечи, таз зажат, колени согнуты. Наклоняем тело в стороны, опуская поочередно локти вниз. Делаем этот цикл двадцать раз.

Ну а теперь – первая серия отжиманий. Встанем на колени, живот втянут, ладони вперед пальцами. Постарайтесь увеличивать количество отжиманий по крайней мере на пять к концу недели. Но не огорчайтесь, если вам это не удастся, прислушивайтесь к своему телу. Но при этом не давайте себе лениться!

- Теперь мы добавим новую растяжку – для мышц плеча. Поднимите правую руку над головой. Согните локоть и постарайтесь дотронуться кистью согнутой руки до лопатки. Это похоже на то, как если бы вы

старались похлопать себя по спине. Теперь поднимите левую руку и возьмитесь ею за локоть согнутой правой руки. Осторожно надавите на правый локоть так, чтобы наклонить его назад и вниз. Считайте до десяти.

Положите правую руку поверх груди.левой рукой возьмитесь за локоть правой и потяните его влево. Задержитесь в этом положении до счета «десять».

Поменяйте руки.

Теперь сделайте две основные растяжки, которые мы уже выучили на прошлой неделе. Только, задерживаясь в «растянутом» положении, считайте уже до тридцати, и с каждым днем старайтесь добиться больших результатов.

- Правая рука лежит на станке. Пятки сомкнуты и приподняты над полом на три сантиметра. Согните колени на пять сантиметров и поднимите левую руку над головой для равновесия. Плечи отведите назад. Зажмите таз и отпустите. На этом этапе добавляем по одному зажиму на каждом уровне, чтобы их стало четыре.

После того как вы выполнили зажим четыре раза, опуститесь на три сантиметра и снова зажмите таз четыре раза. На четвертый раз зажмите мышцы и оставайтесь в таком положении до счета «десять». Один цикл – это комплекс движений на опускание и зажим таза, повторенный шесть раз.

Растянем мышцы ног. Стоя на правой ноге, сгибаем колено, берем левой рукой левую ступню, зажимаем таз и растягиваем мышцу. Если вы почувствуете судороги в подколенной сухожилии, значит, вы слабо зажали таз. Держим растяжку до счета «двадцать». Меняем ноги.

И снова возвращаемся в исходное положение к станку. Выполним цикл из шести повторений этого упражнения, задерживаясь в зажиме таза на третьем уровне до счета «десять».

Повторяем растяжку.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, пятки приподняты на три сантиметра от пола, живот втянут, ягодицы сжаты. Поднимите над головой правую руку, держась левой рукой за станок.

На этот раз нужно зажимать таз четыре раза на каждом из уровней. В последний раз зажимаем таз и держимся в этом положении до счета «десять». Закончили первый цикл этого упражнения.

А нужно сделать шесть таких циклов.

Расслабимся – и еще шесть циклов.

Ничего, что мышцы чувствуют усталость. Так и должно быть.

- Встаньте у станка, развернув пошире ноги. Колени полусогнуты,

развернуты в стороны. Поднимите пятки, удерживая вес на носках. Это упражнение поможет разработать коленные сухожилия.

Четыре раза зажмите таз, опуститесь на пять сантиметров ниже, и четыре раза зажмите таз на этом уровне. Еще на три сантиметра ниже, и четыре зажима таза на этом уровне. Это один цикл упражнений.

Необходимо сделать шесть таких циклов.

А теперь выполняем растяжку в положении стоя. Согните правое колено. Согните левую ногу и возьмитесь сзади левой рукой за ступню левой ноги. Сожмите ягодичы и зажмите таз. Вспомнили? Задержитесь в этом положении до счета «двадцать».

Если вы чувствуете в себе силы, повторите упражнение полностью. Но не забудьте сделать после него растяжку.

- К стенке! Ступни поставьте на стенку, колени согнуты, ягодичы точно под коленями. Зажмите между коленями мяч. Теперь зажмите таз и сожмите бедра, чтобы «раздавить» мяч. Не поднимайте спину! Ритм упражнения такой: бедра-бедра-таз. Считаем: раз. Потом снова: бедра-бедра-таз. Прodelайте все это тридцать раз.

Это упражнение замечательно формирует ягодичы, внутреннюю и внешнюю поверхность бедер.

Немного расслабимся, и повторим цикл еще два раза. Да-да – еще два раза по тридцать!

- Остаемся в том же самом положении у стены, но мяч нам уже не понадобится. Ноги остаются на ширине плеч. Зажимаем таз и выталкиваем его максимально вперед. Считаем: раз. В два приема опускаем таз на пол, не расслабляя мышцы. Спину не отрываем от пола. Движение: вверх-вверх-вниз-вниз тридцать раз. И еще столько же.

Теперь прижмите колени к груди. Это помогает растянуть ягодичные мышцы. И растягиваем внутренние мышцы бедер, сомкнув подошвы ног и раскрыв колени. Держите ступни так близко к ягодичам, как только можете. Держитесь в каждой из растяжек по меньшей мере до счета «двадцать».

- Лягте на правый бок и вытяните тело. Левая нога лежит строго на правой. Голова покоится на правой руке, а левый локоть должен быть крепко прижат к полу перед вами. Мы будем махать ногами. Следите, чтобы в это время ни рука, ни спина с места не сдвигались.

Теперь сожмите ягодичы. Не расслабляйте эти мышцы на протяжении всего упражнения. Держа левую ногу совершенно прямо, так, чтобы колено смотрело вперед, поднимите ее на пять сантиметров и опустите в исходное положение. Не опускайте ногу совсем.

Пятьдесят раз поднимите и опустите ногу. Но не теряйте зажим таза!

Теперь в положении на спине растянем левую ногу, положив щиколотку согнутой левой ноги поверх колена правой. Чтобы это получилось, держите правую ногу на весу, пока будете укладывать ногу. Задержите растяжку до счета «двадцать».

Поменяйте ноги местами. Повторите упражнение. Не забудьте про растяжку.

Но это еще не все. На этой неделе нужно сделать еще один комплекс подъемов ног. Исходное положение то же, только ноги согнуты в тазобедренном суставе под прямым углом к телу. Махи ногами – те же. Ритм: вверх-вверх – раз. Вниз-вниз-вверх-вверх – два. И так – пятьдесят раз.

Растяжка. Растяните левую ногу, положив щиколотку поверх правого согнутого колена.

Поменяйте ноги местами.

Повторите растяжку.

- Остынем. Оставайтесь на полу, лежа на спине. Обе ноги согнуты в коленях, ступни поставьте на пол. Поднимите левую ногу и ухватитесь за нее обеими руками. Теперь вы настолько гибки, что можете взяться за ногу на уровне икры или даже щиколотки. Притяните ногу к туловищу как можно ближе.

Живот втяните. Согните и разогните ступню несколько раз. Подержите растяжку до счета «тридцать». Поменяйте ноги.

Получилось!

Неделя четвертая

Хорошо, если вы не забыли про аэробику – тренировка сердечно-сосудистой системы просто необходима для вас сейчас. И следите за пульсом!

Разминка на этой неделе должна быть такой же, как и на прошлой. Только количество отжиманий постарайтесь к концу недели удвоить. Ну а если организм, который уже должен войти в тренировочный режим, требует большей нагрузки, не отказывайте ему в этом.

- Растягиваем мышцы рук (вспоминаем цикл упражнений для прошлой недели). Растягивайте мышцы медленно, чтобы не повредить их.

Теперь растягиваем мышцы ног. Ноги на ширине плеч, наклоняемся, руки кладем на пол. Подержите эту растяжку до счета «тридцать».

Попробуем растянуться на шпагате. Медленно наклоняйтесь вперед, стараясь положить туловище на пол и вытянуть руки как можно дальше на

пол. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, потом – на левую. Удерживаем это положение до счета «тридцать».

- Начинаем работу у станка. Зажимы таза делаем так же, как и на прошлой неделе. Но теперь мы добавим к этому упражнению балетное па, которое называется «плие». Ноги слегка согнуты, спина прямая, вы поднимаетесь и опускаетесь сантиметра на три, не больше. Работают мышцы голени и бедра. Не пружиньте, старайтесь двигаться плавно. Десять плие – и повторяйте это упражнение еще шесть раз.

Ноги могут начать дрожать, потому что это действительно большая нагрузка.

- Растянем мышцы бедер. Понадобится коврик, чтобы защитить колени. Стоя на полу, перенесите вес на левое колено и вытяните вперед правую ногу. Согните ее в колене и вытяните носок перед собой. Лягте грудью на правое колено и скользите левым коленом назад. Старайтесь продвинуть левое бедро вперед и вниз. Поднимите левую ступню и дотянитесь до нее правой рукой. Схватите ее и держите, считая до десяти. Поменяйте ноги местами.

- Ноги на ширине плеч. Пятки на три сантиметра подняты над полом. Проверьте осанку. Втяните живот... Теперь зажимаем таз. Четыре раза на первом уровне, четыре раза на втором уровне, столько же раз на третьем. На третьем, самом низком, уровне поворачивайте бедрами пять раз направо и пять раз налево. И снова – на первый уровень. Повторите упражнение еще шесть раз. В конце повторяем растяжку для бедер.

- Встаньте у станка, расставив ноги. Ступни параллельно. Зажмите между коленями мяч, чтобы он не падал. Согните колени на пять сантиметров и зажмите таз четыре раза. Опуститесь еще на три сантиметра, продолжая сжимать мяч. Один цикл – это четыре зажима таза на разных уровнях. Сделайте два таких цикла. Теперь – новый элемент. Оставайтесь в исходной позиции, зажав мяч между коленями. Когда колени согнуты на пять сантиметров, опуститесь еще на пять и резко вытолкните таз вперед. Держите таз зажатым и поднимитесь немного, потом снова согните колени, и вытолкните таз вперед. Движения должны быть плавными, ровными и медленными. Сделайте это восемь раз, чтобы завершить один цикл упражнения.

Перенесите вес тела на левое колено и передвиньте правую ногу вперед, согнув ее в колене. Носки смотрят вперед. Старайтесь продвинуть левое бедро вперед и вниз, а потом дотянитесь за спиной до левой ступни правой рукой и подтяните ее ближе к ягодице. Задержите растяжку до счета «десять». Повторите с другой ногой.

Опуская левую ногу на пол, протяните ее за спиной как можно дальше, а правую ногу вытяните вперед, пока она не ляжет на пол перед вами. Руки согнуты в локтях по обеим сторонам вытянутой правой ноги. Постарайтесь приблизить лицо к колену и оставайтесь так, пока не сосчитаете до десяти. Это по-настоящему растянет коленные сухожилия. Следите, чтобы никогда не пружинить в этой растяжке, все делайте плавно и медленно. Гибкость будет увеличиваться, и вы сможете все-таки сесть на шпагат.

Поменяйте ноги местами. Повторите растяжку.

- Зажав мяч между коленями, лягте на пол, расположив ступни на стене. Колени согните так, чтобы ягодицы оказались точно под коленями. Подожмите ягодицы и сожмите мяч. Задержите это положение до счета «три». Слегка отпустите мяч и снова сдавите его. Сделайте это пятнадцать раз. Ягодичные мышцы должны быть сильно напряжены.

Теперь сжимаем мяч ритмично, в два приема. Такой цикл «сжать-сжать-вверх» считается за один раз. Сделайте это движение пятнадцать раз. Выполняя упражнение в последний раз, сожмите ягодицы и держите их так до счета «десять».

Сделайте еще два таких цикла.

Отложив мяч, расставьте на стене ступни так, чтобы они оказались на ширине плеч, и зажимайте таз: вверх-вверх, вниз-вниз, так, чтобы поясница изгибалась в ходе упражнения, но никогда не поднималась бы, и не отрываясь от пола.

Сделайте двадцать таких движений.

А когда завершите это, прижмите колени к груди, чтобы растянуть мышцы.

- Лягте на правый бок. Правая рука вытянута под головой. Левая рука прижата к полу. Зажмите таз. Поднимите ногу в два приема, не выше, чем на уровень бедра, опустите. Но не касайтесь другой ноги, держите ее на весу. Повторяем это движение пятьдесят раз. Ни в коем случае не откидывайтесь при движении назад: это напряжет поясницу и уничтожит результат вашей работы.

Теперь растянем внешнюю сторону бедра и ягодицы. Заложив левую щиколотку на правое колено, притяните правую ногу как можно ближе к себе. Задержитесь в этом положении до десяти, поменяйте положение ног.

И повторим то же упражнение с другой ногой. Не забудем и о растяжке.

- Лежим на правом боку. Ноги вытянуты под прямым углом к телу. Зажмите таз и сожмите ягодицы вместе. Теперь поднимем ногу на три

сантиметра и опустим ее, не касаясь пола. Выполните это движение десять раз. Сделайте паузу. Теперь подвигайте левой ногой на три сантиметра вперед-назад. Сделайте это движение десять раз и выдержите паузу. А теперь соедините два движения вместе. Вы словно чертите ногой перевернутую букву «Г». Один цикл – это десять таких движений, а мы должны проделать два таких цикла для каждой ноги.

- Охлаждаемся. Лягте на пол, обе ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Поднимите левую ногу и возьмитесь за нее обеими руками. Постарайтесь, чтобы ваши руки достали до щиколотки или даже до ступни. Не давайте животу «вываливаться». Поднимите голову. Вы почувствуете растяжку от задней поверхности ноги до самого основания ягодиц.

Задержитесь в этом положении до счета «тридцать». Опустите ногу и наградите себя бурными аплодисментами. Вы это заслужили!

Неделя пятая

Ну что? Вы подошли к черте, перейдя которую вы изменились бесповоротно. Вы поняли, как приятно управлять своим телом, насколько больше удовольствия получаешь от движения, чем от шоколадки!

- Начнем с нашей обычной разминки. Старайтесь хорошо разогреть мышцы и сделать наклонов и махов ногами больше, чем вы делали на прошлой неделе.

- Теперь отжимания. Добавляйте по четыре отжимания каждый день, чтобы постепенно увеличивать нагрузку.

После того как вы проделали два цикла обычных отжиманий, поверните ладони так, чтобы они были направлены друг к другу. Проверьте, втянуты ли мышцы живота. Опускайтесь на пять сантиметров, потом еще на пять. Вниз-вниз – раз. Вверх-вверх-вниз-вниз – два. Сделайте не меньше двенадцати таких движений.

- Повторим упражнения для растяжения мышц. Комплекс, как вы уже догадались, построен так, что следом за упражнениями для наращивания мускульной силы следуют упражнения для растягивания мышц.

Растянем мышцы рук. Сначала повторим упражнения прошлых недель. А теперь положите руку на грудь, пытаясь достать левое плечо.левой рукой помогайте это сделать, взявшись за правый локоть и прижимая его к груди. Задержитесь в этом положении до счета «двадцать». Поменяем руки местами.

Повторим наклоны. Если можете, поставьте руки близко к ступням. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы шеи, спины и даже подколенные сухожилия. Передвиньте руки по полу к правой ноге и возьмитесь за щиколотку левой рукой. Правую руку выпрямите и

поднимите вверх. Оставайтесь до счета «тридцать». Поменяйте положение и повторите эту растяжку с другой ногой.

Растянем мышцы в поперечном шпагате. Задержитесь в положении, когда ноги максимально раскинуты в стороны, а туловище почти лежит на полу, до счета «тридцать».

- Два цикла упражнений с зажимом таза плюс плие – балетное па. Вспомнили? Только на этой неделе делаем три таких цикла. Имейте в виду, что плие – это небольшое, почти незаметное и точное движение. Вы должны опускаться и подниматься не больше чем на три сантиметра. Двигайтесь плавно.

После чего повторим растяжку для мышц бедер. Согните колени и зажмите таз. Правая нога опорная, левой рукой держимся за станок. Согните левое колено, поднимите ногу и поймайте левой рукой ступню. Осторожно поднимайте ее к ягодице. Не касайтесь ягодицы! Усильте зажим таза, вытолкните таз вперед. Чем глубже зажим таза, тем лучше растяжка. Плечи должны быть прямыми, осанка – великолепной!

Поменяйте ноги местами.

- Расставив ноги на ширину плеч, поднимите пятки на три сантиметра от пола. Согните колени на пять сантиметров. Начали! Движения должны быть вам хорошо знакомыми. Сделайте четыре зажима таза на первом уровне, столько же – на втором и третьем уровнях. В этом месте мы собираемся добавить к нашему упражнению выталкивание таза. Слегка расслабьте таз, сожмите ягодицы, вытолкните таз резко вперед и снова зажмите его крепче. Теперь снова поднимитесь на третий уровень. Повторите весь цикл и вновь поднимитесь. Шесть раз нужно повторить такой цикл: четыре зажима таза на каждом уровне, на нижнем уровне еще шесть опусканий, выталкиваний таза и возвращение на прежний уровень.

Растяжка для бедренных мышц.

- Выполняем самое первое упражнение с мячом. Расставив ноги, встаньте на пальцы и зажмите мяч между коленями, колени согнуты на пять сантиметров. Выполните по четыре зажима на трех уровнях. На третьем уровне добавьте еще одно движение: два раза зажмите таз, опуститесь еще на три сантиметра, зажмите таз еще два раза и снова поднимитесь на три сантиметра. На третьем уровне вы напрягаете мышцы особенно сильно. Выполните это движение три раза и вернитесь на первый уровень. Сделайте двенадцать циклов этих движений.

И опять упражнение на растягивание. Выдвиньте правую ногу вперед, стоя на левом колене. Нажимайте вперед и вниз левым бедром, потом поднимите левую ступню и держите ее до счета «десять». Опустите ногу

на пол и вытяните ее как можно дальше назад. Правую ногу медленно двигайте как можно дальше вперед, пока она не окажется перед вами. Руки, согнутые в локтях, положите по обеим сторонам правой ноги. Положите голову на колено, касаясь его носом, и задержитесь в этом положении, считая до десяти. Не пружиньте! Поменяйте ноги.

- Лежим на полу, поставив ступни на стену. Колени согните так, чтобы ягодицы оказались точно под ними. Зажмите мяч между коленями. Зажмите ягодицы и приподнитесь в этом положении. Слегка расслабьтесь и снова сожмите мяч. На этот раз мы добавляем еще пять таких движений. Один цикл – двадцать раз. Нужно сделать два таких цикла.

Переходим к следующему упражнению: сжимаем мяч, затем ягодичные мышцы в два приема. Двадцать таких движений составляют один цикл. В конце цикла зажмите таз и держите так до счета «десять», потом повторите цикл.

Положение то же, но без мяча. Сожмите ягодицы и в два приема подожмите мышцы еще больше и так же в два приема опустите. Сделайте это движение двадцать раз и в конце зажмите мышцы и задержитесь в этом положении до счета «десять». Повторите все сначала.

Теперь соедините колени и ступни, оставаясь у стены. Ягодицы поджимаются и поднимаются на три сантиметра. Нам под силу два комплекса таких движений – по двадцать раз. И добавим еще одно движение. Два раза осторожно шлепните по полу ягодицами, потом подожмите мышцы, приподняв ягодицы от пола. Эти движения – шлеп-шлеп-вверх – надо повторить сорок раз.

Обнимите колени и подтяните их к груди. Остыньте в таком положении.

- Теперь поднимаем ноги. Движения те же, что и на прошлой неделе, только нужно сделать три комплекса по пятьдесят махов ногами.

Растяжка. Положите левую ногу (ту, с которой вы только что работали) щиколоткой на колено правой ноги, подняв ее над полом. Возьмитесь за правую ногу и притяните ее к себе. Тяните сильнее! Задержитесь в этом положении до счета «двадцать».

Поменяйте ноги.

- Расслабим мышцы. Ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Поднимите левую ногу и возьмитесь за нее обеими руками. Старайтесь поймать щиколотку или ступню. Удалось? Отлично. Притяните ногу как можно ближе к телу. Согните и разогните ступню. Выпрямите колено. Посмотрите на колено, приподняв голову. Сосчитайте до тридцати.

Теперь проделайте то же с другой ногой.

Неделя шестая

Мы максимально набираем обороты. На этой неделе упражнения будут, прямо скажем, тяжелые. Но вы уже научились испытывать радость от работы, не так ли? Вот и прекрасно.

- Разминка. Поднимаем ноги – тридцать раз каждую – так, чтобы дотянуться носками до вытянутых перед собой рук на уровне плеч.

Поднимем руки вверх, продолжая поднимать ноги. Снова опустим до уровня плеч. Сделаем шестьдесят таких движений.

Положите кисти рук на плечи – и делаем наклоны туловища в стороны. Вправо-прямо-влево – нужно сделать двадцать таких циклов.

Два комплекса обычных отжиманий, стоя на четвереньках на полу. Кисти рук направлены прямо перед собой. Теперь два комплекса отжиманий, когда кисти рук пальцами направлены друг к другу, а вес тела ложится на руки.

Растяжка для рук.

Растяжка для плечевого пояса.

Теперь наклоняемся вперед и кладем руки на пол. Напрягаем бедренные мышцы и втягиваем живот. Руки протягиваем как можно ближе к ступням. Стоим так до счета «тридцать». Потом ползем, перебирая руками по полу, к левой ноге. Считаем до тридцати. Ползем к правой ноге. Растяжка в шпагате.

- Держась одной рукой за станок, поставьте пятки вместе и приподнимите их над полом на три сантиметра. Согните колени и проверьте осанку. Сожмите ягодичные мышцы и зажмите таз. Постепенно переходим на третий уровень, интенсивно работая мышцами. Вы должны шесть раз спуститься с первого уровня на третий и повторить этот цикл три раза.

Зажмите между коленями мяч. Колени согнуты на пять сантиметров. Зажмите таз четыре раза, потом четыре раза сожмите мяч. Опускаемся на третий уровень и повторяем все сначала еще шесть раз.

Растяните бедренные мышцы.

- Мяч держите между коленями, левую руку положите на станок. Правую руку поднимите вверх. Медленно опуститесь, вытолкните таз вперед и поднимитесь. В этом упражнении нужно одновременно сжимать ягодицы и мяч. И чем сильнее, тем лучше. Ритм такой: вниз-вытолкнуть таз-вверх. Так восемь раз. Задержитесь в нижнем положении, считая до десяти. Потом вновь повторите цикл восемь раз.

Растяжка бедренных мышц в положении сидя.

- Ноги на ширине плеч. Пятки приподняты. Втяните живот, зажмите таз и согните колени на пять сантиметров. Плечами подвигайте вверх, назад, вниз. Поднимите подбородок, а правую руку поднимите над головой. Зажим таза проделайте по четыре раза на четырех уровнях. Десять плие. Не пружиньте! Повторите цикл.

Растяжка бедренных мышц в положении сидя.

- Ноги на ширине плеч, мяч зажат между коленями. Согните колени на пять сантиметров; приподнимите правую пятку, затем левую. Сделайте четыре зажима таза на трех уровнях. На нижнем уровне два раза крепко сожмите мяч, потом расслабьте мышцы, но так, чтобы мяч не выпал. Повторите этот цикл. И теперь добавим сюда еще один важный элемент. В заданном ритме опускаемся на третий уровень и пытаемся опуститься еще ниже. С четвертого уровня поднимаемся на третий, зажимая мяч. Получается так: мяч-мяч-вниз, мяч-мяч-вверх. Проделаем весь цикл полностью не меньше шести раз.

Растянем бедренные мышцы так же, как и на прошлой неделе. Считаем до десяти.

Шпагат в стороны. Тянемся к левой ноге, считая до тридцати. Потом – к правой. Вы уже поняли, насколько стали гибче ваши мышцы?

- Ложимся на пол и кладем ступни на стену. Бедро и колени должны находиться на одной линии, коленный сустав согнут под углом девяносто градусов. Зажмите мяч между коленями. Два раза зажмите таз. Теперь закрепите зажим. Это – точка отсчета. Талия должна быть на полу, приподнимаются только ягодицы. Подожмите ягодицы и сожмите мяч. Считайте до трех. Слегка отпустите и повторите зажим. Сделайте так двадцать раз.

Теперь проделаем это упражнение в несколько другом ритме. Мяч-мяч-таз – двадцать раз. На последнем зажиме задержитесь до счета «десять».

А теперь повторим всю комбинацию целиком.

Немного отдохнем – и опять все сначала.

- Теперь отложим мяч и держим ноги параллельно стене на ширине плеч. Сожмите ягодицы и приподнимите таз на три сантиметра. Потом еще на три. В два приема опустим таз. Не расслабляйтесь. На последнем подъеме задержимся до десяти.

Соедините колени и ступни. Дважды пошлепайте ягодицами по полу, потом подожмите таз кверху. Это на счет «раз». И так ритмично считаем до десяти.

Повторите упражнение еще раз.

- Держа колени и ступни вместе, вытолкните таз на три сантиметра вверх и потом на три сантиметра вниз. Не отпускайте зажатых ягодиц. Сделайте это упражнение двадцать раз.

И еще раз повторите цикл.

Прижмите колени к груди и обнимите их.

Соедините подошвы ног вместе, пусть колени широко разойдутся в стороны. Притяните ступни как можно ближе к телу. Задержитесь в этом положении, считая до двадцати.

- Лягте на левый бок и плотно прижмите левую руку к полу перед грудью. Ноги должны быть вытянуты и составлять с телом угол в девяносто градусов. Зажмите и отпустите таз. Теперь закрепите зажим. Поднимайте ноги, преодолевая сопротивление этого зажима. Поднимите левую ногу на три сантиметра, потом еще на три сантиметра. Опустите ее так же в два приема. Не останавливайтесь. Сделайте пятьдесят таких движений. Перекатитесь на спину и растяните обе ноги. Положите левую щиколотку на правое колено, а правую ногу подтяните как можно ближе к туловищу. Сосчитайте до двадцати.

Поменяйте ноги. Повторите все упражнение.

- Исходное положение то же. Вытолкните зажатый таз чуть вперед. Поднимите левую ногу на уровень бедра. Приподнимите ее на три сантиметра вверх и опустите на три сантиметра вниз. Делайте это движение плавно и ровно. Десять раз. Пауза. Теперь подвигайте ногой вперед-назад на три сантиметра. Десять раз.

Соедините эти движения и рисуйте в воздухе перевернутую букву «Г». Тоже десять раз. Повторите цикл.

Растяните мышцы, положив левую щиколотку на правое колено.

Точно так же работайте с другой ногой.

- Лежа на спине, согнув ноги в коленях и плотно поставив ступни на пол, поднимите левую ногу и дотянитесь до нее руками. Постарайтесь взяться за щиколотку или, что еще лучше, за ступню. Притягивайте ногу ближе к телу. Согните и разогните ступню несколько раз. Выпрямите колено. Поднимите голову. Задержитесь так до счета «тридцать».

Ура!

Вы только что закончили весь цикл упражнений для Ножек Мирового Стандарта!

Вы заслужили самых лестных похвал, честное слово. Посмотрите внимательно – ноги стали крепче, изменилась форма ягодиц и бедер. Теперь вам не страшен никакой пеший переход, никакая нагрузка! И это

просто замечательно.

Но не останавливайтесь. Продолжайте любить себя и свое тело – продолжайте комплекс. Теперь вы можете увеличивать нагрузку уже сами. И помните: как только вы бросите заниматься, вас опять будет ждать в засаде целлюлит. Но мы же не хотим этого, правда?

Время, которое вы тратите на упражнения, – это время, вложенное очень выгодно. Оно вложено в здоровье. И вы сможете до глубокой старости жить на проценты с этого вклада!

Глава 4

ГРАЖДАНЕ! МОЙТЕ НОГИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

(кое-что о заболеваниях кожи ног)

«В человеке должно быть все прекрасно: и душа, и одежда, и ноги...»

Моя дочка Маша, сочинение по литературе в 6-м классе.



Прошу простить меня великодушно за столь неделикатный совет. Естественно, вы все это знаете, и ни у кого нет повода сомневаться, что вы забываете мыть ноги. Но вот незадача! Вы все делаете правильно, но кожа на ногах зудит со страшной силой, особенно весной и осенью, начинает шелушиться...

СУХАЯ КОЖА

С возрастом наша кожа становится все суше. Это правило. И не только на лице, где мы научились с этим бороться более или менее успешно. На ночь после умывания редкая женщина откажет своему лицу в креме (французском, с ли-посомами, или хотя бы, на худой конец, отечественном, который ничуть, кстати, не хуже!).

Ну а ноги? Ноги, почемуто считаются у нас чем-то вроде Золушки. Мы заставляем их весь день работать по-черному, а заботиться о них так, как они того заслуживают, не получается. Не хватает то ли времени, то ли сил, то ли знаний.

Все, прекращаем! Повернемся лицом к своим ногам. Полюбим их. И приобретем привычку заботиться о них так же, как и о своем лице.

К излишней сухости кожи ног чаще бывают склонны люди со смуглой кожей. Сухой становится кожа ног почти у всех после 40–45 лет. И еще сухость кожи может рассказать о том, что в нижних конечностях нарушена циркуляция крови. При этом, как правило, потовые железы значительно сокращают или прекращают совсем выделение жирового секрета.

Если так, то старайтесь при мытье ног вовсе не пользоваться мылом. При необходимости используйте только пережиренные сорта с пониженным содержанием щелочи. А лучше всего промывать ноги сильной струей теплой воды. И не поленитесь после каждого принятия душа или ванны смазывать ноги жирным кремом или растительным маслом. Подождите минуту-другую, пока масло не впитается полностью, и уберите салфеткой излишки. Полезное действие оказывают крем или масло, впитанные кожей.

Эта процедура должна стать для вас ежедневной, она необходима всегда после попадания на кожу ног раздражающих веществ. Например, хлорированная вода в бассейне способна резко обострить процесс, если кожа и без того была излишне сухой. Без дополнительного ухода кожа может покрыться трещинами. А к ним в свою очередь не замедлит присоединиться бактериальная инфекция. И тогда помочь ногам будет непросто.

За зиму самые «сгибаемые» части тела, например колени, грубеют, «обрастают» отмершими клетками, становятся шероховатыми. Пора заняться ими!

Раз в неделю *после душа или ванны проделывайте несложные*

процедуры:

– отполируйте шершавые места жесткой губкой или вотрите мягкий отшелушивающий крем, смойте теплой водой, промокните полотенцем;

– разрежьте пополам лимон, выжатым соком пропитайте хлопчатобумажные салфетки, как следует натрите колени. Затем смойте, вытрите кожу, смажьте ее увлажняющим кремом;

– в народе это средство называется «огуречной водой»: нарезав огурцы ломтиками, сложите их в бутылку и залейте водкой. Две недели бутылка должна стоять на солнце. Неразбавленной жидкостью смачивают полотенце и протирают ноги. Увидите, как кожа ног станет мягкой и упругой.

И обязательно проследите, чтобы ноги получали необходимую, но не чрезмерную нагрузку – независимо от времени года. На прогулке. Или при ходьбе босиком по траве. Может помочь витаминотерапия: позаботьтесь, чтобы организм получал витамины А, D, С и Е, микроэлементы, особенно цинк, в достатке.

Очень полезны и приятны *ножные ванны из лекарственных растений*.

Мята, например, успокаивает раздраженную кожу и снимает зуд.

Розмарин и полынь улучшают кровообращение, освежают, тонизируют.

Ромашка и хмель имеют противовоспалительное действие, повышают устойчивость кожи к инфекциям, стимулируют образование новых клеток. Рекомендуются при потрескавшейся, воспаленной и сухой коже.

Шалфей и дубовая кора сужают поры, используются при чрезмерной потливости.

Ирис и хвоя тонизируют нервную систему, снимают усталость.

Тысячелистник нужен для смягчения сухой и потрескавшейся кожи.

Дикий каштан улучшает кровообращение и увеличивает устойчивость стенок капиллярных сосудов.

Календула (ноготки) ускоряет заживление ран.

Ванны из отрубей (пшеницы, овса, кукурузы, миндаля) успокаивают воспаленную кожу, смягчают грубые ороговевшие участки, устраняют зуд.

ЧТО ДЕЛАТЬ С «ЛЮБИМОЙ» МОЗОЛЬЮ?

В принципе, мозолей быть не должно – если вы правильно подбираете себе обувь и не ходите постоянно босиком по твердому покрытию. Но – случается! Новые, еще не разношенные туфли жмут, а надеть их очень хочется. Тем более что специально куплены к вечернему платью! И в результате – на следующий день каждый шаг в уже привычной обуви, которая раньше не причиняла проблем, дается с трудом. И к вечеру вы чувствуете не просто усталость, а полную разбитость. Это расплата. Красота, как известно, требует жертв.

В том месте, где туфли терли ногу, кожа воспаляется. К этому участку устремляется естественное противовоспалительное вещество – лимфа. Она заполняет пространство под воспаленной кожей. Болезненный волдырь готов. Со временем, если ничего не предпринимать, кожа постепенно отомрет, а на этом месте образуются новые, молодые клетки. Но ходить-то как?

Лучше всего волдырь не оставлять на произвол судьбы. Попробуем избавиться от него в домашних условиях. Вымойте пораженный участок теплой водой с мылом. Затем продезинфицируйте спиртом. Швейную иглку подержите в спирте 15 минут. Осторожно проколите волдырь ближе к краю. С помощью кусочка стерильного медицинского бинта осторожно выдавите всю жидкость. Смажьте поверхность вокруг волдыря, теперь уже бывшего, йодом. Через несколько минут участок пораженной кожи протрите прокаленным на огне растительным маслом так, чтобы оно не попало внутрь волдыря. Перебинтуйте ногу стерильным бинтом. И ограничьте в этот и последующие дни давление на больную поверхность. И имейте в виду, что этот способ вовсе не подходит для лечения волдырей от ожогов!

Если волдырь снова заполнится жидкостью, повторите процедуру.

А если мозоль – старая, пожелтевшая, и вроде бы не причиняет неудобств при ходьбе? Так и оставить ее, что ли?

Ни в коем случае. Такие мозоли появляются обычно на пальцах ног, на косточке большого пальца стопы, на подошве, на пятке. Это результат долговременного постоянного трения кожи о поверхность обуви или сдавливания ее. Это нормальная реакция: чтобы не тратить силы на образование волдырей, организм решает, что тут лучше всего будет защитить кожу дополнительными слоями. Кожа утолщается, ороговевает.

Мозоль увеличивается в размере. И когда становится слишком крупной, начинает причинять неудобства.

Сначала нужно устранить причину образования застарелой мозоли. Например, сменить обувь. Или вложить внутрь обуви мягкие амортизирующие стельки. Или хотя бы приклеить внутрь ботинка кусок материала с амортизирующими свойствами. Теперь хорошо пропарьте ногу. С помощью пемзы попробуйте счистить мозоль. Повторяйте эту процедуру через день, и в конце концов мозоль исчезнет.

Участки ороговевшей (грубой, желтоватой) кожи появляются на подошвах в тех местах, где подошва подвергается наибольшему сдавливанию. Этого не должно быть, поэтому нужно отнестись к этому явлению весьма серьезно. Ороговевшая кожа может свидетельствовать о деформации или даже смещении костей стопы. Если такие участки появились на пятке, значит, скорее всего, это произошло из-за деформации пяточного бугра и неправильной постановки стопы во время ходьбы.

Обратиться к специалисту в этих случаях вовсе не помешает. А ороговевшую кожу нужно счистить с помощью пемзы, предварительно пропарив ноги. После этого вотрите в кожу стоп растительное масло – столько, сколько впитается. И на будущее: обязательно позаботьтесь о стельках с хорошими амортизирующими качествами. Ваша обувь должна иметь широкий и невысокий каблук. Это позволит распределить давление на стопу более равномерно.

Народные средства от мозолей

- Очистить луковицу, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место, потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по листочку 2 раза в день утром и вечером, завязывая тряпкой. Вместо лука можно взять луковую шелуху.

- Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Эту процедуру делать ежедневно на ночь. Можно и так: ягоду инжира разжевать натошак и привязывать на мозоль.

- Потертости, волдыри, сбитые ноги: развести марганцовку в воде до розового цвета, добавить немного поваренной соли. Опустить в эту воду ноги на 20 минут, обсушить, промокая салфеткой. Боли быстро проходят, наступает облегчение.

- В старину делали такую мазь: на старые медные пятаки капали

свечного сала и оставляли так на 3 дня. Образовывалась зеленоватая мазь. Эту мазь прикладывали на мозоли и перевязывали.

- Разварить чернослив в молоке, вынуть косточку. Горячим прикладывать к мозолям, пока ягода не остынет. Потом заменить горячей ягодой. Мозоли быстро проходят.

- Перед сном распарить ногу в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти. Четыре-пять процедур, и мозоль должна сойти полностью.

ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ

Довольно часто бывает, что ногти на ногах врастают в кожу пальцев. Пока человек молодой, он этого почти не замечает, ведь организм легко и быстро борется с любой бактериальной инфекцией. А эти ранки постоянно инфицируются! Если не удалить часть ногтя, вросшую в кожу, то эти процессы будут повторяться, и, в конце концов, рано или поздно придется обратиться к врачу.

Врастание ногтей в кожу легче предупредить, чем лечить. Поэтому с особой тщательностью ухаживайте за ними, стараясь подстригать по прямой линии, не закругляя концы.

«Неправильные» ногти подвержены грибковой инфекции. Пораженный ноготь утолщается, чернеет или желтеет. В конце концов, если не принимать мер, начинается гнойный процесс. Ноготь довольно легко отделяется от пальца. Как правило, лечение широко рекламируемыми «модными» лосьонами и средствами не имеет эффекта.

В таком случае помогает витаминотерапия. Обычно назначают внутрь витамин Е в сочетании с витаминами А и D. Можно смазывать витаминными препаратами кожу вокруг ногтя, не допуская попадания лекарств на сам ноготь. После курса лечения, как правило, состояние ногтей улучшается.

Существует еще один метод консервативного лечения без хирургического вмешательства – это с помощью препарата «гризеовульфин». Но это путь долгий, иногда лечение затягивается на несколько лет, и потом, при ослаблении иммунитета, болезнь может рецидивировать. Не следует также забывать, что этот препарат имеет побочное действие, изменяя состав крови больного.

Состояние ногтей, пораженных грибковой инфекцией, может сильно ухудшиться после воздействия воды. Старайтесь избегать длительных водных процедур.

И если ни один из этих способов не принес положительного результата, остается последний – хирургическое удаление пораженного ногтя. Современные технологии позволяют это сделать быстро и безболезненно. А на месте удаленного ногтя вырастет новый, здоровый.

• Старинное средство русских народных знахарей от врастания ногтей: возьмите напалечник, набейте его коровьим маслом и ежедневно перед сном надевайте на больной палец ноги. Делать это две недели подряд, во

всяком случае, пока ноготь не размякнет и не прекратятся боли. После чего при помощи перочинного ножика или пинцета осторожно приподнимите кусочек ногтя, подкладывая под него кусочки марли. перевяжите палец. Больное место заживет, и проблема исчезнет совсем.

ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Увы, эта гадкая штука не щадит никого, не разбирая званий и возраста.

Дело в том, что на коже наших стоп обитают тысячи и тысячи разных существ. Даже если ноги мы моем каждый день. Они просто успевают быстро размножиться, не спрашивая нашего на то позволения. Это нормально. Эти бактерии и микроорганизмы ведут между собой постоянную борьбу за «местечко под солнцем», то бишь на наших ногах. Пока эта довольно сложная система находится в равновесии, нашим ногам ничего не угрожает. Но как только этот «зоопарк» попадает в теплую и влажную среду, какая создается, например, при излишней потливости ног, грибки выходят из-под контроля.

Наиболее часто грибковая инфекция поражает кожу между пальцами ног. Иногда заболевание затрагивает и подошвы, но почти никогда не затрагивает верхнюю часть стопы.

Хроническая грибковая инфекция характеризуется повышенной сухостью кожи, шелушением, зудом. Зона поражения четко ограничена, вдоль границы воспалена и отшелушивается, покрывается трещинками. А при более остром течении болезни на коже появляются очень болезненные трещины, к которым присоединяется вторичная бактериальная инфекция. Ноги болят так, что почти невозможно ходить.

Грибковая инфекция – не заразное заболевание, как многие думают. Ведь грибки присутствуют на коже у всех. Это заболевание не передается от одного человека к другому. Но очень быстро распространяется по всей коже стопы, и поэтому заболевание нельзя запускать.

Для лечения острой формы грибковой инфекции нужно наложить на стопу нетугую стерильную повязку и, держа ногу на весу, смочить ткань антимикотическим настоем, который продается в аптеках. Когда повязка высохнет, повторите процедуру. Потом, когда состояние стоп улучшится, продолжайте втирать в кожу антимикотические средства. Если есть трещины, обязательно бинтуйте ногу стерильным бинтом.

Во время лечения не перегревайте стопы и особенно тщательно следите, чтобы они были чистыми и сухими.

Острая грибковая инфекция хорошо поддается лечению. Хроническую же вылечить сложнее, но с помощью рекомендаций врача, назначенных антимикотических препаратов (таких как клотримазол), и

витамиотерапии справиться с недугом можно. Но все же, если вы подвержены этой напасти, держите ноги сухими. Тогда проблем будет гораздо меньше. Один из видов грибковой инфекции, кстати, называется «стопа атлета». Но спортсмены тут ни при чем. Заболевание поражает в первую очередь тех, кто забывает насухо вытирать после мытья ноги. Это касается и женщин, которые носят колготки из плохо впитывающих влагу материалов. Людям, страдающим грибковой инфекцией, носки и чулки необходимо менять несколько раз в день. Лучше всего использовать натуральные материалы, например хлопок.

БОРОДАВКИ НА НОГАХ

Сейчас стало известно, что причина внезапно появляющихся и распространяющихся бородавок – вирус, который проникает в организм через мельчайшие трещинки в коже. Заразиться вирусом очень просто – в бассейне, в бане...

Чаще всего бородавки появляются на руках и ногах. И многие люди пробуют самостоятельно избавиться от них. При этом они здорово рискуют.

Во-первых, срезая бородавку, мы не избавимся от вируса, зато запросто можем внести инфекцию в ранку. Осложнения бывали самые серьезные, вплоть до заражения крови. Во-вторых, многие лекарственные препараты, предназначенные для избавления от бородавок, содержат концентрированную кислоту. Она вместе с бородавками уничтожает и здоровые клетки кожи вокруг. Поэтому предпочтительнее, чтобы процедуру проводил специалист.

В специализированных клиниках бородавки удаляют при помощи хирургического лазера. Здесь риск осложнений сведен к минимуму. Используют еще жидкий азот, электрический ток и т. д. Все эти методы достаточно эффективны. Проблемы могут возникнуть лишь в том случае, если бородавка находится в месте постоянного сдавливания. Если не дать ранке времени, чтобы хорошо зарубцеваться, на коже может остаться рубец.

Народные средства от бородавок

- Мазать бородавки ежедневно утром и вечером соком свежесорванного чистотела. Самый целительный сок ярко-оранжевого цвета – около корня.
- Ежедневно натирать бородавки чесноком.
- В течение месяца по 2 раза в день, утром и вечером, перед едой принимать порошок магнезии на кончике ножа.
- Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.
- Разрезать яблоко пополам ниткой. Обеими половинами натереть бородавки, затем соединить половинки и связать их той же ниткой. Закопать это яблоко в саду, в землю или в навоз. Когда яблоко сгниет, исчезнут и бородавки.

- На шелковой нитке завязывают в воздухе узлы над каждой бородавкой. Прячут эту нитку в свежую разрезанную картофелину, и закапывают ее в землю, чтобы никто не знал. Когда картошка сгниет, бородавки сойдут.

- Ежедневно вечером перед сном капать из пипетки на бородавку одну каплю уксусной кислоты, соблюдая предельную осторожность. Больше одной капли не употреблять. Бородавки скоро начнут сходить.

- Взять остаток стебля с корнем от срезанного хлебного колоса. Острием соломины несколько раз наколоть бородавки и быстро закопать эту соломину в сырое место корнем вверх. Бородавки должны исчезнуть через несколько дней.

- Массу из размятых сырых ягод рябины наносить на бородавки в течение нескольких дней.

- Бородавки смазывать соком молочая.

ПСОРИАЗ

До сих пор, несмотря усилия многочисленной армии ученых, причина заболевания псориазом остается загадкой. Одни исследователи считают, что это болезнь, вызванная нарушением обмена веществ, другие полагают, что таким образом организм реагирует на стресс. Есть основания считать, что в развитии болезни имеет значение и ослабление иммунитета. Как бы то ни было, псориаз – довольно частое явление.

Чаще всего псориаз поражает кожу голени, часто он появляется и на стопах. На коже образуются округлые беловатые пятна, покрытые чешуйками. Отсюда другое название болезни – чешуйчатый лишай. При расчесывании, если есть зуд, кожа трескается и кровоточит. На подошвах стоп постепенно появляются болезненные уплотнения.

Проявиться псориаз может в любом возрасте. За последние годы возросла заболеваемость среди детей и молодых людей. В различных странах псориазом страдают от 2 до 5 процентов населения.

Обострение недуга в холодное время года специалисты объясняют тем, что в этот период прекращается воздействие солнечных лучей на кожу, ведь ультрафиолетовое облучение стимулирует защитные силы организма, купирующие течение болезни.

Лечение назначает врач. Очень эффективен метод фотохимиотерапии. А вы сами можете помочь себе витаминами. Тщательно подбирайте обувь. Важно, чтобы ноги чувствовали себя комфортно и уютно, чтобы лишние раздражители не раздражали болезненные участки. Носить нужно только хлопчатобумажные носки, синтетика может усугубить ситуацию. Не рекомендуется мыть ноги с мылом, так как мыло вызывает сухость кожи. Мойте ноги теплой водой.

Псориаз может поражать также и ногти, причем симптомы такие же, как и при поражении ногтей грибковой инфекцией. Совет врача в этом случае необходим.

ДЕРМАТИТЫ

Дерматиты – это сильное раздражение кожи, вызванное самыми разными причинами. Даже носки из синтетики могут послужить причиной контактного дерматита! В особых случаях на коже развивается сильнейший воспалительный процесс. Появляются пузырьки, кожа покрывается трещинами, к которым присоединяется вторичная бактериальная инфекция.

Помощь прежде всего состоит в том, чтобы определить источник раздражения и удалить его. Выбирайте ткани и обувь, материалы которых натуральны и безопасны. Стирайте носки без применения стирального порошка.

Контактный дерматит обычно сам собой проходит, когда устраняется причина, вызвавшая его. Но при этом хорошо принимать витамины А, D, С и Е, витаминными препаратами смазывать кожу ног, стараясь, чтобы лекарство не попало в ранки. Если дерматит сопровождается сильным зудом, попробуйте потереть это место кубиком льда. Желательно принимать антигистаминные препараты, чтобы снять зуд. Но это только в том случае, если зуд очень сильный.

Народные средства при дерматитах

- Попробуйте при дерматитах испытанное народное средство. Смешайте шишки хмеля с чередой, по чайной ложке того и другого сырья. Залейте смесь 150 мл кипятка, дайте настояться, укутав, процедите и выпейте в один прием горячим перед едой на ночь. Места экземы обложите смоченной в этом же растворе марлей.

- Отвар коры дуба используют для обмываний и компрессов при различных кожных заболеваниях.

- Лечит дерматиты сок плодов калины обыкновенной. Плоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 2 столовые ложки на стакан воды, настаивать 4 часа. Пить по полстакана 4 раза в день.

- При экссудативных кожных процессах применяют компрессы из клюквенного сока.

- Настой и отвар корней лопуха большого (репейника) применяют при экземах внутрь. Чайную ложку измельченного корня заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 12 часов, процеживают, пьют по

полстакана теплого настоя четыре раза в день. Или чайную ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 10 минут, остужают, процеживают. Пьют по столовой ложке отвара четыре раза в день. Отвар используют также в виде компресса при сильном зуде: столовую ложку измельченного корня заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 30 минут, процеживают.

- Экземы излечиваются в результате приема внутрь облепихового масла по 2 мл в день и наружного применения 5-процентной мази из масла облепихи.

- На пораженные участки кожи 1–2 раза в день накладывают салфетки, пропитанные масляным экстрактом из мякоти плодов шиповника.

- Русское народное средство от болезней кожи различного происхождения. Взять некоторое количество яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу или вилку, держать над огнем свечи. Подогреваемый желток будет давать капли «сока», которые надо собирать в посуду. Необходимо потратить много времени, чтобы собрать нужное количество этой мази. Полученной мазью надо густо смазать марлю и наложить на пораженное болезнью место. Менять повязку раз в день или два дня. Лечение продолжать до полного выздоровления.

- Для снятия или уменьшения зуда эффективны лечебные ножные ванны с настоем из травяного сбора, состоящего из равных частей череды, ромашки аптечной, корня валерианы, листьев шалфея, чистотела и зверобоя. Нужно залить 100 г смеси 5 л кипятка, настаивать 40 минут, процедить и вылить в таз. Температура воды должна быть 36–38 °С. Продолжительность процедуры – до 20 минут.

- Для лечения дерматитов применяются травяной сбор из листьев шалфея, подорожника, крапивы (по 2 части), полыни горькой (1 часть), тысячелистника, зверобоя, хвоща полевого (по 3 части), кукурузных столбиков и рылец и плодов можжевельника (по 2 части). Приготовленный настой пить по трети стакана 3 раза в день до еды. Возьмите равные части корня цикория, корня одуванчика, листьев вахты трехлистной, коры крушины, плодов фенхеля. Отвар из этого травяного сбора принимайте по 2 стакана в день, утром и вечером.

ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ

Летом нас могут укусить комары, мошки, слепни, мухи, пчелы и осы, а также всесезонные насекомые клопы. Причем ноги для них являются довольно лакомым кусочком – капилляров здесь много, значит, кровушки попить можно вволю. Иногда эти укусы воспаляются, потому что в слюне находятся раздражающие вещества. Потом мы нещадно расчесываем места укуса, вносим инфекцию – воспалительный процесс готов!

Чтобы этого не было, сразу после укуса приложите к больному месту лед, можно использовать примочки из крепко заваренного чая. Протрите пораженный участок кожи ваткой, смоченной уксусом пополам с водкой. При укусах пчел и ос, когда возникает сильнейшая боль, приложите ватку, смоченную нашатырным спиртом пополам с водой или соком репчатого лука. К месту укуса приложите кружок сырого лука – он выведет токсины; ломтик огурца – уменьшит припухлость; ломтик лимона – снимет боль. Снимает отек и уменьшает боль и зуд при укусах насекомых также спиртовая настойка цветков и листьев малины. Помогает кашица из чеснока, сок из свежих стеблей одуванчика, сок петрушки, листья подорожника. Если зуд и боль нестерпимы, используйте настойку календулы. И в следующий раз не дразните пчел!

Глава 5

КОГДА БОЛЯТ СУСТАВЫ

– В чем дело, Маша? Почему ты не хочешь идти ножками? Я не могу все время тебя носить на руках! Ты что, устала?

– Ничего я не устала. Это все ножки виноваты. Они устали сгибаться и разгибаться...

Моя дочка Машка, 4 года



Мы совершенно не замечаем, как работают наши ноги, как сгибаются и разгибаются наши суставы, пока мы молоды. Бежим за троллейбусом – с места в карьер вдруг начинаем совершать какие-то дикие тройные прыжки. Догнали! Или долго-долго стоим, ожидая очереди. В это время мы переминаемся с ноги на ногу, совершенно не отдавая себе отчета в своих, казалось бы, бессмысленных телодвижениях. Или танцуем на дискотеке, приседая и подпрыгивая, не переставая при этом вращать бедрами.

В каждом из этих случаев наши суставы совершенно легко и непринужденно двигаются. Ах, молодость, молодость! Потом мы будем вспоминать – как это так, в былые годы пятидесятикилометровый пеший поход выдерживала без всяких проблем, а теперь до ближайшего магазина идти не могу...

Артриты – заболевания суставов – настоящий бич человека, готовящегося или уже встретившего осень своей жизни. Подсчитано, что в общей сложности артриты подстерегают одного из семи человек, достигших 45 лет, и каждого третьего после шестидесяти. Страдают этим недугом и молодые люди, рано потерявшие подвижность суставов.

Существует, по крайней мере, шестнадцать форм собственно артрита, различных по происхождению, симптоматике и лечению. У одних пациентов развивается едва заметная тугоподвижность сустава, у других развитие болезни приводит к поражению не только сустава, но и мышц, кожи, кровеносных сосудов.

ОСТЕОАРТРИТ

Пьер Огюст Ренуар, один из величайших импрессионистов, страдал от сильного артрита. Болезнь подкралась к художнику на шестом десятке лет, когда он был на вершине славы и в расцвете сил. По фотографиям легко проследить наступление недуга и оценить разрушительную силу болезни. В 55 лет у Ренуара видны опухшие суставы пальцев рук. Через 5 лет артрит еще больше их скручивает, но художник пока еще в состоянии удерживать трубку. После этого болезнь начала прогрессировать очень быстро: в 62 года он уже с трудом удерживает сигарету. Несмотря на это, он создал еще 400 прекрасных работ.

Потом заболеваниехватило ступни ног. К 60 годам он ходил с тростью, в 68 лет мог передвигаться, опираясь на два костыля. В 71 год артрит продвинулся до шейных отделов позвоночника и Ренуар не мог ходить. С этого времени художник оказался прикованным к инвалидной коляске. Но все равно рисовал, рисовал, рисовал.

Живопись была для него лучшим лекарством. Просыпаясь ночью с криком от дикой боли, он начинал рисовать. Он творил даже тогда, когда уже не мог удерживать в руках кисть – инструмент ему прикрепляли к тыльной стороне ладони. Он изобрел движущийся холст.

Не очень доверяя докторам, которые прописывали болеутоляющие и жаропонижающие средства, художник лечился при помощи физических упражнений. Постоянно он разрабатывал суставы. Жонглировал мячом, играл на бильярде. Именно поэтому он сохранил хорошую работоспособность, даже когда болезнь уже сковала его немощное тело.

Остеоартрит – одно из самых распространенных заболеваний суставов. По меньшей мере 1 миллион 800 тысяч россиян страдают эти недугом. Это одна из ведущих причин нетрудоспособности, особенно среди пожилых людей.

Начало болезни часто протекает бессимптомно. Считается, что та или иная форма этого заболевания развивается в течение жизни практически у всех. Многие этого просто не замечают.

Чаще всего те изменения, которые вызваны остеоартритом, поражают коленный и голеностопный суставы, а также нижние отделы позвоночника. Что же происходит при этом заболевании? В суставе размягчается хрящ, его волокна разделяются и распадаются. Это вызывает раздражение ткани, покрывающей хрящ, и ткани, выстилающей поверхность кости. Что, в свою

очередь, приводит к непредсказуемому росту костной ткани и образованию костного шипа внутри сустава или снаружи.

Все это и является причиной плохой подвижности сустава.

Ученые считают, что так называемый «возрастной» остеоартрит развивается в результате механического износа ткани: стареют клетки хрящевой ткани – хондроциты. Это, а также наследственная слабость хряща, недостаточное выделение внутрисуставной жидкости, которая необходима для смазки сустава, может провоцировать заболевание у людей разного возраста.

Бывает, что остеоартрит развивается в результате травмы или инфекции.

Что же можно посоветовать больным остеоартритом?

Прежде всего помнить, что эта болезнь более тяжело протекает у людей, ведущих малоподвижный, нездоровый образ жизни. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на пораженные суставы, и болезнь прогрессирует стремительнее. Поэтому, пока не поздно, постарайтесь избавиться от лишних килограммов. И не забывайте о физических упражнениях, особенно плавании, ходьбе, беге трусцой, которые помогают бороться с тугоподвижностью сустава.

Помощь при остеоартрите заключается прежде всего в снятии болевого синдрома. Иногда неплохой эффект оказывает обычный аспирин, который уменьшает воспалительные процессы и облегчает боль.

Но если больные остеоартритом люди получают противовоспалительные средства на протяжении длительного времени, страдает слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта и, что самое неприятное, от лекарственной терапии может ухудшиться состояние хрящевой ткани. Недавно французскими учеными создан препарат «Структум». Он содержит хондроитин сульфат – вещество, из которого и состоит хрящевая ткань человека. Поступление «хряща» в организм извне способно защитить и восстановить пораженные суставы. Препарат этот уже успел заслужить уважение врачей и больных.

Но в тяжелых случаях требуется хирургическое вмешательство, вплоть до протезирования. Поэтому больные остеоартритом обязательно должны наблюдаться у специалиста.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ – КОРРОЗИЯ СУСТАВОВ

Поражение суставов при этом заболевании напоминает разрушение металлических конструкций, оставленных под дождем. Артрит медленно, но верно обездвиживает человека. Если не принять экстренных мер, «коррозия» буквально съест сустав, и когда от здоровых тканей ничего не останется, кости срастутся между собой. Произойдет своеобразное самоизлечение органа за счет полной утраты его подвижности. По-научному это называется анкилоз.

Ревматоидный артрит – заболевание не только суставов, он затрагивает другие системы организма – мышцы, кожные покровы, кровеносную систему. Причины болезни до сих пор остаются невыясненными. Существует мнение, что фактором риска может быть аллергическая реакция организма на определенный раздражитель. Другие исследователи полагают, что все дело в ослабленной иммунной системе. И действительно, по непонятным причинам иммунная система человека будто слепнет. Она ополчается против «хозяина», которого должна защищать. В организме заболевшего вырабатываются вещества, разрушающие родные клетки и ткани. В первую очередь удар обрушивается на соединительную ткань сустава. На этой стадии симптоматика выражена еще не ясно. Через некоторое время воспаленная ткань разрастается и утолщается, образуя шипы. Они постепенно врастают внутрь хрящевой ткани и разрушают ее. Сустав при этом уже почти теряет свою подвижность.

«Ржавчина» может коснуться и младенца, и старца. Наиболее уязвимый возраст – от 20 до 50 лет. Женские суставы ревматоидный артрит поражает в четыре раза чаще. У детей эта болезнь захватывает, как правило, коленные суставы. У мужчин «метит» стопы, суставы пальцев на ногах, потом медленно ползет вверх, захватывая колени и тазобедренные суставы. У женщин поначалу беспокоит боль в кистях и запястьях, потом недуг переключается на остальные суставы. Но строгих зон здесь не существует.

На ранней стадии очень типичен синдром «утренней скованности». К примеру, сразу после пробуждения трудно сжать пальцы в кулак или пошевелить пальцами ног. Боль накатывает приступами: несколько дней не отпускает, потом наступает период покоя. И вновь неприятности

возобновляются. Ревматоидный артрит всегда симметричен. Если уж болят, то сразу оба колена или одноименные тазобедренные суставы. Когда пациента донимает боль только в одном суставе, на девяносто процентов можно быть уверенным, что это не ревматоидный артрит. У половины заболевших есть собраты по несчастью среди родственников – налицо генетическая предрасположенность.

Справиться с этим заболеванием проще всего на самых ранних стадиях, когда процесс еще не запущен. Поэтому самое главное – вовремя попасть на прием к специалисту-ревматологу. Значительное улучшение может наступить при правильно подобранном лечении и на более поздних стадиях развития ревматоидного артрита.

Разумеется, лечение подбирает врач строго индивидуально. Больному же нужно просто очень хотеть помочь врачу.

Снизить боль поможет тепло, но не общее, а локальное. Подогрейте до 60 градусов (чтобы от кастрюльки шел легкий пар) воду, окуните в нее махровое полотенце, отожмите, приложите к больному месту и оберните компрессной бумагой. Держите компресс, пока не остынет.

В иных случаях помогает не тепло, а холод. Попробуйте во время приступа боли приложить к суставу пузырь со льдом. Кстати, в последнее время лечение холодом находит все больше сторонников. Существуют специальные рефрижераторы, в которых поддерживается температура минус 110 градусов. Больному назначают курс из кратковременных сеансов при такой, казалось бы, невозможной температуре, в респираторе. Разработан и метод локальной хладотерапии: больное место обрабатывается парообразным азотом. Он при кратковременном применении не вызывает обморожений, но дает хороший обезболивающий эффект.

Иногда прекрасный эффект дает чередование холодных и теплых процедур.

Морской, насыщенный солями воздух, грязи, радоновые минеральные и сероводородные ванны часто дают положительный результат. Благодаря санаторному лечению удастся на несколько десятилетий приостановить развитие грозной болезни и поддерживать хорошее самочувствие больных. Но во время обострения санаторное лечение противопоказано.

Задумайтесь о диете. Такие продукты, как лук, томаты, перец, баклажаны, рафинированный сахар, рафинированный крахмал, молочные продукты, продукты, содержащие искусственные красители, консервы и пресервы, дрожжи, цитрусовые, и другие могут осложнить течение болезни. Вспомните, страдали ли вы когда-нибудь аллергией? Если да, то

обязательно исключите аллерген из рациона.

От перечисленных продуктов врачи рекомендуют отказываться сразу, а не постепенно. Перейдите к четырехдневным циклам принятия пищи. Старайтесь употреблять в пищу один и тот же продукт лишь один раз в течение четырех дней, исключив его из рациона в последующие три дня. Включая в меню новый продукт, всякий раз тщательно следите за состоянием своего здоровья. Возникла слабость, тошнота, усилилось недомогание? Суставы стали больше болеть? Значит, именно этот продукт вызывает у вас аллергию, которая может быть причиной заболевания.

Обязательно в эти дни принимать полный комплекс витаминов и минеральных веществ. Особенно важно, чтобы организм в достатке получал витамин С.

Частые простудные заболевания должны вас насторожить. Любая простуда, а тем более грипп, ангина, тонзиллит, фарингит, должны заставить вас оставаться в постели как минимум неделю. Избегайте холодных сырых помещений. Одевайтесь по погоде – не переохлаждайтесь.

Предохраняйтесь от нежелательной беременности, так как аборт может стать одной из причин заболевания ревматоидным артритом или обострить его.

Остерегайтесь травм. Научитесь правильно падать, так, как это делают маленькие дети – выставив вперед ручки. А сумки пусть летят в сторону!

Бросьте курить. Во время курения сужаются сосуды, а при артрите микроциркуляция крови и питание всех тканей сустава и без того нарушены.

А еще запрещено расстраиваться. Нужно владеть собой, своими эмоциями. Не нужно переживать, старайтесь радоваться жизни! В конце концов, источник положительных эмоций можно найти всюду – и в зеленеющей листве, и в красиво падающем снеге. Даже в затяжном осеннем дожде можно найти красоту и прелесть... Не думайте о плохом!

Затормозить развитие артрита помогут регулярные тренировки, полная мобилизация пораженных суставов. Помните: покой принесет только вред!

Упражнения при артрите

При боли в коленных суставах необходимо сохранить обычную амплитуду движений. Несколько раз в день по 10–15 раз выполняйте

следующие упражнения, лежа на спине:

- приподняв ноги от пола, энергично сгибайте, затем выпрямляйте их;
- поднимайте ноги под прямым углом, поддерживая поясницу руками, и вытягивайте вверх.

Если тревожат болевые ощущения в *тазобедренных суставах*:

- лежа на полу на спине, поочередно поднимайте прямые ноги вверх, затем по очереди отводите их в стороны;
- перевернувшись на бок, максимально отводите ногу вперед, вверх, назад. То же, повернувшись на другой бок;
- лежа на животе, поднимайте вверх то одну, то другую ногу;
- лежа на спине или на боку, выполните вращательные движения прямой ногой в тазобедренном суставе. То же – другой ногой;

Упражнения делайте три-четыре раза в день по 5 повторов каждое. Не допустить «коррозии» суставов или предупредить обострение болезни гораздо легче, чем лечить недуг.

Физические упражнения вообще очень полезны, особенно плавание. Если плавание вам не под силу, старайтесь просто ходить по дну бассейна. В воде все движения даются легче. А суставам, несмотря на болезнь, нужно обязательно двигаться! Запрещены бег и прыжки, это может ухудшить состояние суставов.

Физические упражнения, свежий воздух, закаливание, доброе расположение духа, любимая работа и стабильность в семье – враги артрита!

Народные средства для облегчения боли при артритах

- Цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы – взять всего поровну. Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день.

- При воспалении суставов помогают плоды вишни с молоком.

- Столовую ложку травы звездчатки средней (мокрицы) настаивают, укутав, в стакане кипятка в течение 4 часов, после чего процеживают. Принимают по четверти стакана 4 раза в день до еды.

- Снимает суставную боль свежая трава грыжника душистого. 3 чайные ложки травы настаивают в 0,5 л кипятка, процеживают. Пьют по трети стакана 3–4 раза в день холодным или теплым.

- Столовую ложку свежей травы портулака огородного заливают

стаканом холодной воды, доводят до кипения и кипятят в течение 10 минут на слабом огне. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день.

- Примерно 20 г цветков конского каштана настаивают 2 недели в 0,5 л спирта или водки. Растирают настойкой больные места на ночь.

- 50 г цветков коровняка (медвежьего уха) настаивают 2 недели в 0,5 л водки или 70-процентного спирта. Эту настойку используют для втираний как обезболивающее средство.

- Корневища и корни горечавки желтой – примерно 3 чайные ложки – отваривают 20 минут в 3 стаканах воды. Настаивают, укутав, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день до еды при артритах различного происхождения. Такое же действие имеют и корни горечавки перекрестолистой. Заваривают так же. Принимают по четверти стакана три раза в день до еды.

- Кора крушины – 1 часть; листья березы – 4 части; кора ивы – 5 частей. Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 8 минут, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 2 стакана в день при артритах.

- Возьмите бутылку емкостью 0,5 л. Положите туда кусочек камфары размером с четверть сахарного кусочка. Влейте 150 мл скипидара, 150 мл прованского масла и добавьте 150 мл 70-процентного спирта. Перед употреблением взбалтывать. Втирайте досуха в больные места перед сном и завязывайте шерстяной тканью на всю ночь.

- На больное место наложить разогретую лепешку прополиса и спать так всю ночь.

- Кипятить некоторое количество сенной трухи с небольшим количеством воды. Полученный отвар влить в ванну и добавить горячей воды. Сесть в ванну и закрыть края ее полиэтиленовой пленкой с вырезом для головы. Температура воды должна быть такой высокой, какую только можно вытерпеть. Принимать ванну перед сном. Если есть проблемы с кровообращением или сердцем, принимать ванну не следует.

- Лечение муравьями. Покрывать больные места марлей и на марлю высыпать содержимое муравьиной кучи. Держать долго, лучше всего несколько суток. Потом снять «муравьиный компресс», дать больному день отдыха и повторить лечение.

- Свежеотжатый сок крапивы смешать с таким же количеством медицинского спирта и медом, хорошо размешать и поставить в холодильник. Настаивать две недели. После этого принимать по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды.

- 100 г брусничного листа залить 2,5 л крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить, добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить в прохладном месте.

- Взять равные части багульника, брусничного листа, ромашки аптечной, череды. Все измельчить и хорошо смешать. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день после еды.

- Снимает боли свежий лист лопуха. Лист смочить холодной водой, приложить к больному месту пушистой стороной и перевязать. Можно летом заготовить листья лопуха, а потом достаточно размачивать их в воде.

- Сок черной редьки – 1,5 стакана, меда – 1 стакан, водки – полстакана, столовую ложку соли. Смесь хорошо перемешать и втирать в больные места.

- 10 г сухой травы зверобоя заварить стаканом кипятка. Настаивать в течение часа. Принимать по столовой ложке 2–4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

- Сок свежего сельдерея пить по 2 чайных ложки 2–3 раза в день. Или столовую ложку свежих корней сельдерея залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за полчаса до еды.

- Корень барбариса: чайную ложку сухих измельченных корней залить 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

- 10 г корней девясила и 10 г корней лопуха варить 20 минут на малом огне в стакане воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день при болях в суставах.

- Помогают при сильных суставных болях ванны с травой душицей.

- Чайную ложку травы репея залить стаканом воды, кипятить 3 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученная мазь является хорошим обезболивающим и успокаивающим средством.

- 20 г шелухи стручков от фасоли кипятить в 1 л воды на малом огне 3 часа. Когда остынет, процедить. Принимать по полстакана 5 раз в день.

- Снимают боль и облегчают состояние компрессы из мелиссы.
- На больные места накладывают кашицу из свежего тертого лука.
- Настойку корней щавеля конского принимают по 15–20 капель 3 раза в день до еды.
 - Волчье лыко: кора и ягоды. Спиртовую настойку коры и ягод употребляют наружно при сильных болях в суставах.
 - Чайную ложку сухой коры белой ивы залить двумя стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 2–4 раза в день до еды.
 - Снимает боль настой листьев черной смородины, который рекомендуется употреблять вместо чая.
 - Свежие плоды черники в большом количестве употребляют при заболеваниях суставов и ревматизме.
 - Трава душицы – 1 часть, лист мать-и-мачехи – 2 части, плоды малины – 2 части. 2 столовые ложки этой смеси залить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по полстакана горячего отвара 4 раза в день при суставном ревматизме и простудных заболеваниях.
 - 50 г камфары, 50 г горчичного порошка, 100 мл спирта, 100 г яичного белка. Спирт вылить в чашку, растворить в нем камфару, высыпать в раствор горчицу, хорошо размешать. Белок слегка подогреть до загустения и вылить в раствор. Вечером перед сном втирать эту мазь в больные места, но не досуха, а так, чтобы осталась пленка.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Пяточная шпора – это шиповидное костное разрастание на пяточной кости. Наиболее часто она образуется у тех, кто страдает продольным плоскостопием. Уплотнение продольного свода стопы приводит к ее перегрузке. А потом развивается воспалительный процесс, а надкостница пяточной кости и окружающие ее ткани изменяются и деформируются. Деформация пяточной кости может быть следствием ревматизма, ревматоидного артрита, нарушений обмена веществ (например, подагры), острых и хронических инфекций – гонококковой, хламидийной.

Лечение обязательно должно быть комплексным. Сначала нужно разгрузить болезненную область. Хорошо себя зарекомендовали ортопедические стельки, изготовленные по индивидуальному заказу, с выкладкой внутреннего и наружного сводов, углублением и мягкой прокладкой под пяткой.

Многим помогают теплые ножные ванны с морской солью, улучшающие кровообращение в стопе и питание ее тканей. Неплохой результат дают физиотерапевтическое лечение и лазеротерапия, которые назначает врач. Если эти методы не помогли, следует обратиться к лекарствам. Обычно назначают нестероидные противовоспалительные препараты (пироксикам, диклофенак, метиндил) или лекарственные мази и кремы (финалгол, вольтарен, мобилат). Но любой вид консервативного лечения назначает врач-ортопед.

Иногда требуется оперативное вмешательство. Иссекают воспаленные мягкие ткани, окружающие шпору, и удаляют костное разрастание. Сейчас эти операции проводят с использованием эндоскопической техники, максимально щадящей здоровые ткани.

ПОДАГРА – БОЛЕЗНЬ ПОЛКОВОДЦЕВ

«Он не мог залезть на лошадь. Жестокий приступ подагры скрутил его суставы», – пишет Лев Толстой о Кутузове. Помните, несколько человек помогли престарелому полководцу оседлать лошадь?

Чаще всего подагрой страдают мужчины в возрасте после сорока лет. Это болезнь обмена веществ. Основные клинические проявления подагры связаны с артритами.

Почки у людей, предрасположенных к этому заболеванию, не в состоянии до конца очистить кровь от продуктов белкового обмена. В крови повышается уровень мочевой кислоты. А она, в свою очередь, скапливается в виде кристаллов вокруг суставов. Это приводит к воспалению, сильной боли и отеку.

Подагра – это приступы мучительной боли, которые могут быть спровоцированы переохлаждением, травмой, простудным заболеванием, стрессом. Точно поставить диагноз можно лишь спустя две недели после приступа – об этом можно судить по уровню содержания мочевой кислоты в крови. Во время приступа, как правило, уровень мочевой кислоты или низкий, или в норме.

Приступ подагры купируется препаратом «Колхицин», в состав которого входят активные вещества древесной коры. Но колхицин имеет явно выраженный побочный эффект.

Частые приступы могут вызвать деформацию костей и суставов, что приведет к сильнейшим болям при элементарной ходьбе.

Главное, что должен запомнить больной подагрой, это правильная диета. Желательно полностью исключить из рациона говядину, свинину, субпродукты, ракообразные, моллюски, анчоусы, сельдь, алкоголь, кофе, чай, чечевицу и бобовые, сельдерей, редис, грибы, горох, шпинат, спаржу, цветную капусту, лук, томаты, перец. Необходимо обильное питье.

Жаль, что многие люди пренебрегают этими рекомендациями. Но профилактика приступов всегда предпочтительнее, чем медикаментозное вмешательство.

Фитолечение при подагре

- Хорошо помогает при этом заболевании настой листьев черной смородины. Одну столовую ложку измельченных листьев черной

смородины засыпьте в термос, залейте 0,5 л крутого кипятка. Дайте настояться в течение трех часов, процедите, принимайте по полстакана 4 раза в день.

- Нормализует обмен веществ и способствует выведению мочевой кислоты травяной настой из равных частей травы зверобоя, ромашки аптечной, липового цвета и цветков черной бузины. Сбор настаивать несколько часов, процедить и принимать по одному стакану 2 раза в день.

- Возьмите по одной части цветков черной бузины, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы. 1 столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 20–30 минут, процедите. Принимайте по одному стакану 2 раза в день.

- Отвар из следующего сбора обладает хорошим лечебным действием при ревматизме, подагре и артрите:

Кора ивы – 1 часть; листья крапивы двудомной – 2 части; кора крушины – 1 часть; трава лабазника вязолистного – 2 части; трава спорыша – 2 части; трава зверобоя – 2 части; листья березы – 2 части; корни полыни горькой – 1 часть; ветки багульника болотного - 2 части.

3 столовые ложки сбора залейте литром воды, дайте настояться 4 часа, прокипятите 5 минут и процедите. Весь отвар выпейте теплым за 4 приема в течение дня.

- Народные знахари рекомендуют при артритах, подагре, суставном ревматизме, отеках, отложении солей пить отвар из листьев брусники. Две чайные ложки измельченных листьев залейте стаканом кипятка, прокипятите на слабом огне 15 минут, выпейте мелкими глотками в течение дня.

- Четыре чайные ложки измельченного корня пырея ползучего залейте стаканом кипяченой холодной воды, настаивайте 12 часов в прохладном месте, процедите. Оставшееся сырье повторно залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Настой смешайте и принимайте по полстакана 4 раза в день.

- Очень хорошее и доступное средство: хлестанье больных мест крапивой. Конечно, удовольствия мало, но чего не сделаешь, чтобы боль отступила!

- Свежие листья березы мнут, накладывают на больное место, оборачивают его куском подходящей материи для прогревания, оставляют на сутки. Лечение можно продолжать, сделав свежий компресс. Эта процедура снимает отечность и уменьшает боль.

- Настойка мухомора (только не улыбайтесь!). 1 часть красного

мухомора заливают 5 частями водки, выдерживают 5 дней. Приготовленный настой используют для втираний при ревматизме и подагре.

- Для лечения подагры летом и осенью используют в виде компрессов и обертываний свежие листья лопуха, мать-и-мачехи, багульника, одуванчика. Зимой и весной – настои из цветков ромашки аптечной, зверобоя, череды, чабреца, которые втирают в больные места. Используют для компрессов и втираний кашлицу из редьки или корня хрена.

- Шалфей. 100 г сухой травы заварить 6 л воды. Кипятить 10 минут. Когда остынет, насколько терпит рука, можно парить больные ноги в этом отваре. Парить от 30 минут до часа. Горячий отвар время от времени подливать в ванночку. Делать один раз в сутки перед сном в течение 1–2 месяцев. После процедуры надеть теплые шерстяные носки и лечь в кровать. Следить, чтобы не было холодного воздуха. Рассасываются шишки, снимаются боли.

- Растопить свежее коровье несоленое масло. Когда масло начнет закипать, снять пленку. Добавить в масло столько же медицинского спирта, размешать. Зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшаяся масса – лучшее средство от подагры. Втирать в больные места обязательно вблизи жаркого огня – камина, печи, плиты.

- Пчелы, вернее, их жала, приносят при подагре хорошие результаты. Но эту процедуру надо проделывать очень осторожно, помня, что все-таки пчелиный яд токсичен и некоторые люди могут плохо его переносить.

- Ванны из аптечной ромашки: 100 г ромашки и 200 г соли на 10 л воды.

- Смесь из цветков ромашки аптечной и черной бузины залить кипятком, подогреть на огне. Процедить, наполнить кашлицей подушечки из материи, прикладывать на больное место.

- При подагре помогает свежая земляника. Не отказывайте себе, а смело ешьте в больших количествах свежую землянику в сезон!

- Цветы сирени майской насыпать рыхло в поллитровую банку до верха, залить водкой, настаивать 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения – 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

- Череду заваривать свежим кипятком и настаивать 15 минут под фарфоровым блюдцем. Процедить и пить только горячим, настой должен иметь золотистый цвет. Если цвет мутно-зеленый, то принимать его не имеет смысла. Лечатся длительным питьем череды. Черода должна быть не перезрелой, ее нужно собирать на стадии бутонизации цветков.

- Листья вахты трехлистной: 50 г сырья на стакан кипятка. Настаивать 1 час, принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды. Или половину чайной ложки листьев этой травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по полстакана 2–4 раза в день перед едой.

- Препятствуют образованию мочевой кислоты в организме обыкновенные яблоки. Хорошо и полезно пить настои и отвары из яблок. Нарезать 3–5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 минут, настаивать 4 часа. Принимать в теплом виде как чай несколько раз в день.

- 25 г коры барбариса настаивают в 100 мл 70-градусного спирта, желательно в темном месте. Принимают по 30 капель 3 раза в день. Настойка способствует растворению отложенных солей в организме, постепенно уменьшает подагрические узлы, уменьшает боли.

- Рецепт профессора С. Я. Соколова:

Цветы василька синего – 5 частей; цветы пиона – 5 частей; плоды можжевельника – 5 частей; кора крушины – 5 частей; цветы бузины черной – 10 частей; листья крапивы двудомной – 10 частей; кора ивы – 20 частей. Столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, укутать. Желательно использовать фарфоровую посуду. Через полчаса выпить весь горячий отвар. Повторять через каждые 2 часа. Этот рецепт применяется при запущенной, застарелой болезни.

- Капусту употребляют при подагре в виде салатов. А сырые капустные листья, приложенные к больным местам, снимают подагрическую боль.

- Весной принимать березовый сок: по 1 стакану 3 раза в день.

- Листья грецкого ореха (250 г) отварить в 1 л воды. Употреблять для ванн и растираний.

- Цветы пижмы обыкновенной: столовую ложку на стакан кипятка. Настаивать, укутав, в течение 2 часов, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день за 20 минут перед едой. Наружно настоем цветков пижмы и настоем листьев применяют как обезболивающее средство при подагре и болях в суставах.

- 4 чайные ложки ягод черники заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, 4 часа, можно подсластить. Принимать по четверти стакана 6 раз в день.

- К больным местам прикладывают вареную растертую репу.

- Ментол – 2,5 г, анестезин – 1,5 г, новокаин – 1,5 г, спирт 90-градусный – 100 мл. Больные места смазывать жидкостью два раза в день.

Глава 6

ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕНИЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО И КАПИЛЛЯРНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

– Все понятно. Слезки нужны, чтобы я плакала, когда у меня Пашка игрушки забирает. Сопли – чтобы я сморкалась в красивенький платочек, который баба Наташа подарила. Слюнки – чтобы я кушала все вкусное. А кровь? Чтобы из ножки текла, когда меня Барсик поцарапает?

Моя дочка Машка, 5 лет



Все знают, для чего нужна кровь. Хотя бы в общих чертах. Она доставляет клеткам костей, мышц, всех внутренних органов кислород и питательные вещества. А забирает продукты обмена веществ. Это вам расскажет каждый школьник, который хотя бы несколько раз заглядывал в

учебник анатомии.

К чему приводит недостаточность кровоснабжения какого-нибудь органа? Правильно. Ткани не получают необходимых для нормального функционирования питательных веществ и кислорода. Развивается гипоксия. Замедляется обмен веществ. Дело может закончиться перерождением тканей, воспалением и...

Короче, от состояния системы кровообращения зависит в целом здоровье нашего любимого организма. От состояния артерий – особенно, потому что по ним движется кровь, насыщенная кислородом.

И в первую очередь из-за кислородного голодания страдают наши ноги. Что, собственно, совсем не удивительно – они выросли так далеко от сердца! Прямо на какой-то периферии организма!

Какие же беды могут нас подстергать из-за расстройств циркуляции крови в артериях и капиллярах?

«ЛЯГУШАЧЬИ НОГИ»

Кому не знакомо это состояние? Надеваешь несколько пар носков, закутываешься в одеяло – а ноги никак не могут согреться. Вообще-то это неудивительно: мышечный массив, который помогает сберегать тепло, именно в этой части тела незначителен. Нет подкожной жировой ткани, зато есть относительно большая по площади поверхность кожи, отдающая тепло.

Причиной того, что мерзнут ноги, может быть нарушенное капиллярное кровообращение. А это в свою очередь бывает обусловлено пониженным давлением или спазмом сосудов на фоне эмоциональной неустойчивости.

Иногда в том, что ноги часто замерзают, бывает виновата мода. Не по сезону тонкие колготки, слишком узкие туфли (до такой степени, что пальцы стопы практически не могут двигаться) – все это не способствует сохранению тепла. Переохлаждение ног не проходит для организма бесследно. Это дополнительный фактор, способствующий развитию множества воспалительных заболеваний. Наиболее часто развиваются: бронхит, ангина, цистит, а также обострение хронических заболеваний женской половой системы. Поэтому тщательно следите за сохранностью тепла для своих ног. А если это все-таки произошло, очень быстро, как полководец на поле брани, предпримите все возможное, чтобы восстановить нарушенное кровообращение.

Самым быстрым и эффективным способом согревания ног является своеобразный спиртовой компресс: смочите подошвенную часть тонких носков спиртом (если нет спирта, подойдет и водка), наденьте носки на предварительно разогретые в горячей воде ноги. Поверх тонких носков наденьте теплые шерстяные. Вы сразу почувствуете прилив тепла и ощутите себя гораздо комфортнее.

Если у вас сильно замерзли ноги, то нужно как можно скорее активизировать кровообращение и заставить сосуды реагировать на чередование тепловых раздражителей: холод – тепло – холод. Ноги хорошо согреваются при контрастном душе и хождении по воде босиком. Эти процедуры полезно выполнять в сочетании с массажем ног сухой щеткой.

Эффективны также соляные ножные ванны. В горячей воде растворите 2 столовые ложки морской соли, 10–15 капель розмаринового масла и 2 столовые ложки молока. Погрузите в эту благоухающую воду

ноги, и они быстро согреваются, а кожа ступней получит питательные вещества.

Действенную помощь оказывают препараты из дерева гинкго. Экстракт листьев этого дерева обладает сосудорасширяющими свойствами, способствует улучшению кровотока.

ОТМОРОЖЕНИЯ

Они вызываются резким сужением капилляров. Диаметр сосудов, снабжающих кровью стопу, и особенно пальцы ног, меньше, чем все другие в человеческом организме. Холод вызывает реактивное сужение этих сосудов. А если холод воздействует на стопу в течение длительного времени, происходит отморожение.

Вы скажете – разве мы живем на Крайнем Севере? Разве у нас бывают такие невозможные морозы? Но отморозить ноги ничего не стоит, если надеть тесную, пусть даже и теплую, обувь и в течение полутора часов находиться при температуре -6°C . То есть крайне безответственно отнестись к своему здоровью.

Итак, если вы почувствовали онемение стоп, болезненность кожи, отечность, если кожа имеет слабый синюшный оттенок, а при надавливании пальцами на ней остаются белые пятна, которые исчезают только спустя 5–6 секунд, значит, все признаки легкого отморожения налицо.

Самое главное сейчас – медленно и осторожно, чтобы не причинить вреда сосудам, согреть ноги. Лучше всего сделать это при помощи теплой воды. Это обеспечит нормальную циркуляцию крови и не вызовет резкую боль. А уже после того, как восстановилось нормальное кровообращение, можно определить, насколько поражена кожа. Часто бывает достаточно смазать пораженный участок жирным кремом, питательной эмульсией или растительным маслом, хорошо укутать ноги и держать их в тепле. Никаких последствий легкого отморожения уже через несколько часов не будет заметно.

Но если даже после согревающей процедуры вы испытываете сильную ноющую боль в конечностях, а на коже быстро образовались некротические (омертвевшие) участки, немедленно обратитесь к врачу. Самолечение может принести вред. Были случаи, когда подобная халатность заканчивалась гангреной пальцев ног и, соответственно, их ампутацией.

Если у вас часто бывают холодные ноги и при нормальной комнатной температуре, если у вас пониженное давление, значит, вам следует особенно внимательно подбирать обувь, выходя на мороз. Перед длительным пребыванием на холоде смазывайте ступни и лодыжки вазелином, наденьте сначала тонкие хлопчатобумажные носки, а затем

шерстяные. Если мороз ожидается очень сильный, то между носками поместите теплозащитную прокладку. Для этой цели подходит полипропилен – теплая на ощупь синтетическая ткань, которой часто «укутывают» импортные телевизоры и другую радиоаппаратуру. И не забудьте положить в обувь непромокаемые стельки. Зимняя обувь должна быть на полтора-два размера больше, чем вы обычно носите. В сырую погоду она не должна промокать.

На улице старайтесь как можно больше двигаться – таким образом улучшается кровоснабжение нижних конечностей. Если вы почувствовали онемение или боль в пальцах ног, постарайтесь сразу же согреть ноги. И перед тем, как выйти на холод, не употребляйте алкоголь и кофе, воздержитесь от курения. Все это ухудшает кровоснабжение нижних конечностей.

ХОЛОДНЫЕ НОГИ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Если вы заметили, что стопы и кисти рук часто потеют без видимых причин, если вы чувствуете в конечностях жжение, зуд, онемение, покалывание, то нужно немедленно сдать кровь на сахар. Дело в том, что все эти симптомы могут свидетельствовать о первых признаках грозного и, увы, весьма распространенного заболевания – сахарного диабета. Периферическая диабетическая невропатия – это сопутствующее диабету заболевание, которое является следствием нарушения капиллярной циркуляции крови, что приводит к недостаточному кровоснабжению периферических нервов кистей рук и стоп. В более тяжелых случаях диабетической невропатии на подошвах стоп появляются изъязвления и даже гнойные абсцессы, но больной почти не чувствует боли, потому что нервные окончания становятся совершенно нечувствительными. Важно предупредить инфицирование язв. Ежедневно тщательно осматривайте стопы и проводите антисептические мероприятия. И, конечно же, следите за уровнем сахара в крови. С понижением уровня сахара обычно исчезают и симптомы диабетической невропатии.

Еще одним проявлением периферической диабетической невропатии является так называемая «свисающая стопа». Из-за плохой иннервации мышцы стопы и голеностопного сустава становятся вялыми и малоподвижными. В результате стопа как бы обвисает, и при ходьбе пальцы ног неожиданно подворачиваются вниз. Единственным способом предотвратить развитие этого осложнения является регулярное выполнение комплекса физических упражнений, которые назначает врач – специалист по лечебной физкультуре. В особых случаях назначают также ношение ортопедической обуви.

БОЛЕЗНИ АРТЕРИЙ – ПРИЧИНА ХРОМОТЫ

Вы испытываете сильную боль всякий раз, когда вам приходится преодолевать большие расстояния? А через некоторое время во время физической нагрузки вашу ногу сводит болезненной судорогой? Это самые красноречивые признаки атеросклероза нижних конечностей. Врачи называют этот симптом «перемежающейся хромотой». Чем меньше расстояние, которое вы можете преодолеть до наступления очередной судороги, тем дальше зашел процесс.

В норме здоровая артериальная стенка очень эластична. Но если сосуды не получают достаточного количества питательных веществ и кислорода, то в стенке сосуда накапливается кальций и эластичность постепенно утрачивается. Просвет артерии сужается. Результат – недостаточное кровоснабжение нижних конечностей. Вот вам и сильные боли, и мышечные спазмы.

Если у вас началась судорога, нужно немедленно остановиться. Судорога означает, что в этот момент конечность испытывает резкий дефицит кислорода. В мышцах скапливаются продукты распада, которые и приводят к спазму. А во время отдыха мышцам не требуется столько крови, сколько во время нагрузки. Остановитесь, отдохните. Если возможно, осторожно помассируйте больную ногу.

Попробуйте при судороге применить *старинные народные средства*:

- Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног. Не вытирать. Надевать носки или чулки только после того, как сок высохнет на подошвах. Курс лечения – 2 недели.

- Натирать больные ноги горчичным маслом.

- Натуральные пробки от винных бутылок в старину нанизывали на нитки и надевали такое «ожерелье» на стянутую судорогой мышцу.

Пора подумать о диете. Ограничьте потребление сахара, сладостей, животных жиров, избегайте продуктов, богатых холестерином. Хорошо очищают сосуды и удаляют склеротические отложения яблоки, хрен, чеснок, шиповник, цветки гречихи, морская капуста, петрушка, рябина. Рекомендуются утром натощак выпивать стакан очень горячей, насколько терпимо, воды. Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма отложения.

Одним из немногих действенных средств борьбы с перемежающейся хромотой является собственно тренировка самих сосудов. Запомните, если

вы водрузите свои уставшие ноги на лежанку и резко ограничите себя в движении, это приведет к еще большему развитию атеросклероза. Спасение как раз в движении. Во время упражнений кровотоки в нижних сосудах усиливаются, заставляя их сужаться и расширяться, делая их более эластичными, постоянно тренируя их. Вполне может быть и такое, что именно из-за отказа от физической активности и развился облитерирующий атеросклероз. В этом случае регулярные занятия физкультурой и посильными видами спорта (например, недалекие и неспешные лыжные прогулки) помогут повернуть процесс вспять.

Подумайте и о диете. Одной из причин развития облитерирующего атеросклероза артерий нижних конечностей является образование склеротических холестериновых бляшек на стенках артерий. Возможно, вы употребляете в пищу слишком много продуктов с высоким содержанием животного жира – свинины, молока, сливочного масла. Внимательно рассматривайте этикетки на продуктах: обычно на них указывается количество животных жиров. Правда, в своем стремлении завоевать рынок многие производители доходят до абсурда. На бутылках с растительным маслом гордо написано: «Без холестерина»! Все это немного смешно, потому что в растительном масле холестерина и не может быть!

Ежедневный прием внутрь 1200 м. е. (международных единиц) лецитина и отказ от пищи, богатой жирами животного происхождения, поможет понизить уровень холестерина в крови и принесет заметную пользу для ваших сосудов. И не забывайте о ежедневных физических упражнениях на свежем воздухе. Плавание, велосипедная езда, бег трусцой или даже просто ежедневная пешая прогулка помогут вам сжечь лишний жир, который наносит вред сосудам. И кроме того, тренируют их.

ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ТРОМБОАНГИИТ – БОЛЕЗНЬ КУРИЛЬЩИКОВ

Это заболевание называется еще «болезнью Бюргера», по имени американского хирурга, который первым описал этот недуг еще в начале двадцатого века. Обследуя пациентов больницы «Маунт Синай» в Нью-Йорке, Л. Бюргер пришел к выводу, что болезнь поражает в первую очередь мужчин, которые питаются рисовыми лепешками.

Но, как выяснилось впоследствии, рис тут совершенно ни при чем. Заболевание связано в первую очередь с курением. Все пациенты Бюргера неумеренно курили на протяжении многих лет. Никотин – враг сосудов. Курение приводит к ва-зоспазму, вызывая при этом нарушение кровообращения и воспаление внутренней стенки сосуда и соединительной ткани, окружающей артерии средних размеров. Первыми от этого недуга страдают именно артерии нижних конечностей. Все это заканчивается зачастую полной закупоркой просвета кровеносного сосуда. А дальше – отторжение омертвевшей ткани, язвы, инфицированные кровоточащие раны и... гангрена.

Единственный способ избежать и приостановить развитие этого опасного процесса – бросить курить.

БОЛЕЗНЬ РЕЙНО

Этим заболеванием страдают чаще всего эмоционально неустойчивые, очень чувствительные люди, преимущественно женщины. Болезнь Рейно характеризуется болезненными спазмами артерий кистей и стоп, внезапным их похолоданием из-за недостаточного кровоснабжения. Часто приступ болезни появляется в момент или спустя некоторое время после эмоционального всплеска.

Болезни Рейно подвержены люди, страдающие холодовой аллергией. Летом даже небольшой сквозняк вызывает у таких людей резкое сужение сосудов, снабжающих кровью конечности. Людям, страдающим такой сверхчувствительностью к холоду, бывает прохладно даже в самую сильную жару!

Это заболевание поддается лечению с большим трудом. Как правило, заняться физическими упражнениями, сменить диету, отказаться от курения бывает недостаточно. Лечение болезни Рейно требует вдумчивого комплексного подхода с учетом психологии, образа жизни, физиологических особенностей организма. Необходимо научиться контролировать свои эмоции – ведь именно психическое перенапряжение часто является причиной приступов.

Обязательно нужно делать «гимнастику» для сосудов с помощью физических упражнений. Одеваться как можно теплее и зимой, и летом, избегая переохлаждения в любое время года. Помогает витаминотерапия (особенно необходим организму витамин Е, который расширяет сосуды, обеспечивая нормальный приток крови к конечностям). Рекомендуются принимать как можно больше витамина С, который укрепляет сосудистую стенку.

ПРОФИЛАКТИКА РАССТРОЙСТВ АРТЕРИАЛЬНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Чем чаще мы сокращаем мышцы, бегая, прыгая, плавая, – тем больше крови перекачивает наше сердце, тем больше крови пропускают сосуды, тем лучше кровоснабжение конечностей. Эту простую формулу несложно запомнить и тем более несложно выполнять.

Малоподвижный образ жизни часто приводит к значительным расстройствам кровоснабжения в ногах. А с возрастом кровотоки в конечностях становятся все слабее, закупориваются сосуды, если вы едите много жирного и мало потребляете витаминов. А если вы еще и курите! Знайте, что, как только вы достигнете границы пенсионного возраста, ноги не простят такого с ними обращения. Вы будете удивляться, почему соседка тетя Шура, которой давно уже перевалило за семьдесят, трудится на даче, успевает бегать за внуками, да еще и ходит зимой в лыжные походы! А вы в это время, едва добравшись до скамейки возле дома, будете присаживаться и клясть старость почему зря. Но к старости, чтобы она не застала вас врасплох, не накрыла немощью, не обездвижила, нужно готовиться еще в молодости. Намотали на ус?

Физические упражнения особенно важны, если вы ведете сидячий образ жизни. Само по себе сидячее положение, если не вставать и не делать гимнастику, приводит к вазо-спазму, отчего снабжение кровью нижних конечностей становится недостаточным. Кроме того, при длительном сидячем положении появляются боли и онемение в пояснице и копчике, а именно там берут начало все нервы, ведущие на периферию. Часто боли в пояснице и копчике перемещаются в ноги.

Каждые пятнадцать-двадцать минут вставайте с места, потянитесь, разомните уставшие ноги и руки. Скажете, некогда? Что у вас так много работы, что нет времени отвлекаться на пустяки? Все это ерунда и отговорки. После даже трехминутной физической разминки работоспособность резко повышается, потому что улучшается кровоснабжение и головного мозга тоже. И упущенное время вы обязательно наверстаете.

На состояние кровеносных сосудов влияет и качество пищи. Высокое содержание жиров и холестерина в конце концов приводит к образованию пристеночных бляшек, которые сужают просвет сосуда и затрудняют кровотоки. Курение усугубляет эту ситуацию.

Если вы заметили, что на пальцах ног и стоп вдруг без видимой причины стали выпадать волосы, это вполне может быть связано с нарушением нормальной циркуляции крови в артериях и капиллярах. Это один из первых признаков расстройства кровообращения. Еще один такой признак – изменение состояния ногтей. Они утолщаются, становятся ломкими и хрупкими. То же касается и кожи – любые изменения должны вас насторожить.

Может быть, не поздно еще, изменив образ жизни, повернуть процесс вспять?

Народные средства при расстройствах артериального кровообращения

- В 200 мл спирта положить стакан свежих плодов боярышника, предварительно немного их размяв. Настаивать 3 недели, после чего отцедить и принимать по чайной ложке с водой до еды на ночь.

- Настойка цветков боярышника на спирту. В 200 мл спирта положить 4 столовые ложки цветов и настаивать в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылочку. Через 10 дней лекарство готово. Его принимают перед едой по 1 чайной ложке с водой.

- 20 г сушеных или свежих ягод боярышника отварить в течение 5 минут на слабом огне. Воды потребуется 200 мл. Можно не варить, а залить кипятком и настаивать полчаса. Пить перед едой и на ночь по 200 мл отвара сразу.

- Экстракт плодов боярышника. Заварить стакан свежих или сушеных плодов боярышника в 0,5 л кипятка, добавить 2 столовые ложки сахара и варить на очень медленном огне 40 минут, пока отвар не уварится наполовину. Хранить с ягодами, не процеживая, в холодильнике, принимать по столовой ложке перед едой и по 2 столовые ложки на ночь.

- 0,5 кг свежих зрелых плодов боярышника моют и дробят деревянной толкушкой. Добавляют 100 мл воды, нагревают до 40 °С и прессуют соковыжималкой. Полученный сок пьют по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

- Настой цветков гречихи посевной пьют по полстакана 3–4 раза в день. Десертную ложку цветков заваривают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде, процеживают.

- Полезно жевать при атеросклерозах и других болезнях сосудов свежие лук и чеснок. По половинке мелкой луковицы или по два-три

зубчика чеснока ежедневно.

- Также рекомендуется настой и свежий сок из листьев подорожника большого. Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Выпивают эту суточную дозу мелкими глотками в течение часа. Хорошо промытые листья подорожника нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Пить по 2–3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

- Чабрец: 5 г на 0,5 л кипятка. Настаивают 40 минут, плотно закрыв. Чабрец – это сильное средство, поэтому его можно употреблять не более 3 раз в неделю. Он обладает успокаивающим, бактерицидным действием, снимает спазм сосудов.

- Трава мелиссы, трава буквицы – по 10 г, цветки или плоды боярышника – 40 г, трава вероники – 10 г, трава земляники – 30 г. Столовую ложку этого сбора заварить стаканом кипятка и пить как чай, с медом или сахаром. Смесь очень вкусная, ее можно добавлять в чай.

- Взять смесь из равных частей свежего сока лука и меда, принимать по чайной ложке 4 раза в день.

- 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды настаивать на свету сорок дней в закрытой стеклянной посуде. Принимать по столовой ложке пополам с водой утром перед едой.

Глава 7

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН – БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ПОДСТЕРЕГАЕТ МНОГИХ

– Бабуль, а бабуль! У меня, когда я вырасту, тоже все ножки в ручейках будут? Красиво, как на нашем глобусе...

Моя дочка Машка, 6 лет



Считается, что это заболевание встречается у четверти взрослого населения планеты. И половина жертв этого заболевания не подозревает, что пора вплотную заняться проблемами собственного здоровья!

А ведь варикозное расширение вен – не только косметический недостаток. Оно чревато серьезными последствиями, осложнениями, неблагоприятный исход которых может грозить даже смертью. Стоит ли так запускать эту болезнь, кажущуюся такой безобидной на первый взгляд? В этой главе мы попробуем исследовать истоки заболевания, научимся, насколько возможно, диагностировать его (последнее слово все же оставляя за специалистами!), и, самое главное, рассмотрим множество профилактических мер борьбы с этим непростым, но все же поддающимся лечению недугом.

КОГДА НОГАМ НЕ ХВАТАЕТ КИСЛОРОДА

Итак, что же такое варикоз?

Специалисты определяют его как расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушением кровотока. Латинское слово «varix» обозначает «узел». «Варикозное расширение вен развивается обычно над венозными клапанами и связано со слабостью венозных стенок и с повышением давления крови в венах. Расстройства венозного кровообращения возникают либо как проявление общих расстройств при недостаточности кровообращения, либо в результате патологических процессов в самой венозной системе», – трактует медицинский справочник.

А для того, чтобы наглядно представить, что же все-таки происходит в результате этого заболевания, придется вспомнить некоторые сведения из школьного курса анатомии.

С кровью внутренние органы получают кислород и питательные вещества, а отдают продукты метаболизма – шлаки и токсины. Основной обмен веществ происходит в капиллярах, куда кровь попадает из артериол (самых маленьких артерий). После этого кровь попадает в венулы (самые маленькие вены) и, наконец, в вены большого диаметра.

Сердце – самый совершенный в мире насос – заставляет кровь двигаться по сосудам. Это знает каждый. Все просто: артериальная кровь движется, в общем-то, сверху вниз, от сердца к периферии.

А вот что заставляет кровь двигаться от ног к сердцу, то есть фактически снизу вверх?

Давление. Артерии пульсируют, мышцы бедра и голени сокращаются. В кровеносной системе возникает давление, в результате которого кровь из глубоких вен голени поднимается в вены таза и следует дальше, к легким. Ну а чтобы артериальная и венозная кровь не смешивались, чтобы кровь двигалась строго в том направлении, в котором нужно, и ни в коем случае не наоборот, в венах устроены клапаны. Туда они кровь пропускают, а назад – нет.

Первое, что приходит на ум, это сравнение с водопроводной системой. Но человеческий организм сконструирован намного сложнее и хитрее. Сосуды обладают значительной эластичностью, чего нельзя сказать о трубах, по которым подается вода в жилище, – это раз. Во-вторых, кровь – это, извините за банальность, не водица. Это неоднородная жидкость. Она

состоит из плазмы и различных элементов, которые перемешиваются между собой лишь внутри сердца и немного – в местах разветвления сосудов. А потом кровь опять распадается на элементы. Двигутся эти составляющие с разной скоростью – в центре сосуда бегут самые крупные частицы, например эритроциты. А по краям – самые мелкие. Значит, в центре потока скорость максимальная, а по краям – минимальная. И эта особенность сердечно-сосудистой системы человека иногда играет, как мы поймем дальше, роковую роль.

Стенка вены имеет несколько слоев. Внутренний слой (эндотелиальный) – это не что иное, как эластичная оболочка, удерживающая давление крови. Затем идет средний, мышечный слой, состоящий из гладких мышц. Они обеспечивают расширение и сужение сосуда, когда это необходимо. Стенки сосуда могут сужаться, стало быть, давление в нем увеличиваться. И наоборот. Это – важнейшая функция кровеносной системы. И последняя оболочка вены – фиброзная.

При нарушении венозного кровообращения кровь задерживается в глубокой системе. Давление ее там повышается, а это в свою очередь не дает клапанам полностью развернуться. То есть возникает недостаточность функции клапанов вен большого диаметра. В конечности происходит перенаполнение всех вен. Стенки сосуда сколько могут держат это давление. Но со временем они слабеют, и это приводит к их расширению. В межтканевую жидкость выходит плазма – возникают отеки. Увеличивается проницаемость сосудов. Сначала наружу выходят лимфоциты, самые мелкие элементы крови. Потом очередь доходит до эритроцитов, и тут все становится ясно: из-за них кожа в местах варикозного расширения темнеет. Дальше – больше. Отек сдавливает капилляры, уменьшая их просвет. В межтканевое пространство продолжают проникать элементы крови, плазменный белок. Белок стимулирует развитие в коже и подкожной клетчатке соединительной ткани, вызывает склероз стенок мелких сосудов и капилляров. Сосуды теряют способность сокращаться и превращаются в простые трубочки с узким просветом. В тканях нарушаются обменные процессы. Образуются язвы, экземы, дерматиты. В конце концов механизм поддержания разницы давления в ар-териолах и венах оказывается окончательно сломанным. Возникает гипоксия (кислородное голодание) тканей. Чаще всего это происходит в нижней трети голени. Кожа становится холодной, ткани приобретают синюшный оттенок. И если вовремя не принять меры, образуются трофические язвы. А заживить их окончательно почти никогда не удается.

И еще одно грозное осложнение варикозного расширения вен – это образование тромбов. В венах тромбы возникают в пять раз чаще, чем в артериях. А в венах ног – в три раза чаще, чем в венах рук.

Помните, мы говорили о том, что кровь движется по сосудам слоями, неоднородной массой? И именно эта особенность устройства сердечно-сосудистой системы чревата последствиями. Когда нарушается механизм движения крови в венозной системе, скорость кровотока замедляется. Кровь становится вязкой, менее текучей. Тромбоциты, лейкоциты и эритроциты собираются в кучки, вместо того чтобы бежать по своим делам. Скопления эритроцитов могут и вовсе закупорить вены небольшого диаметра. Но самое страшное – в результате определенных химических реакций тромбоциты образуют белок фибрин, который и есть собственно тромб. Тромб прикрепляется к стенке сосуда, а «хвост» его свободно болтается в просвете вены, мешая движению крови.

Достаточно частая ситуация – воспаление расширенных вен и находящихся в них тромбов. Это заболевание называется тромбофлебит.

Если в тромб попадают бактерии, наступает гнойное «расплавление» тромба. Инфекция с кровью может быть занесена в любую часть организма. И это очень опасно для жизни.

А в один не очень прекрасный день тромб может оторваться и отправиться путешествовать по кровеносной системе. Инсульт, инфаркт – это возможные последствия такой ситуации. А если оторвавшийся тромб попадает в легочную артерию, закупоривая ее, наступает мгновенная смерть.

Но мы же не будем доводить свой организм до этого, не так ли? Наше здоровье – в наших руках!

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПАРИКМАХЕРОВ, ХИРУРГОВ И БАЛЕРИН

Первым признаком нарушения циркуляции крови является изменение состояния ногтей ног. Ногти становятся либо истонченными и ломкими, или, наоборот, слишком утолщаются. Затем постепенно становятся заметными вены – они просвечивают сквозь кожу. Обычно сначала видны лишь небольшие участки вен в подколенной ямке. У худощавых людей, гипостеников вены видны лучше. Многие думают, что это только косметический дефект, и до поры до времени не обращают на это внимания.

Затем мы замечаем, что вены стали более извилистыми, после нагрузки они набухают так, что их можно прощупать. На этой **первой стадии** заболевания коммуникационные вены еще хорошо справляются со своими обязанностями, застоя крови практически нет. Эту стадию варикозного расширения вен называют еще стадией косметических нарушений.

Если заболевание прогрессирует, появляется утомляемость, чувство тяжести в ногах. Говорят, что ноги наливаются будто свинцом. Мы мучительно вспоминаем, что же сегодня было такого необычного, и не можем вспомнить. Кросс вроде бы не бежали, по магазинам много не ходили, все как обычно. А усталость наступила значительно раньше. Это произошло потому, что ваши ноги уже испытывают постоянное кислородное голодание. И к вечеру отекают. Во всяком случае, след от резинки носков или чулок хорошо заметен.

Через некоторое время вы можете испытать очень неприятные ощущения – судороги икроножных мышц. Изредка по ночам в какой-то части голени может отсутствовать чувствительность, как будто вы отсидели ногу. Это признак уже более стойкой кислородной недостаточности. Если большинство из этих признаков налицо, можно говорить уже о **второй стадии** заболевания.

На внутренней поверхности голени происходят внешние изменения: появляются буроватые пятна, могут развиваться дерматиты – кожные заболевания, для которых характерен зуд и высыпания на коже. Более частыми становятся отеки, чувство распирания, тяжести в ногах. Усталость наступает значительно раньше. Это – **третья стадия** развития заболевания.

Ну а для **четвертой стадии** характерны осложнения – образование

язв, тромбозов, тромбозов, разрывы варикозных узлов с кровотечениями, хроническая венозная недостаточность, сопровождающаяся трофическими язвами.

Разумеется, правильно оценить состояние венозной системы может только врач. Но некоторые функциональные пробы можно сделать и самостоятельно, для того чтобы иметь представление, насколько далеко зашел патологический процесс.

Вот, к примеру, **проба Гаккенбруха**. Встаньте на ровную поверхность. Слегка согнувшись, положите ладонь на область варикозных узлов так, чтобы на узле находились подушечки трех пальцев. Покашляйте. Если в этот момент ваши пальцы ощутят толчок крови, значит, не работает венозный клапан, расположенный в месте перехода поверхностной вены в глубокую.

Трехжгутовая проба Шейниса: минут пять нужно полежать, держа ногу на возвышении. Помассируйте ногу легкими движениями по направлению от ступни к паху. Вены должны опорожниться. Теперь надо наложить три жгута: первый на верхнюю треть бедра, второй – на середину бедра, третий – чуть ниже колена. Встаньте на ноги. Быстрое набухание вен на каком-либо из этих участков показывает несостоятельность клапанной системы.

Определить, насколько проходимы глубокие вены, можно при помощи **пробы Дельбе-Портеса**. В положении стоя на бедро накладывается жгут. Теперь нужно походить в течение 10 секунд. Если в варикозных узлах упало напряжение и они спали, значит, глубокие вены проходимы.

Маршевая проба: немного походите, чтобы вены были максимально наполнены. Наложите на бедро жгут. Жгут надо накладывать так, чтобы сдавить только поверхностные вены, ни в коем случае не глубокие; то есть нога должна иметь свой естественный цвет. Теперь помаршируйте со жгутом в течение 3–5 минут. Подкожные вены спадают – значит, глубокие вены проходимы. Если же вены остались наполненными кровью, это может означать, что поражены коммуникативные вены; либо поверхностные вены изменены так, что с трудом пропускают кровь.

И все же не забывайте, что все это – только приблизительные результаты. Для более точной диагностики обратитесь к специалисту: только он с помощью дополнительных инструментальных исследований сможет точно поставить диагноз и назначить лечение.

Почему же одни люди до старости не знают, что такое варикоз, а у других синие прожилки видны уже в тридцатилетнем возрасте?

Сдавливание вен происходит под воздействием большого веса, и

очень часто – во время беременности. Поэтому среди жертв этой болезни женщин в четыре раза больше, чем мужчин!

Подстерегает варикоз тех, кто страдает избыточным весом. Подвержены болезни все те, кто долгое время испытывал повышенные физические нагрузки, – спортсмены, хирурги, артисты балета, преподаватели, парикмахеры. Словом, люди, большую часть дня проводящие на ногах.

Варикозное расширение вен сопровождается пороки сердца: ослабленная сердечная мышца не в состоянии перекачивать необходимое количество крови, чтобы хорошо питать все ткани и органы.

В последнее время появилась еще одна теория возникновения заболевания – гормональная. Ослабление тонуса стенок венозных сосудов, утверждают исследователи, происходит вследствие резких гормональных перестроек организма. Например, во время беременности, менопаузы, полового созревания...

Не последнюю роль играют здесь и наследственные факторы. То есть варикозным расширением вен чаще заболевают люди, чьи родители тоже страдали от этой болезни.

Конечно же, причина кроется в комплексе неблагоприятных факторов. И еще для сведения. Древние неспроста говорили: «Если у человека болят ноги, значит, он неправильно живет». Это заболевание – из тех, которые приобретаются в течение жизни, если относиться к здоровью небрежно, пренебрегать правилами профилактики. Об этом – читайте дальше.

НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ БОЛЕЗНИ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пора задуматься о своем здоровье и принять необходимые меры, чтобы не дать болезни завоевывать все новые рубежи. А своему драгоценному организму нужно помочь адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Контрастные ванночки для ног

Если в один прекрасный момент вы обнаружили в подколенной ямке небольшую сеточку увеличенных сосудов, то, не ленясь и не откладывая это на потом, приготовьтесь к водным процедурам. Состояние здоровья позволяет – принимайте контрастный душ. Методично, каждый день, на ночь. Вы сразу заметите, как улучшается тонус. Эта процедура великолепно воздействует на кровообращение во всем организме.

Ну а если от душа по каким-либо причинам пришлось отказаться, делайте контрастные ванночки для ног.

Эластичное бинтование

В начальной стадии не стоит надевать эластичные поддерживающие чулки или колготки. Но эластичный трубчатый бинт использовать можно. Наложите бинт в область колена. Носите его целый день, не снимая. А ночью, когда вы отдыхаете, ногу освобождайте и укладывайте на возвышение. И вообще – приобретите «американскую» привычку как можно чаще держать ноги выше уровня талии. Закидывайте ноги на журнальный столик, когда шеф не видит. Ну а если увидит, объясните ему с самым невинным видом, что у вас варикоз и доктора посоветовали ноги высоко держать, чтобы вены освобождались от крови под воздействием земного притяжения.

Самомассаж

Сначала работаем с мышцами бедра. Поглаживаем ногу от коленного сустава до паха, «отжимаем» кожу, разминаем мышцы.

Подушечками пальцев разомнем коленный сустав: делаем кругообразные, прямолинейные и спиралевидные движения. Кулаками несколько раз надавите на подколенную ямку и круговыми движениями хорошо помассируйте эту область.

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Поглаживающими движениями разомните внутреннюю и наружную сторону голени. Разомните мышцы, «встряхните» их (мышцы должны быть полностью расслаблены).

Теперь разомните каждый палец ноги. Движениями снизу вверх потрите наружную поверхность стопы и голеностопного сустава, круговыми движениями помассируйте подошву и пятку и энергичными движениями разотрите стопу и голеностопный сустав.

Легкими движениями пальцев погладьте всю ногу снизу вверх, начиная от стопы и кончая верхней частью бедер. Повторите весь этот комплекс два-три раза.

Массаж помогает обычно восстановить нормальное кровообращение в конечности. Но если вы чувствуете боль, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

«Чеснокотерапия»

Что нам прежде всего необходимо при варикозном расширении вен? Правильно. Всемерно укреплять сосуды. А в чесноке, вернее, в чесночном соке, содержатся такие микроэлементы, как алюминий, селен и германий. Именно они делают стенки сосудов эластичными, укрепляя их и восстанавливая тонус. Считается, что чеснок очищает сосуды, оказывая действие на фибринолитическую активность крови. Другими словами, он помогает расщеплять или растворять белок фибрин, из которого образуются кровяные сгустки. А содержащиеся в чесноке вещества эйхоен подобны аспирину.

Готовим настойку чеснока. 350 г отборного очищенного чеснока мелко нарезать и измельчить в глиняной посуде с помощью пестика. Не используйте никакую другую посуду, кроме глиняной, стеклянной и деревянной. Кашице дать отстояться в темном месте. Затем берем примерно 200 г самой жидкой кашицы и заливаем 200 г чистого медицинского спирта (в крайнем случае, можно использовать водку). Все это нужно плотно закрыть и поставить в темное прохладное место, но желательно не в холодильник. Через десять дней отжать массу через

плотную льняную ткань. Полученную жидкость нужно опять поставить в прохладное темное место на два дня. Средство готово к употреблению. «Чесно-котерапию» лучше всего проводить осенью, когда чеснок в полной силе.

Настой чеснока следует пить каплями по схеме за полчаса до еды (см. таблицу 2). Запивать молоком или водой.

Схема приёма настойки чеснока

Дни	Завтрак (капли)	Обед (капли)	Ужин (капли)
Первый	1	2	3
Второй	4	5	6
Третий	7	8	9
Четвертый	10	11	12
Пятый	13	14	15
Шестой	15	14	13
Седьмой	12	11	10
Восьмой	9	8	7
Девятый	6	5	4
Десятый	3	2	1

Оставшуюся настойку пить по 25 капель три раза в день до полного употребления.

Повторять такое очищение сосудов каждый год.

Яблочный уксус на страже здоровых сосудов

Этот метод весьма распространен в США, Великобритании и Германии. Натуральным яблочным уксусом поливают из бутылки и растирают на ночь и каждое утро область варикозных вен. И еще дважды в день выпивают по две чайные ложки уксуса на стакан воды. Считается, что для развития патологического процесса необходима щелочная среда, а кислая среда обеспечивает нормальное функционирование всех органов и тканей организма.

И действительно, если болезнь «захвачена» в самом начале, то уксус оказывает поистине чудесный эффект: вены прекращают набухать, исчезают косметические дефекты, характерные для первой стадии заболевания. Но для этого нужно время – не меньше тридцати дней.

Для профилактики ночных судорог используйте мазь из яблочного уксуса. Взбейте один яичный желток с чайной ложкой скипидара и столовой ложкой яблочного уксуса. Тщательно втирайте мазь в кожу ног на ночь.

Медолечение

О пользе меда знают все. Мед обладает удивительной способностью сохранять витамины и минеральные вещества, необходимые организму. По две чайные ложки меда принимают перед едой в течение долгого времени. Это прекрасное средство для поддержания сосудистой системы в форме. Мед помогает при профилактике спазмов икроножной мышцы.

Идем-ка мы все в баню!

«После бани чувствую себя моложе на сорок лет!» – говорила моя бабушка, когда ей было все семьдесят. Она редко болела, на ноги не жаловалась, хотя, конечно, в таком возрасте они были покрыты сеточкой вен. Но бабуля всегда вела здоровый образ жизни, занималась гимнастикой, работала на огороде. и еженедельно ходила в баню.

«Баня дает здоровье ногам», – повторяла бабушка.

И это на самом деле так. Но, хотя баня является хорошо известным лечебно-профилактическим средством, стимулирующим работу всего организма, при варикозном расширении вен баню можно посещать только в начальной стадии заболевания. Тромбофлебиты, тромбозы, патологии сердечно-сосудистой системы являются противопоказаниями к посещению бани. Нельзя париться также людям, у которых обнаружен туберкулез, доброкачественные или злокачественные опухоли, беременным женщинам.

Не будем подробно расписывать особенности банной процедуры – они всем хорошо известны. Остановимся лишь на способе, который стимулирует кровообращение вообще и улучшает работу венозной системы ног в частности.

Время первого посещения парной (русская баня имеет значительные преимущества перед финской сауной в силу своего комплексного воздействия) не должно превышать 6–8 минут. В парную нужно входить сухим, голову защитить платком или шапочкой. Затем, выйдя из парной, обмойте лицо прохладной водой и отдохните 10 минут. Второй заход длится 7 минут. На этот раз используем веник – березовый, дубовый или эвкалиптовый. После этого в течение 20 минут – самомассаж нижних конечностей. Ну а потом принимайте горячий душ.

Водные процедуры

Сегодня вам целый день пришлось провести на ногах – они гудят и налиты тяжестью. Сделаем *влажное обертывание ног*. Поверх пары мокрых носков наденьте шерстяные. Теперь нужно улечься в постель и укрыться теплым одеялом. Следите, чтобы в комнате не было сквозняков, иначе не избежать простуды!

Можно сделать обертывание ног до колен. В этом случае ноги обертывают смоченным в воде комнатной температуры бинтом.

Перед сном хорошо еще делать *обливание ног*. Обе ноги поместите в таз или в ванну. Струей под сильным напором воды обливают ноги от пальцев до колен. Температура воды должна быть 16–20 °С. Старайтесь поливать неравномерно – то выше, то ниже. Особенно тщательно массируйте струей воды область коленных чашечек и икр. Затем воду льют спокойно и равномерно, широкой и плавной струей. Увидите, как после этой процедуры ноги просто проснутся! А на следующий вечер повторите обливание, только теперь уже по всей длине ног. И чередуйте водный массаж: один вечер массируем икроножные мышцы, другой – ноги полностью. Прекрасная сосудоукрепляющая гимнастика!

Ножные ванны тоже очень хорошее профилактическое средство. Холодной считается ванна с температурой воды 20 °С и ниже, принимают по 3–5 минут; горячей – 40 °С и выше, принимают по 10–15 минут. Лучше всего делать контрастные ванны. 30–40 секунд горячая вода, 5–10 секунд холодная. Смена воды не меньше пяти раз. Заканчиваем процедуру холодной водой.

Шалфейная ванна оказывает обезболивающее и успокаивающее действие. Применяют ее два раза в неделю, курс лечения состоит из 12–15 процедур. Для одной ванны понадобится примерно 250 мл экстракта шалфея. Температура воды 35–37 °С.

При тромбозах полезны *теплые ножные ванны из сушеницы*.

При болях в ногах помогают 30-минутные *теплые ножные ванны из отвара коры вербы и коры дуба*. После ванны надевают эластичные чулки и отдыхают.

Чесночная ванна. Чеснок растолочь, завернуть в марлю и кипятить в двух литрах воды в течение 5 минут. Отвар развести в четырех литрах воды. Приготовить горячую и холодную чесночные ванны. Две минуты держите ноги в горячем чесночном отваре, 30 секунд – в холодном. Повторяйте процедуру в течение 20 минут. Последней должна быть холодная ванна. Эту процедуру можно делать не чаще одного раза в неделю.

Скипидарная ванна имеет выраженный раздражающий и снижающий

боль эффект. После процедуры значительно расширяются капилляры, усиливается обмен веществ, улучшается питание тканей, устраняется кислородное голодание. Обычно для ванн используются так называемые «белая эмульсия» или «желтый раствор», приготовленные по рецептам врача Залманова.

Состав «белой эмульсии»: вода дистиллированная (или кипяченая) – 550 мл, салициловая кислота – 0,75 мл, мыло детское, измельченное на терке, – 30 г, скипидар – 500 г. В кипящую воду добавляют салициловую кислоту и мыло, помешивая до полного растворения. Слегка остывший раствор перемешивают со скипидаром. Эмульсия готова. Ее хранят в стеклянной посуде с плотно притертой пробкой.

Состав «желтого раствора»: вода дистиллированная – 200 мл, масло касторовое – 300 мл, едкий натр – 40 г, олеиновая кислота – 225 г, скипидар – 750 г. Касторовое масло на водяной бане доводят до кипения, прибавляют раствор едкого натра (40 г щелочи на 200 мл воды), помешивая, доводят до образования кашицеобразной массы. Добавляют олеиновую кислоту, хорошо перемешивают. И наконец, вводят скипидар, помешивая стеклянной палочкой. Охлажденный раствор также хранят в стеклянной посуде с притертой пробкой.

Для приготовления ванны берут 20–60 мл (в зависимости от индивидуальной переносимости) «белой эмульсии» или «желтого раствора», тщательно размешивают с горячей водой и вливают в ванну. Температура воды 36–38 °С. Перед процедурой смажьте вазелином все царапины на ногах. После погружения ног в ванну температуру воды доводят до 39°. Продолжительность процедуры 8-15 минут. Курс лечения – 15–24 сеанса. Постепенно следует наращивать концентрацию раствора. После процедуры ноги тщательно обмывают большим количеством воды и растирают полотенцем.

Соляные ванны для ног применяют для лечения варикозного расширения вен не ранее, чем через 2–3 месяца после острого тромбофлебита. Соляные ванны вызывают перестройку обменных процессов, положительно влияют на нервную и иммунную системы организма. Поваренную соль насыпают в холщовый мешок и вешают на кран. Струя воды растворяет соль. Температура воды должна быть 35–38 °С. Продолжительность процедуры 10–20 минут, принимают их через день или два дня подряд с перерывом три дня. Курс лечения – 12–15 ванн.

Пиявки – от многих болезней!

Казалось бы, какие противные существа! Ассоциируются только со знаменитым Дуремаром из «Золотого ключика».

Но нельзя свысока относиться к пиявкам – сейчас, например, доказано, что слюна медицинской пиявки (*Hirudo medicinalis*) содержит огромное количество веществ, способных вызывать в организме целый каскад биохимических процессов. С древних времен известны противосвертывающие, предупреждающие возникновение тромбов и тромборасса-сывающие свойства слюны пиявок. За один час пиявка высасывает до 15 мл крови и отпадает. После этого из ранки вытекает еще столько же крови. А в месте прокуса расширяются микрососуды, обеспечивая нормальный отток крови от внутренних органов. Недавно стало известно еще и то, что гирудотерапия (лечение пиявками) помогает успешно бороться со спазмами сосудов, с повышенным давлением, с отеками тканей. Пиявка путем восстановления нарушенного кровообращения и усиления циркуляции крови в сосудах снижает риск поражения сосудистой стенки, уменьшает свертываемость крови и способствует очищению организма от шлаков.

Существуют противопоказания к применению пиявок: пониженная свертываемость крови, заболевания, сопровождающиеся кровоточивостью, малокровие, сильное истощение организма, беременность, индивидуальная непереносимость. Нельзя ставить пиявки на истонченную кожу, непосредственно над сосудом, особенно, когда есть опасение, что стенка сосуда истончена и склонна к разрыву. Осторожно назначают гирудотерапию лицам пожилого возраста и маленьким детям.

Наилучшие результаты применение пиявок дает тогда, когда места приставок соответствуют меридианам, принятым в восточной медицине. И конечно же, лучше всего определит количество процедур квалифицированный врач-гирудо-терапевт. Считается, что гирудотерапию нужно сочетать с массажем и лечебной физкультурой.

Электротерапия

Хорошо дополняет другие методы лечения варикозного расширения вен и электромагнитное биостимулирование больных участков при помощи эбонитового диска. При трении эбонита о тело создается поток биотоков, которые усиливают обмен веществ, способствуют заживлению ран, словом, действуют исцеляюще. Каждый день поглаживайте больную ногу на расстоянии нескольких сантиметров от пораженной вены, но не

над самой веной! Можно эбонит прибинтовать на ночь. Лечебный сеанс длится около 15 минут в день.

ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ

Как правильно питаться при варикозном расширении вен? Этот вопрос очень важен. Наряду с лечением, которое вам назначит врач, организм должен получать достаточное количество веществ, способствующих укреплению сосудов, препятствующих образованию тромбов и нормализующих процессы на микроциркуляторном уровне.

Рутин (витамин Р), особенно в сочетании с витамином С, восстанавливает эластичность сосудов, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров. В большом количестве это вещество содержится в плодах шиповника, цитрусовых, ягодах черной смородины, рябины, черноплодной рябины, зеленом чае и, как ни странно, в кофе, пиве, виноградном вине.

В аптеках продается гель троксерутин (другое название – троксевазин). Он создан на основе рутина. Применяется для уменьшения ломкости и проницаемости капилляров, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

Эксузан – препарат, который состоит из экстракта семян конского каштана и *тиамина гидрохлорида (витамина В)*. Недостаток последнего, кстати, приводит к мышечной слабости, потере чувствительности в ногах, жжению, отекам конечностей. Содержится этот витамин в бобах, зерновых культурах, мясе, особенно свинине, печени и пивных дрожжах. Препарат эксузан укрепляет стенки вен, повышает тонус венозных сосудов, нормализует гемодинамику, успокаивает боль. Препарат обычно назначают при расстройствах венозного кровообращения по 1 драже три раза в день.

Пантотеновая кислота (витамин В₅) необходима для многих химических процессов, происходящих в организме, участвует в кроветворении. При недостатке пантотеновой кислоты люди испытывают боль в ногах, мышечные спазмы, проявляются кожные заболевания. Источники витамина В₅ – печень, арахис, зерно, зерновые проростки, пивные дрожжи, отруби, яичный желток, куриное мясо, капуста брокколи. Но следует учитывать, что этот витамин разрушается при нагревании, консервировании и замораживании, теряется при помоле зерна. Врачи обычно назначают при варикозном расширении вен не менее 250 мг пантотеновой кислоты дважды в день вместе с 50-100 мг препарата, содержащего весь В-комплекс.

Аскорбиновая кислота (витамин С) необходима для человеческого организма. Она участвует в выработке жизненно важных веществ, таких как адреналин; отвечает за «боеготовность» организма в войне с болезнями; способствует лучшему снабжению крови железом... Если у вас легко возникают синяки, плохо заживают раны, если вы подвержены частым простудным заболеваниям, склонны к депрессиям, жалуетесь на слабость, потерю аппетита, – скорее всего в организме не хватает аскорбиновой кислоты. В большом количестве витамин С содержится в цитрусовых, плодах шиповника, ягодах черной смородины, сладком перце, облепихе, дынях, томатах, зелени и т. д. При образовании трофических язв просто необходимо принимать не менее 2 г аскорбиновой кислоты ежедневно!

Ретинол (витамин А) обеспечивает сохранность клеток эпителия, отвечает за рост и развитие костей. Если недостает этого витамина, любые раны на теле, в том числе и трофические язвы, будут очень плохо заживать. Содержится витамин А в печени, дынях, моркови, шпинате, капусте, тыкве, свежих абрикосах, молоке. Витамин А ни в коем случае нельзя передозировать, поэтому дозу подбирает врач для каждого больного индивидуально.

Токоферол (витамин Е) защищает мембраны клеток, поэтому необходим для защиты организма от вирусов и бактерий. Признаками дефицита токоферола являются нервные и мышечные расстройства, трудности при ходьбе, ослабление некоторых рефлексов, уменьшение чувствительности к вибрации. Богатые источники этого витамина – растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное; а также маргарин, миндаль, арахис, семена подсолнечника.

Помимо витаминов нам необходимы еще и *микроэлементы* – медь, цинк, кальций, марганец, калий, натрий, жирные кислоты.

Рецепты доктора Уокера

В отличие от свежих овощей соки перевариваются значительно быстрее и обеспечивают организм не только витаминами, но и ферментами. Причем именно в том виде, в котором наш организм их лучше всего усваивает. Доктор Уокер из Норфолкской лаборатории пищевой химии и научных исследований предлагает рецепты смесей соков, которые наиболее полезны при варикозном расширении вен.

Смесь номер один: 10 частей сока моркови и 6 частей сока шпината.

Воспалительные процессы, образование опухолей и язв, нарушения процессов тканевого обмена, проблемы, связанные с недостаточностью энергии и силы, – все нормализуется, если принимать морковный сок ежедневно. А сок шпината способствует очищению кишечника и содержит витамины С и Е и щавелевую кислоту, необходимую для нормального сокращения сосудов.

Смесь номер два: 7 частей сока моркови, 4 части сока сельдерея, 2 части сока петрушки, 3 части сока шпината. В соке сельдерея содержится большое количество натрия, который предотвращает отеки, нормализует циркуляцию крови. Сок петрушки нужен для укрепления стенок сосудов и предотвращения спазмов.

Смесь номер три: 10 частей сока моркови, 3 части свекольного сока, 3 части сока огурца. Такая смесь, содержащая калий, натрий, кальций, фосфор, хлор, множество необходимых микроэлементов, благотворно влияет на кровяное давление. При этом организм не страдает от потери ценных элементов. Свекольный сок очень полезен при тромбозе – он предотвращает возникновение тромбов и способствует их рассасыванию, когда они есть.

Смесь номер четыре: 8 частей морковного сока, 4 части сока шпината, 2 части сока репы, 2 части сока кресса водяного. Эта смесь чрезвычайно богата кальцием, магнием, калием, а также серой, фосфором и железом. Доктор Уокер утверждает, что эта смесь обладает свойством растворять тромбы и замедлять их образование. И еще хорошо помогает при гипоксии тканей, характерной для варикозного расширения вен.

Свеклу и репу для приготовления сока используют вместе с ботвой; в моркови используется зеленая верхушка, срезанная на расстоянии 1 см от корнеплода. Кресс водяной растет по берегам ручьев, его собирают весной и осенью. Все ингредиенты должны быть свежими. Сок отжимают непосредственно перед употреблением.

И еще. Сотрудники Висконсинского университета (США) недавно опубликовали объемный труд, в котором доказывается, что содержащиеся в виноградном соке сложные органические вещества замедляют скорость склеивания тромбоцитов. Чтобы убедиться в целебных свойствах темного виноградного сока, одной группе американцев было предложено в течение недели выпивать по два стакана этого напитка, а другой группе – такое же количество грейпфрутового и апельсинового соков. Через неделю анализ крови испытуемых показал, что виноградный сок снижает вероятность тромбозов на 84 процента, а соки из цитрусовых такого эффекта не дают.

Народные средства при болезнях вен

- Листья и кору лесного ореха измельчить. Стаканом кипятка заварить столовую ложку сырья. Рекомендуется пить по четверти стакана 3–4 раза в день до еды при варикозном расширении вен, флебитах и перифлебитах, трофических язвах голени и капиллярных геморрагиях.

- Цветки и плоды конского каштана. Настаивать 50 г сырья на 0,5 л водки две недели в теплом темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение месяца. Для лечения варикозного расширения вен в народной медицине иногда употребляют свежий сок из цветков каштана по 25 капель 3 раза в день.

- Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют рассасыванию тромбов. Горячий настой и экстракт каштана являются одними из самых действенных венотонических средств. Они входят в состав отечественных и импортных препаратов для лечения варикозного расширения вен и осложнений этого заболевания.

- Листья каланхоэ: литровую стеклянную банку до половины наполнить нарезанными листьями каланхоэ, залить водкой. Настаивать в темноте несколько дней. Натирать ноги на ночь.

- Трава тысячелистника – 50 г, цветки бессмертника – 200 г, листья брусники – 100 г, кора крушины – 100 г, листья березы – 100 г. Полную столовую ложку сбора заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 минут. Настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 20 минут перед едой. Применяется при флебитах и тромбозах.

- Свежесорванные листья и цветочные головки полыни серебристой тщательно растереть в ступке. Столовую ложку сырья соединить с таким же количеством кислого молока, размешать как следует, нанести на марлю ровным слоем. Наложить повязку на участки ног с расширенными венами. Лечение проводить ежедневно, в течение 5 дней, потом сделать перерыв. Вместо полыни можно взять папоротник.

- Созревший помидор разрезать на ломтики и приложить к расширенным венам. Через 2 часа заменить ломтики. Так ходить целый день.

- Собрать зеленоватые, еще не созревшие шишки хмеля, засушить их. Заварить 2 столовые ложки на стакан кипятка. Кипятить на малом огне 15

минут, процедить. Эту дозу выпивать в 2–3 приема в течение дня. Но учитывайте, что это средство может действовать как снотворное.

- Много страданий доставляют трофические язвы, возникающие на фоне варикозного расширения вен. Для уменьшения проницаемости сосудистой стенки рекомендуется настой из следующего сбора: цветки аптечной ромашки – 3 части; трава фиалки трехцветной – 1 часть; трава хвоща полевого – 1 часть; трава зверобоя – 2 части; трава тысячелистника – 1 часть; цветки календулы – 2 части; кора дуба – 1 часть. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и процедите. Настой применяйте для примочек, компрессов и промываний трофических язв. А через каждые пять дней настоем из этого сбора чередуйте с отваром из листьев подорожника: столовую ложку мелко нарезанных листьев подорожника залейте стаканом воды, прокипятите на слабом огне 5–8 минут, настаивайте час и процедите. Теплым отваром надо обильно орошать поверхность язв несколько раз в течение дня. А кашницу, полученную при приготовлении отвара, используйте для компресса на ночь. Отвар всегда должен быть свежим, поэтому готовьте его ежедневно. При лечении трофических язв эффективен настой из такого сбора: цветки ромашки аптечной – 1 часть; плоды кориандра – 1 часть; зверобой – 2 части; череда – 2 части; трава сушеницы – 1 часть; трава льнянки – 1 часть; трава донника лекарственного – 1 часть; корень солодки – 1 часть. Столовую ложку сбора засыпьте в термос, залейте стаканом кипятка, дайте настояться 45 минут; процедите и принимайте по полстакана 2 раза в день после еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

- Долой синеватые прожилки на ногах и некрасивую сеточку вен! И хотя варикозное расширение вен – заболевание весьма неприятное и чреватое многими опасными последствиями, не стоит отчаиваться. Эти советы, если вы будете применять их, не забывая о лечении, которое назначил врач, помогут вам справиться с этой болезнью. Все эти методы просты в применении, отнимают не так много времени и сил. Зато способны вернуть молодость вашим ногам. Кто знает, может быть, рано вы начали носить длинные юбки и платья?

Глава 8

ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ, ОЧНУЛСЯ – ГИПС!

– Вот жалко-то, что у человека ноги устроены не так, как у кошек. Надо же, наш Барсик грохнулся с пятого этажа – и ничего. Опять бегают, как заведенный. А я всего-то с велосипеда свалилась – и лежу теперь в гипсе... Сколько еще лежать?...

Моя дочка Машка, 12 лет



Я хочу вас спросить – умеете ли вы падать? «Подумаешь, умение какое! – ответите вы. – Чего тут уметь-то!» И будете не правы.

На заре нашей жизни мы все умеем правильно падать. Присмотритесь к малышам, когда они только начинают ходить. Ковыляет ребенок по комнате, и – бух! Шлепнулся! Природа снабдила его защитным рефлексом: группироваться при падении, выставлять вперед ручки или, если мир покачнулся так, что приходится падать назад, попку. Стоит какой-нибудь немного сумасшедшей мамочке несколько дней походить вслед за малышом, предупреждая его падения, чуть что, подхватывая на ручки, младенец падать тотчас разучится. Он будет падать лицом вниз, даже не пытаясь амортизировать руками. Он разучился падать! А зачем ему это,

когда мама всегда рядом, когда приходится падать в теплые мамины руки, а не на твердую землю?

Приблизительно то же происходит и со взрослыми. Мы давно уже научились ходить, не правда ли? Ходим по ровной земле и не падаем. А когда случается упасть, почемуто бережем не себя – свои ноги и руки, а сумки и одежду. Последствия бывают самые плачевные – вплоть до переломов. Которых не случилось бы, умей мы группироваться и падать.

Поэтому договоримся: физические упражнения и подвижный образ жизни – вот основная профилактика различных повреждений наших ног.

УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

Что происходит, когда мы сильно ударим ногу? Синяк. Он цветет, разрастается, меняет цвет и в конце концов исчезает. Это происходит из-за того, что в результате травмы из капилляров изливается кровь. Жидкая часть крови через два-три дня всасывается, отек исчезает. Красные и белые кровяные шарики и пластинки разрушаются. Красящее вещество – гемоглобин, разрушаясь, превращается в гемосидерин, который и придает специфическую окраску кровоподтеку: синяк, говорят, цветет. Ничего страшного, конечно, мы ведь привычные. Но если вовремя принять меры (вовремя – это значит сразу же после травмы, не позже чем через несколько минут), синяк будет меньше, исчезнет быстрее.

Главное – приложить холод к ушибленному месту. Возьмите лед из холодильника. Если вы упали по дороге с работы, посмотрите, есть ли в сумке что-нибудь холодное. Например, мороженая рыба или пакет замороженных овощей. На худой конец сойдет что-нибудь металлическое: монетка, связка ключей.

Прикладывая холод к ушибленному месту, мы тем самым сужаем капилляры, останавливая внутреннее кровотечение. Помогают при кровоподтеках периодические холодные компрессы, маска из бодяги (продается в аптеках), йодистая сетка. Последнюю можно наносить лишь в том случае, если нет открытых повреждений кожи.

Обычно синяк исчезает в течение 7-10 дней. Если ушиб долго не заживает, а кровоподтек, меняя окраску, «цветет» гораздо дольше, это должно вас насторожить. Это свидетельствует о том, что организм не получает достаточного количества витаминов С и Р (рутина). Возможно, травма оказалась не такой легкой, как вам казалось? Или нарушено нормальное кровообращение в конечности? Во всяком случае, не лишним будет показаться специалисту.

ТРАВМЫ НОГТЕЙ

Вам на ногу упало что-то тяжелое. Вы запрыгали на одной ножке, высказали все, что вы думаете в этот момент в адрес того, кто это тяжелое уронил, и в адрес того, кто эту вещь здесь поставил, и в адрес всех, кто вообще причастен к сотворению мира.

А потом захромали, жалея себя, несчастного. Что будет дальше? Почти наверняка ушибленный ноготь почернеет. Это произойдет из-за внутреннего кровотечения. Если травма была действительно серьезной, ноготь впоследствии отпадет, а на его месте вырастет новый. Сначала он будет слегка деформирован, потом, скорее всего, приобретет обычную форму. Но может и остаться таким – темного цвета, желтым, неровным, утолщенным. И тогда уже ничего с таким ногтем не поделаешь.

Процесс выздоровления занимает недели и даже месяцы. Главное, чем вы можете помочь себе в эти дни, – следить, чтобы не было открытых ранок в месте травмы. Присоединившаяся бактериальная инфекция может сильно осложнить ситуацию. Если ранки все же присутствуют, обязательно наложите на это место стерильную повязку.

Как ни странно, иногда ноготь чернеет не из-за травмы, а просто из-за неправильно подобранной обуви. Напоминаем вам, что «правильная» обувь та, в которой между носком ботинка и кончиком большого пальца остается зазор, равный длине ногтя большого пальца руки.

Если же ноготь почернел без видимой причины, то это может быть грибковая инфекция.

ТРАВМЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПРИ БЕГЕ

Травмы свода стопы

Если во время физической нагрузки вы испытали резкую сильную боль в области подошвы, это может явиться результатом растяжения связок и сухожилий или заболевания, которое называется «подошвенным фасцитом». Растяжения стопы чаще всего бывают у тех, чей свод стопы достаточно высок. А фасцит – у людей, страдающих плоскостопием.

Оба состояния требуют одинакового внимания. Необходимо создать условия, при которых подошвенный свод получает дополнительную поддержку, при этом нужно ограничить сокращение мышц и сухожилий в болезненной области. На поврежденную стопу наложите тугую повязку. А если вам необходимо в этот день много двигаться, лучше всего подойдет повязка из липкого пластыря.

Потребуется липкий пластырь или липкая лента – что окажется у вас под рукой. Из нее вырезают две полоски шириной примерно 4–5 см и длиной около 20 см. Один конец ее приклеивают к наружной части стопы, потом ее проводят под стопой, прижимая и немного подтягивая, и приклеивают к внутренней стороне подъема стопы. Нужно проследить, чтобы липкая полоска не пережимала и не перекрывала сухожилие большого пальца. Иначе движение стопы сильно затруднится, а повязка не даст необходимого эффекта. Вторую полоску приклеивают к первой с нахлестом примерно в один сантиметр.

Если эта мера не принесла облегчения, следует обратиться к специалисту-ортопеду. Возможно, если травма достаточно серьезная, вам придется некоторое время носить специальные ортопедические приспособления.

Растяжения голеностопного сустава

Каждый человек рано или поздно сталкивается с этой травмой. Бежал, к примеру, за автобусом, нога подвернулась – человек захромал. Или поскользнулся на скользких ступеньках. Некоторые люди растягивают голеностоп по несколько раз в неделю: так устроен у них этот сустав.

Между тем эту травму настолько легко предупредить, что просто диву даешься, почему эта неприятность случается так часто!

Для начала проверьте, как устроены ваши стопы. Внимательно рассмотрите пару старой изношенной обуви. Если каблук скошен с внутренней стороны, значит, что при ходьбе стопы вывернуты кнаружи. При этом наружные связки укорачиваются, а суставные связки с внутренней стороны натянуты до предела. Достаточно лишь небольшого, но резкого увеличения давления, чтобы растянуть, а то и порвать связки.

Чтобы предупредить растяжение голеностопного сустава, вы должны перед любой физической нагрузкой (даже если собираетесь совершить только небольшую прогулку) выполнить *упражнение на растягивание мышц*.

Сядьте на стул, положите лодыжку левой ноги на колено правой, левой рукой крепко возьмитесь за сустав, чтобы мышцы стопы были полностью расслаблены. Правой рукой совершайте круговые вращения стопы сначала в одном направлении, потом в другом. Делать это нужно не меньше 30 секунд. Вы почувствуете прилив крови к стопе, мышцы, сухожилия и связки станут менее напряженными. После этого осторожно, насколько возможно полно, сгибайте стопу внутрь, растягивая внешние связки сустава. Подержите стопу в этом положении некоторое время и отпустите. Затем сгибайте стопу кнаружи. Подержите несколько секунд и отпустите. После чего постарайтесь полностью расслабить мышцы. То же проделайте и с другой ногой.

Упражнение занимает всего три-четыре минуты, но польза от него огромная. Сустав будет защищен от растяжения, а вы, стало быть, от хромоты; ваш шаг станет более пружинистым, а мышцы после нагрузки меньше устанут.

Если же вы подвержены растяжению голеностопа, а вам предстоит бежать легкоатлетический кросс, обязательно перебинтуйте суставы эластичным бинтом. Это также весьма простое и недорогое профилактическое средство.

Но если же все-таки, несмотря на все эти предостережения, вы умудрились повредить голеностопный сустав, то, во-первых, обеспечьте больной ноге покой. Она это заслужила. Лучше держать ногу в приподнятом положении. Наложите на сустав эластичную повязку. И приложите к больному месту пакет со льдом. В течение последующих двух суток старайтесь как можно меньше двигаться. А по прошествии этого времени начинайте осторожно растягивать сустав по той же программе.

Привычное растяжение одной и той же лодыжки – верный знак того,

что вам нужно срочно обратиться к травматологу.

Если небольшая травма все же случилась, сразу же приложите к больному месту лед или смоченное холодной водой полотенце, пока боль не утихнет; дайте пострадавшей ноге отдохнуть – не вздумайте тренироваться и напрягать сустав, преодолевая боль. Прекрасное средство при этом – арника (горная маргаритка). В течение двух-трех дней втирайте крем с арникой или прикладывайте салфетки, смоченные настоем этого растения. Дело пойдет на поправку.

Травмы ахиллова сухожилия

Кто хоть раз испытал это, знает, насколько это больно и как надолго человек выходит из строя!

Ахиллово сухожилие – прочный толстый тяж в задней нижней части голени. Он состоит из фиброзной ткани и прикрепляется к пяточному бугру. Воспаление и разрыв ахиллова сухожилия происходят из-за большой нагрузки и в результате перенапряжения икроножных мышц. Скажем, наступила весна. И вы решили возобновить ежедневные утренние пробежки по любимому парку. Вдохнули полной грудью воздух – и побежали. Но не учли, что мышцы после долгой зимней спячки, когда нагрузки на них почти не было, не готовы к такому марафону. Результат – вы несколько недель будете выбиты из колеи.

При воспалении ахиллова сухожилия можно заметить небольшой отек по ходу сухожилия, болезненность при сгибании подошвы.

Боль можно уменьшить, подложив под пятку на пораженной стороне плотный вкладыш из плотной ткани с амортизирующими свойствами. Толщина вкладыша должна быть около 50 миллиметров. Вкладыш нужно носить все время, а не только во время выполнения физических упражнений. И все равно воспаление полностью пройдет только спустя шесть недель.

Ежедневно выполняйте упражнения на гибкость сустава. Этот комплекс, описанный выше, благотворно влияет на состояние всех мышц и связок стопы.

Ну а если ногу вы все-таки не уберегли и врач поставил диагноз «разрыв ахиллова сухожилия», то вашим первым лекарством будет покой и следование всем рекомендациям врача-травматолога.

ГИПС, ПОКОЙ И... ФИЗКУЛЬТУРА

Каждая наша нога состоит из примерно трех десятков больших и малых косточек. В травматологической практике встречались переломы всех!

Переломы пальцев стопы

Удивительно, но часто эти переломы просто не замечают. Почемуто считается, что раз косточки здесь очень маленькие, то... само заживет и срастется. И только когда деформация сустава достигает такой степени, что невозможно ходить, идут в травматологическую поликлинику. Один пациент два года назад, играя в футбол, сломал два пальца. Он не обратил сразу на это внимания (игра была такой захватывающей!), позволил им срастись как им вздумается. И только теперь обратился к врачу с жалобами на затруднения при ходьбе. «Может, их опять сломать и наложить повязку?» – спрашивал он, умоляюще глядя на врача. Увы, к сожалению, помочь молодому, здоровому, но прихрамывающему мужчине было практически невозможно.

Не повторяйте его ошибок!

Повредить пальцы ног чрезвычайно просто. Достаточно приземлиться после прыжка на подвернутый палец или оступиться. При этом можно услышать щелчок и почувствовать резкую боль. Палец распухнет и просто не даст вам шагу ступить без боли. Если вы повредили сухожилие или связку, приложите к пальцу пакет со льдом, чтобы снять отечность. Перебинтуйте палец. Спустя сутки начинайте разрабатывать сустав, даже если сгибание и разгибание пальца причиняет вам боль.

О переломе пальцевой фаланги вам скажет цвет поврежденного пальца – темно-синюшный. Это происходит потому, что при переломе рвутся многочисленные кровеносные сосуды. Часто боль действительно можно не заметить. Мы спешим по неотложным делам или хотим, как в приведенном выше случае, закончить игру, не обращая внимания на боль. Организм в это время нам помогает в этом, вырабатывая специальные вещества – анальгетики. И нервные окончания оглушены травмой так, что сигнал о боли просто не доходит до головного мозга. Но если не принять меры, кости срастутся неправильно. Палец будет кривой и неподвижный.

Бывает, что ломаются кости плюсны. Лечение перелома плюсневой

кости такое же, как и в случае перелома фаланги пальца: необходимо обеспечить высокое положение стопы, наложить сдавливающую повязку, а через 24–48 часов приступить к двигательным упражнениям.

Кости плюсны подвержены так называемому «усталостному» перелому. Он отличается от перелома при превышении физической нагрузки тем, что происходит в месте прикрепления мышечной, а не соединительной ткани. В этом случае боль при ходьбе все время усиливается, в состоянии покоя исчезает. Покой ноге просто необходим. По прошествии двух недель можно осторожно приступать к физическим упражнениям.

Маршевые переломы

От переломов этого рода часто страдают солдаты, которые находятся на марше. При маршевых переломах не выдерживают и ломаются кости, поддерживающие свод стопы. Происходит это потому, что наши ноги не готовы к физическим нагрузкам, которые мы заставляем их испытывать.

При маршевом переломе наблюдается боль и отечность всей стопы; она приобретает синюшный цвет. Врачи прописывают ноге не менее восьми недель покоя.

Травмы голени

Конечно, если человек попадает, скажем, в автомобильную катастрофу или падает с высоты и ломает при этом голень, тут дело ясное. Это настолько серьезная травма, что гарантировать полное излечение может только специалист.

Мы же поговорим о таких состояниях, на которые человек неискушенный просто не обратит внимания. Это те же «усталостные» (то есть произошедшие в результате слишком большой физической нагрузки) переломы. Смещения костей на начальной стадии не происходит, боль минимальная. И человек продолжает ходить, двигаться, а то и заниматься спортом, как обычно, часто превозмогая при этом боль. Симптомы усталостного перелома берцовых костей те же: усиление боли при увеличении нагрузки и уменьшение ее в состоянии покоя. Лечение то же: покой, охлаждение льдом, приподнятое положение ноги и постепенное, очень медленное возвращение в строй. Иногда перелом голени сопровождается опухолью мышц, сдавливанием нервов и сосудов. Тогда

ставят диагноз: «синдром расколотой голени». Это случай более серьезный, помощь специалиста здесь просто необходима. Умелый щадящий уход за больной ногой, упражнения на растяжение и гибкость суставов помогут вновь вести обычный образ жизни. Только в двух случаях из ста возникает необходимость хирургического вмешательства.

Травмы колена и бедра

Все движения наше тело совершает на основе динамического равновесия: для каждой мышцы или группы мышц, двигающей кость в одном направлении, существует мышца или группа мышц, двигающих кость в другом направлении. Мышцы-антагонисты должны быть развиты одинаково. Однако сплошь и рядом встречается такое, что мышцы развиты неравномерно. Допустим, вы хотите держать себя в форме. Раздобыли справочник или обратились за советом к друзьям. Приступили к тренировкам. Те упражнения, которые получают у вас не очень-то, вы пропускаете. И в результате, как только вы начнете более серьезные тренировки, травмы колена и бедра вам обеспечены.

Так, «колени бегуна» – особый вид травмы коленного сустава, возникающий из-за дисбаланса между задними и передними группами мышц, – одна из самых распространенных травм. Она случается с малотренированными людьми, решившими заняться бегом.

В большинстве случаев правильная разминка и разогрев мышц помогают предотвратить травмы коленного сустава и бедренных костей. И это касается не только людей, профессионально занимающихся спортом, но и всех тех бегунов-любителей, которые трусцой бегут от инфаркта.

Правильно, между прочим, делают!

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Буквально продолжая предыдущую мысль, попробуем вывести такую закономерность: чем меньше мы двигаемся, тем больше ломаем кости. Это вообще-то относится ко всем людям, независимо от возраста, но к старикам – особенно!

Всем нам придется встретить закат нашей жизни. А старость, как известно, не радость. Становится все труднее двигаться, ухудшается зрение, слух, память. изнашивается нервная система. Изменяется обмен веществ, обостряются хронические заболевания.

К старости нужно готовиться заранее. Если всю жизнь вы занимались физкультурой и вели здоровый образ жизни, то возрастные изменения в организме не застанут вас врасплох!

А среди многих опасностей, которые подстерегают человека в этом возрасте, одно из самых коварных – хрупкость костей, или, по-научному, *остеопороз*.

Каждое падение в пожилом возрасте чревато переломами. А срок срастания костей увеличивается в три-четыре раза. Главная причина остеопороза – нарушение кальциевого обмена в организме. При нормальном обмене примерно 0,4 г кальция поступает в кости ежедневно и столько же вымывается. Такое равновесие организм поддерживает сам. Но с возрастом кальций все труднее усваивается из пищи, и это хрупкое равновесие нарушается.

Среди причин, которые могут нарушить кальциевый обмен, и не только после 60 лет, но и гораздо раньше, – неполноценное питание, раннее наступление менопаузы, длительное лечение высокими дозами кортикостероидов (бронхиальной астмы, например, или ревматизма), неумеренное курение. Потребление алкоголя, повышенная активность паращитовидных желез, малоподвижный образ жизни, недостаточные или, напротив, избыточные нагрузки. При образовавшемся дефиците кальция кости становятся хрупкими и ломкими, развивается остеопороз.

Последними исследованиями доказано, что нарушения кальциевого обмена часто связаны с недостатком витамина D₃, который поддерживает уровень кальция в плазме крови. Если человек мало бывает на солнце, в его рационе мало рыбы и морепродуктов, мяса и молока, то его организм

испытывает недостаток этого важного витамина. У пожилых людей замедляются метаболические процессы, и из-за этого витамин D₃ усваивается организмом все хуже.

У женщин «переходного» возраста наблюдается особая разновидность остеопороза – постменопаузальный. При угасании активности яичников из-за дефицита гормонов эстрогенов соли кальция вымываются, делая костную ткань хрупкой.

Лечение остеопороза – процесс длительный, не всегда эффективный. Лучше предупредить болезнь, чем лечить ее.

Помогите своему организму – подумайте о диете, регулярно занимаясь физкультурой, чаще бывайте на свежем воздухе. По согласованию с лечащим врачом принимайте ежедневную дозу витамина D₃ и кальция. Врач порекомендует, какой поливитаминный препарат подходит именно вам.

Самолечение может быть опасно. Например, избыток витамина D₃ в организме на протяжении длительного времени крайне отрицательно сказывается на работе почек. Ранние симптомы гипервитаминоза – тошнота и жажда.

Народные средства при ушибах, растяжениях и переломах

- Ушиб надо смочить свинцовой примочкой, положить лед и смочить ушибленное место камфарным спиртом или отваром из цветков арники.

- Если на ушиб наложить пасту из губки бодяги (продается в аптеках) и воды, то синяка не будет вовсе.

- Приложите на место ушиба измельченный в мясорубке капустный лист, предварительно отваренный в молоке. Держите час, после чего насухо вытрите.

- Соком свежей редьки смачивают марлевые салфетки и прикладывают на место ушиба на час, 4–5 раз в день. А несколько раз смешайте сок редьки с горчицей.

- Сок полыни или мелко нарезанная трава полыни смешивается пополам с медом и наносится толстым слоем на марлевую салфетку. Держать на месте ушиба не меньше часа. Синяка не будет.

- При ранах и порезах: разрежьте кусок листа алоэ и приложите к ране. Через 5–6 часов, как говорят знахари, рана «схватится».

- У народов Кавказа лучшим средством от порезов считался компресс из спиртовой настойки листьев крапивы. Способ приготовления: набить

поллитровую бутылку листьями свежей крапивы почти доверху, залить спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце 2 недели.

- Взять 100 г прованского масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли), 1 г ладана, столовую ложку сливочного масла. Положить все в кастрюлю (канифоль и ладан перед тем истолочь в порошок), кипятить 10 минут. Все время мешать смесь и снимать всю пену. Вылить для остывания в стеклянную посуду. Намазывать эту мазь тонким слоем на марлю и прикладывать к ране или порезу.

- Смешать и истолочь столовую ложку козьего или овечьего жира, чайную ложку соли и столовую ложку измельченного лука, желательно старого. Шарик этой «мази» положить внутрь и снаружи раны. Затем наложить повязку и держать сутки. Больной почувствует сильную боль, но так и должно быть. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а скоро рана совсем заживет.

- Смешать 2 части деревянного (можно заменить оливковым) масла и 1 часть пчелиного воска, хорошо прокипятить смесь. Перед наложением на рану или порез больное место хорошо промыть.

- Хорошим средством для заживления зараженных ран считались пасты из лука и чеснока. Они должны быть свеженатертыми, так как спустя уже несколько часов пасты теряют лечебные свойства.

- А это средство считалось действенным при болячках на ногах, струпьях, парше. Смешать нутряное свиное сало с пшеничной мукой и жарить на сковороде. Затем добавить молока и кипятить, пока состав не загустеет. Намазать толстый слой на марлю и приложить к больным местам. Достаточно 2–3 повязок.

- При растяжениях связок и вывихах следует принять меры для предупреждения воспаления: прикладывать лед в течение 2 дней, затем камфарный спирт или отвар из цветков арники.

- В русской народной медицине переломы лечили так: мелким напильником от старой медной монеты настругивали медный порошок. Совсем немного (примерно 0,1 г) этого порошка размешивали в молоке или сметане или растирали с яичным желтком и давали больному внутрь 3 раза в неделю. Это способствовало быстрому сращиванию переломов.

- Мелко растолочь цветы и траву василька, смешать с соком терна. Принимать при переломах натошак ежедневно 8 дней по 2 столовые ложки.

- Мумие. Суточная доза 0,15– 0,2 г. Принимать утром натошак, разведя в теплой воде. После 10-дневного курса сделать перерыв в 5 дней, провести второй курс лечения. При переломах бедра и голени требуется

еще третий курс.

- Для скорейшего срастания костей при переломах необходимо принимать по чайной ложке мелко смолотой яичной скорлупы (предварительно очищенной от пленки, выстилающей яйцо внутри). Для вкуса добавьте меда и несколько капель сока лимона. Принимать за полчаса до еды.

- Мазь для лечения порезов и нарывов на ногах. 100 г вазелина или животного жира довести до кипения, затем охладить до 60 °С. Потом прибавить 10 г прополиса и вновь нагреть до 80 градусов в течение 10 минут. Полученную смесь отфильтровать и плотно закрыть. Как только мазь остынет, намазать ею больные места.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

При любых физкультурных занятиях существует риск получить травму. Но это происходит не только от выполнения самих упражнений, сколько от некомпетентности, от неумения правильно оценивать свой организм.

Смотрите, как хитро устроен наш организм! Во время усиления нагрузки на кость, мышцы и сухожилия к костным клеткам притекает кальций, который защищает ноги от переломов. Важно, чтобы нагрузка не превышала пределы допустимой, и вы получали бы с питанием этот элемент в полном объеме.

Комбинированные тренировки, то есть сочетание упражнений из разных видов спорта, помогут обеспечить сбалансированное взаимодействие всех отделов организма. Вот пример – триатлон: бег, плавание, езда на велосипеде. Такая комбинация видов спорта позволяет гармонично развить все виды мышц. Да и занятия спортом не надоедают, не кажутся монотонными.

Еще одно правило, важное для всех – и для спортсменов, и для любителей. Интенсивность и объем упражнений нужно увеличивать постепенно и очень осторожно. Для всякого спортсмена существует риск перетренироваться. Это происходит, когда пик возможностей организма уже пройден, а человек, не умеющий слушать свое тело, продолжает добиваться результатов, которых достичь просто не в состоянии. Постоянно следите за своим пульсом. Следите за своим весом. Правильно выбирайте диету.

Лучшей профилактикой повреждения мышц и сухожилий является *разминка, включающая разогрев и растягивание мышц.*

Лягте на пол и вытяните ноги. Считайте до шести:

1. Медленно согните ногу в колене, не отрывая пятку от поверхности пола.
2. Постарайтесь без помощи рук дотянуться коленом до грудной клетки. Насколько получится!
3. Распрямите ногу так, чтобы бедро и голень составляли прямую линию.
4. Начинайте медленно опускать ногу и задержите ее на весу на высоте, равной длине вашей голени.
5. Медленно опустите пятку на пол.

6. Распрямите ногу и вытяните ее снова перед собой. Этот комплекс нужно выполнять пять-шесть раз для каждой ноги. Он специально рассчитан на постепенное увеличение нагрузки на сердечную мышцу и обеспечивает прилив крови к нижним конечностям.

Для профилактики возможных травм задних мышц нижних конечностей выполняйте эти два упражнения:

1. Лежа на полу скрестите ноги так, чтобы подколенная ямка одной ноги лежала на коленной чашечке другой ноги. Без помощи рук начинайте сгибать нижнюю ногу в колене, стараясь коленом, которое сверху, дотянуться до груди.

2. Через двадцать секунд опустите ногу и снова вытяните ее перед собой.

Это упражнение рассчитано на растягивание икроножных мышц:

Сядьте на пол и полотенцем или ремнем охватите снизу стопу. Возьмитесь обеими руками за концы полотенца так, чтобы спина оставалась прямой, а руки не сгибались в локтях. После этого всем телом медленно отклоняйтесь назад. Ремня не выпускайте! Нога будет подниматься кверху, мышцы будут растягиваться.

Теперь растянем другие мышцы и сухожилия задней области голени.

1. Встаньте как можно ближе лицом к стене. Ноги держите на ширине плеч. Ладонями упритесь в стену на уровне лица или выше. Отступите от стены на один шаг так, чтобы стопы оставались перпендикулярны плоскости стены. Тело, бедра и голени составляют прямую линию. Теперь припадите к стене, не отрывая пятки от пола, помогая себе ладонями и предплечьями. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

2. Проделайте те же движения, но с согнутыми слегка коленями.

Упражнение на растягивание мышцы бедра: Положите ногу на стул и распрямите ногу в колене. Энергичным мышечным усилием приведите стопу в сторону тела и задержитесь в этом положении. Распрямите спину и вытяните руки перед собой. Медленно наклоняйте туловище вперед, слегка приподнимая вверх кончики пальцев. Спину не напрягайте!

Каждое упражнение на растяжение выполняйте не менее (но и не более!) 30 секунд. И не пренебрегайте этими упражнениями перед тренировкой.

МАССАЖ ПРОТИВ ТРАВМ?

Да-да, не удивляйтесь. Отличным средством предупреждения травм и перенапряжения мышц является ежедневный массаж. Хороший, грамотно сделанный массаж оказывает действие на всех уровнях. В физическом отношении его положительное воздействие состоит в том, что он расслабляет и размягчает мышцы, способствует венозному кровотоку, повышает уровень гемоглобина, ускоряет лимфоток, растягивает внутрисуставные связки. Да еще при этом снимает стресс!

Существует очень много видов массажа. Мы же познакомимся сейчас с простейшими классическими приемами, которые помогут восстановить здоровье ваших ног.

Для начала нанесем на тот участок тела, который мы собираемся массировать, масло – подсолнечное или кукурузное. Его понадобится совсем немного, только чтобы немного смочить и увлажнить кожу.

Основные приемы массажа

Поглаживание: при выполнении этих мягких ритмичных движений руки наподобие волн, набегающих на берег, скользят по коже. Движение не проникает в глубь мышечной массы. Движение может быть длинным и широким. Руки массажиста должны быть расслаблены.

Растирание: это уже более глубокое воздействие. Используем передвижение, смещение и растяжение тканей тела. При растирании руки должны сдвигать массируемую область, а не скользить по ней. Руки массажиста совершают поступательные и круговые движения.

Разминание: это более глубокий прием, движение проникает в глубокие мышечные слои. Эти движения с непрерывным захватыванием, приподниманием, сдавливанием и смещением тканей выполняются с помощью больших пальцев, кончиков пальцев и верхней части ладони. Это движение делается до достижения порога болевой чувствительности. Чтобы увеличить давление, нужно использовать всю тяжесть своего тела и отягощение одной руки второй. Разминают также и такими движениями: нажатием верхней части ладони; круговыми нажатиями большим пальцем; нажатием кончиками пальцев.

Вибрация: это ударные приемы. Они в большей степени стимулируют, чем расслабляют. Это резкие различные ритмичные движения, которые

выполняются непрерывно с заменой рук. Подразделяются следующие приемы – рубление; массирование сжатыми кулаками; массирование разжатой кистью руки; пощипывание.

И запомните: массаж противопоказан при заболеваниях кожи, кожных инфекциях, зуде, ранах, расширенных венах, лихорадочных состояниях, воспалениях суставов, отеках, тромбозах.

Как правильно массировать ноги?

Начинать нужно с *массажа нижней части тела и ягодичных мышц*. Сначала основательно разминайте нижнюю часть спины, затем массируйте противоположную ягодицу. После разминания боковых сторон закончите весь ряд приемов поглаживанием вдоль тела от плеч до стоп. Сделайте круговые движения вокруг поясницы и крестца. Разомните ягодичные мышцы. Продолжайте массаж этой части тела вибрирующими плотными движениями, потом сильно пощипывая мышцы. Переместившись, повторите все приемы на другой стороне тела.

Переходите к задней стороне ног

Поглаживание: положите руки на заднюю сторону голени, левую руку расположив над правой – когда вы работаете на левой ноге, и наоборот. Затем ведущая рука идет вниз до стопы, а другая рука – по внутренней стороне.

«Полусаранча»: это движение имитирует известную позу в йоге. Одной рукой возьмитесь за голеностопный сустав, другую положите под коленом. Вытянутую ногу медленно поднимайте так, чтобы у человека не было никаких неприятных ощущений. Осторожно опустите ногу. Повторите. Перейдите на другую сторону.

Дренаж ног. Эти движения ускоряют ток крови к сердцу. Расположитесь у стопы или сбоку ноги. Начинайте массаж у голеностопного сустава короткими твердыми движениями больших пальцев. Бедро массируйте ладонью с согнутыми пальцами. В области колена движения должны стать шире и легче, чтобы не причинить болезненных ощущений коленной чашечке.

Разминание ноги. Ритмичными попеременными движениями обеих рук захватывайте и сжимайте мышцы вдоль всего бедра и икры по направлению вниз.

Массирование вокруг голеностопного сустава. Одной рукой крепко держите стопу, а другой массируйте пальцами или большим пальцем

вокруг голеностопного сустава. Делайте небольшое круговое движение сначала с одной стороны сустава, затем с другой.

Оттягивание стопы вверх-вниз. Возьмите одной рукой голеностопный сустав и тяните его к себе, а другой рукой держите стопу со стороны подошвы и сгибайте ее до точки сопротивления, стараясь привести стопу к голени. Затем этой же рукой, лежащей на тыльной стороне стопы, оттягивайте стопу в противоположную сторону, а другой рукой придерживайте стопу в области пятки.

Вращение голеностопного сустава. Одной рукой держите ногу над голеностопным суставом, а другой возьмите стопу и медленно описывайте ею широкий круг сначала в одну сторону, а затем в другую.

Массаж подошвы большими пальцами. Поддерживая стопу одной рукой, массируйте всю подошву небольшими сильными круговыми движениями большого пальца другой руки. Лучше всего начать на пятке и закончить на подушечке стопы, сразу под пальцами.

Теперь повторите все приемы на другой ноге.

Массаж передней поверхности ног

Руки скользят по ногам вверх к бедрам, затем вниз к стопам. Повторите эти движения несколько раз. Затем разогрейте мышцы быстрыми движениями вверх-вниз, массируйте внутреннюю поверхность бедер.

Поглаживание. Положите руки пальцами вверх на голеностопный сустав и медленно скользите по ноге. Когда дойдете до верха, одну руку направьте к внутренней стороне бедра, другой рукой делайте круговые движения по бедру. Затем медленно ведите обе руки вниз по боковым сторонам ноги к ступне. Повторите прием.

Вытягивание ноги. Человек испытывает очень приятные ощущения, когда его конечности пассивно двигаются, а он к этому не прикладывает никаких усилий. При вытягивании ноги активны три сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. Старайтесь не сжимать сильно стопу. Одной рукой возьмите пятку, а другой – тыльную поверхность стопы. Откиньтесь назад, чтобы ваши руки были вытянуты. Затем приподнимите стопу на несколько сантиметров над полом и легонько потрясите ногу, одновременно вытягивая ее. Медленно опустите стопу и повторите прием.

Круговые движения вокруг коленной чашечки. Положите большие пальцы точно над коленной чашечкой, прижав остальные пальцы с обеих сторон колена. Одновременно отодвигайте большие пальцы друг от друга, чтобы они описывали круги вокруг кости с противоположных сторон,

перекрещиваясь над коленной чашечкой и под ней. Сделайте несколько кругов.

Дренаж бедра. Обхватив ногу большими пальцами обеих рук, попеременно массируйте по направлению вверх.

Массаж области тазобедренного сустава. Повернитесь лицом к массируемому, положите оба больших пальца на наружную поверхность в области тазобедренного сустава. Остальные пальцы крепко лежат на ноге для опоры. Попеременно большими пальцами глубоко разминайте вокруг сустава.

Сгибание стопы. Возьмите стопу так, чтобы большие пальцы были на ее тыльной стороне, а остальные пальцы – на подошве. Сильно сжимая стопу, отодвигайте большие пальцы друг от друга, сгибая свод стопы и раздвигая ее кости.

Поглаживание стопы. Держите стопу в руках и медленно скользите к пальцам.

Повторите все эти приемы на другой ноге. После чего максимально расслабьте все мышцы ног мягкими легкими поглаживаниями.

ПРОГУЛКА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Прогулка? Вместо лекарств? Мы же и так гуляем каждый день! В магазин ходим. На работу. Даже просто так на улицу выходим – с соседками поболтать да за внуками посмотреть! Вот и получается оздоровительное мероприятие.

Так примерно рассуждают люди, которым лень заботиться о собственном здоровье.

Между тем прогулка прогулке рознь. Мы поговорим сейчас о такой Прогулке – Прогулке с большой буквы, которая принесет ощутимую пользу и нашим ногам, и нашему уставшему сердцу, и всему организму в целом. Ведь многие люди, особенно те, кто уже вышел на пенсию, кто страдает хроническими недугами, не могут активно заниматься спортом и физкультурой.

К нашим прогулкам (можно их назвать еще программой лечебной ходьбы) нужно относиться со всей серьезностью. То есть выполнять систематически, добросовестно и ежедневно. Только в случае действительного недомогания можно позволить себе перейти на более щадящий режим: на третий день устраивать себе отдых.

Как подготовиться к прогулке?

Для начала приготовьте чистую тетрадку – это будет ваш дневник наблюдений. Записи, сделанные в дневнике, позволят вам следить за прогрессом и контролировать самочувствие. Для этого определим сначала оптимальную частоту сердечных сокращений для вашего возраста. От числа 220 отнимите количество прожитых лет, от полученного результата получите 70 процентов. Допустим, вам 70 лет. $220 - 70 = 150$. 70 процентов от 150 равно 105. Это и есть оптимальная частота сердечных сокращений в вашем возрасте. К этому мы будем стремиться. Теперь измерьте свой пульс. Лучше всего это делать на запястье – кончиками четырех пальцев. Подсчитайте число ударов за 6 секунд, и полученный результат умножьте на 10. Нужно научиться измерять пульс быстро, чтобы не терять во время прогулки драгоценного времени. Запишите этот результат в тетрадку.

Во время прогулки условимся делать так: в первую неделю мы будем измерять пульс пять раз на протяжении маршрута (обязательно измерив его до прогулки). После нагрузки подождем, пока пульс восстановится. Время, которое потребовалось организму на восстановление пульса,

обязательно запишем в тетрадку.

На второй и третьей неделе организм также требует пристального внимания к себе: пульс измеряем три раза на протяжении маршрута. Как только вы адаптируетесь к нагрузкам, пульс уже измеряем до и после прогулки, обязательно засекая время, которое требуется на его восстановление.

Теперь подумаем о маршруте. Идеальным вариантом является прогулка по лесопарковой зоне. А если еще и парк расположен близко от дома – вообще прекрасно! Если же такой возможности нет, выберите зеленое уютное местечко в городе, вдали от оживленных автомагистралей. Хорошо, если здесь много деревьев: нашим легким нужен свежий чистый воздух. Определите расстояние, которое предстоит преодолеть в первый раз. Как правило, первый маршрут не должен быть длиннее одного километра, а время, затраченное на преодоление этого расстояния, – около сорока минут.

Выберите еще два маршрута. Один желательно с небольшим подъемом, второй – с подъемом покруче.

Самое главное в оздоровительных прогулках – *постепенное увеличение длины маршрута*; затем – *скорость*; и наконец – *сложность маршрута*. Все результаты тщательно записывайте в тетрадку.

Сначала мы увеличиваем длину маршрута. Каждые две недели – на десять процентов. Прислушивайтесь к своему организму – если пульс восстанавливается в течение вашего обычного времени, можно увеличивать длину маршрута быстрее. Потом увеличиваем скорость – каждые две недели на десять процентов. Как только организм приспособится и к таким нагрузкам, переходим на более сложный маршрут. Систематичные прогулки укрепят сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы. А уж как благотворно они действуют на нервы! Вы убедитесь, что теперь всякую неприятность – повышение цен, семейную неурядицу – вы встретите более спокойно. Воздух и физические упражнения сделают свое дело!

Теперь поговорим об экипировке. Главное требование к обуви – она должна быть удобной, с хорошими амортизирующими свойствами. Идеально для этой цели подойдут кроссовки. В жаркий летний день выберите теннисные тапочки, зимой – те же кроссовки, но на шерстяной носок.

Одевайтесь по сезону. Нижнее белье обязательно должно быть хлопчатобумажным, так как хлопок хорошо пропускает и впитывает влагу, пот легко испаряется с поверхности тела. Верхняя одежда не должна

сковывать движения, в то же время она должна быть достаточно теплой зимой. Лучше всего подойдет, например, для зимней прогулки теплый шерстяной костюм – свитер и брюки. При ветре наденьте непродуваемую ветровку. Варезки и комфортный головной убор – обязательны.

Лучшее время для оздоровительной прогулки – 13–14 часов. Подойдут и утренние часы. Постарайтесь поесть за два часа до прогулки (можно раньше), чтобы не перегружать организм еще и процессом переваривания пищи. Как правило, во время преодоления значительных расстояний организму требуется жидкость. Поэтому захватите с собой летом пластиковую бутылочку с минеральной водой, зимой – небольшой термос с теплым настоем шиповника или витаминным чаем.

Не берите с собой ничего лишнего, даже кошелек и авоську – в надежде на обратном пути зайти за покупками в гастроном. Все, что нам потребуется, – дневник наблюдений, ручка и бутылочка с напитком – должно помещаться в легком рюкзаке за спиной. Руки во время прогулки должны быть свободны. Сосредоточимся только на себе и своих ощущениях, чтобы польза от прогулки была максимальной.

Очень важно правильно подготовиться к прогулке. Речь сейчас пойдет о разминке и разогреве мышц. Об этом мы уже рассказывали в предыдущей главе. Но эти физические упражнения имеют свои особенности для каждого возраста.

Перед оздоровительной прогулкой нужно хорошо расслабиться – как физически, так и психологически. Прочь грустные мысли, способные испортить настроение! Давайте настроимся на общение с природой, с деревьями и птицами, которые ждут вас, чтобы пообщаться, рассказать о предстоящей весне, чтобы чуть-чуть скрасить вашу жизнь.

Теперь ходите по комнате до тех пор, пока не почувствуете прилив крови к ногам. После чего разомните все суставы, начиная от шейных позвонков, кончая суставами пальцев ног. И уделите внимание своим стопам, которым предстоит сейчас нелегкая работа. Хорошо помассируйте и разомните суставы, начиная с голеностопного. Сгибайте и разгибайте каждый пальчик. Повращайте стопы в разные стороны. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, несколько приседаний и, если возможно, – прыжков. Теперь вы готовы к прогулке, а ваши ноги разогреты настолько, что им не страшны растяжения и другие травмы.

Итак, мы идем и радуемся жизни. Голову старайтесь держать прямо, плечи расправить. Смотрите не под ноги, а на несколько шагов вперед. При любом наклоне или повороте головы изменяется и положение позвоночника. А это нежелательно.

В начале прогулки мы идем размеренным неторопливым шагом. Через 10–15 минут скорость движения можно повысить до нормальной для вас. Но не за счет увеличения длины шага, а за счет увеличения количества шагов. При этом будет повышаться и частота сердечных сокращений.

Как только вы почувствуете одышку или усталость, снизьте скорость. Если этого недостаточно, чтобы прийти в норму, остановитесь, отдохните. Ничего страшного, спустя некоторое время вы сможете выносить гораздо более тяжелые нагрузки. Если вы не забудете вести записи в своем дневнике наблюдений, вам легче будет заметить и оценить собственный прогресс.

Правильная постановка стопы во время ходьбы следующая: сначала вы ставите ногу на пятку, потом переносите вес на подошву, ближе к ее внешнему краю, затем упор делается на суставы плюсны и пальцы, после чего стопа вновь отрывается от земли.

Лучший способ дыхания в это время – тот, который врачи называют «абдоминальным». В народе говорят: «дышать животом». Легкие заполняются воздухом полностью, диафрагма растягивается, кровь максимально насыщается кислородом. Если вы слегка запыхались, но чувствуете силы не сбавлять темпа, попробуйте чаще дышать.

Что делать, если ногу во время движения свело судорогой? Остановитесь или присядьте. Массируйте ногу, пока судорога не пройдет. После чего продолжайте движение. Мышечный спазм может быть вызван скоплением в мышечной ткани продуктов метаболизма, в то время как мышцам не хватает кислорода. Такие неприятности могут подстергать вас в начале тренировок, потом, скорее всего, о судорогах вы забудете.

После каждой прогулки важно провести упражнения на растяжение и гибкость мышц передней части ноги. Дело в том, что при ходьбе эти мышцы практически не задействованы, а дисбаланс тренированности разных групп мышц крайне вреден для наших ног.

Сядьте на стул и медленно поднимайте ногу до горизонтального положения. Спина при этом остается прямой, а с вытянутой ногой она должна образовать прямой угол. Держите ногу секунд десять, потом ногу опустите так же медленно. Это упражнение проделайте 10–20 раз для каждой ноги.

Если вы страдаете каким-либо сердечно-сосудистым заболеванием, прежде чем приступать к оздоровительным прогулкам, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Консультация терапевта необходима и в том случае, если у вас имеется заболевание суставов, например артрит. Может быть, для вас целесообразнее будет ходьба в воде по дну бассейна. В воде

вес тела уменьшается, соответственно уменьшается и нагрузка на больные суставы, кроме того, преодоление сопротивления воды оказывает прекрасное тонизирующее и улучшающее кровотоков действие.

Что делать, если на улице такая погода, что из дому нос высунуть страшно? Не откладывать же тренировку на несколько дней, пока небесные силы смилуются и унесут непогоду из вашего города! Старайтесь гулять при любых обстоятельствах. Ну а если вы действительно чувствуете себя в этот день на улице крайне дискомфортно, постарайтесь сделать привычное число шагов... дома. Гуляйте по коридору, переходите из комнаты в комнату, но хорошо проветрите перед этим квартиру. Не обращайтесь внимания на домашних, которые поначалу решат, что бабушка что-то ищет и не может найти. Или еще чего подумают. Сосредоточьтесь на себе. Постарайтесь выполнить программу полностью. И про дневник наблюдений не забудьте!

Ну а после прогулки – пожалуйста в ванну. Мышцы сводит усталость (заметим, что это приятная усталость, такая усталость, которая говорит о том, что вам многое по плечу. Вернее, по ноге). Запаситесь особым травяным сбором: чайная ложка ягод можжевельника – он уменьшает боль, по две столовые ложки мяты, душицы, цветов и листьев лаванды. Эти травы снимают напряжение, а лаванда к тому же еще и борется с бактериями, средой обитания которых является пот. Положите травяной сбор в полотняный мешочек и наденьте на кран так, чтобы струя воды проходила через него. Полежите в теплой воде 15–20 минут. После этого, если мышцы еще побаливают, используйте мешочек вместо компресса.

Ежедневные оздоровительные прогулки по заранее составленной программе не только укрепляют костно-мышечный аппарат, благотворно влияя на все системы организма, но и помогут избавиться от лишнего веса. Знаете ли вы, что наиболее эффективно лишние жировые клетки сжигаются в то время, когда частота пульса достигает 70–75 процентов от максимальной. А когда при этом в организм поступает кислород, процесс сжигания жира становится необратимым. А доля энергии, получаемой организмом от сжигания жира, составляет примерно 70–80 процентов от всей энергии, затрачиваемой во время ходьбы.

Прогулки повышают общий тонус организма, его выносливость. В процессе ходьбы в кровь выбрасываются «гормоны счастья» – эндорфины. Они вызывают после процедуры чувство удовлетворенности, довольства собой и жизнью, словом, дарят вам мгновения счастья.

Ну что, рюкзак на плечи и – вперед? К здоровой и счастливой жизни!

Глава 9

РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ НОГ, ИЛИ О ТОМ, КАК МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ, МАССИРУЯ СТОПЫ

– Давай, я буду султанкой... нет, султанихой... В общем, женой падишаха. А ты – прислужницей. Вот тебе, прислужница, опахало. Давай отгоняй от нас мух. А другой рукой чеши нам пятки. Да не так грубо. А чтоб приятно...

Моя дочка Машка, 9 лет (начитавшись сказок из «Тысячи и одной ночи»)



То, о чем пойдет речь в этой главе, покажется многим невероятным. Но последние исследования, опирающиеся, кстати, на древние знания, действительно подтверждают: массируя стопы, можно воздействовать на внутренние органы человека. Коротко этот феномен можно объяснить так. Каждый внутренний орган связан с наружными покровами организма рефлекторными путями. Заболевания внутренних органов вызывают изменения определенных участков кожи. И наоборот: воздействуя (массажем, теплом или холодом) на руки, стопы или уши больного, можно вызвать прилив крови и лимфы к больному органу, тем самым способствуя его исцелению. На знании древних китайских методик и основана система массажа рефлекторных зон стопы, которую сейчас с успехом применяют

для излечения многих заболеваний.

При воздействии на рефлекторные зоны стоп прежде всего нужно знать, что можно достичь:

- заметного повышения жизненного тонуса в том или ином органе или во всем организме в целом;
- понижения тонуса органа или организма при успокаивающем воздействии.

Немецкого врача доктора медицины Альфреда Бираха, разработавшего свою методику массажа рефлекторных зон, как-то спросили, имеет ли право человек без медицинского образования практиковать массаж? Имеет, – однозначно отвечал доктор Бирах. Если он соблюдает определенные правила. Конечно, не каждый рефлексотерапевт, профессионал своего дела, согласится с мыслью, что можно доверить лечебный массаж дилетанту-любителю. Но в каждом конкретном случае надо различать острые, тяжелые и опасные для жизни заболевания и состояния. Никто, кроме врача, дававшего в свое время клятву Гиппократу, не имеет права принимать решения и что-либо предпринимать. А есть хронические заболевания, когда больной всесторонне обследован врачом, лечение проводилось, неожиданных ситуаций не предвидится. Есть надежда с помощью массажа пробудить защитные силы организма, поддержать работу этих сил. И при этом облегчить боли, улучшить общий тонус организма. Но лечить людей, ставить диагноз, требовать отказа от медикаментозного лечения, да еще и брать за это деньги, как у нас сплошь и рядом случается, дилетант не имеет права!

И еще. Несмотря на то что массаж рефлекторных зон стоп имеет мало противопоказаний, они все же есть. Тут необходимо помнить основной принцип медицины – не навреди! Нельзя применять массаж при лечении беременных женщин, глубоких стариков и младенцев. А также нельзя применять этот метод при некоторых состояниях самих ног: грибковых заболеваниях, воспалениях суставов, открытых ранах, сыпи, ожогах; а также при любых инфекционных заболеваниях.

МАССАЖ БЕЗ УСИЛИЙ

Подолы наших ног – это, как принято считать в восточной медицине, – «места контакта с жизнью». Не просто контакта с полом или землей, имеется в виду контакт с окружающей средой, с природой, от которой так далеко ушел человек, построив себе современные жилища, заасфальтировав улицы, пересев в автомобиль.

Самым естественным массажем рефлекторных зон ног является ходьба босиком. Вполне возможно, вы так и делаете, если в вашей квартире теплые полы. Но пользы от ходьбы босиком по линолеуму, пусть даже самому что ни на есть «экологически чистому», немного.

Лучший вариант – босиком по траве, по земле, по камням.

Летом, загораю на пустынном участке пляжа на Финском заливе, я наблюдала такую картину. У самой кромки моря расположилась семья – мама, папа, бабушка и мальчишка лет трех. Мальчик в панамке и без трусов ужасно хотел побегать босиком по пляжу. А неугомонное его семейство все время затаскивало ребенка на одеяло. «Ножки поцарапаешь», – предостерегала мама. «Порежешься», – убеждал папа. «Застудишься», – уговаривала бабушка. Ребенок никого не хотел слушать. Он не делал ничего плохого – он хотел только лишь побегать босиком. Но в один голос взрослые твердили: нельзя! Малыш капризничал, размахивал кулачками, орал во все горло от бессилия. В конце концов его погрузили в кроссовки и отпустили-таки на волю. Но весь интерес к познанию мира у него угас. Он сел на подстилку и со скучающим видом просидел так часа два.

Глупые взрослые! Почему они лишили его такого удовольствия – походить босиком по камням?

А сами мы – всегда ли используем чудесную возможность бесплатно сделать чудесный, очень приятный и, несомненно, полезный для здоровья массаж?

То-то и оно.

Но вот лето кончилось. Что же прикажете – босиком по лужам? Или – по снегу?

Если здоровье позволяет – конечно. А можно устроить дома замечательный галечный пляж. Правда, ему далеко до настоящего, но. Лучше что-то, чем ничего.

Приготовьте ящик шириной 50–60 сантиметров, длиной 80–100

сантиметров. Если можете больше – пожалуйста. Насыпьте в него промытую смесь грубого песка и различных по величине камешков. Обязательно положите несколько камней с острыми краями. Они пригодятся для массажа более грубых участков стопы.

И топчитесь в этом ящике себе на здоровье. Вы поймете, как это полезно. Ноги спустя какое-то время станут более «легкими», исчезнет боль в спине, облегчится приступ мигрени. Даже неприятные ощущения, когда «замирает» сердце, исчезнут. А уж что такое, когда мерзнут ноги, вы и вовсе забудете.

КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ПО СТОПЕ?

Как мы уже говорили, на стопы имеют выход все внутренние органы. Передняя часть тела соответствует тылу стопы, спина – подошве. Представьте себе, что обе ваши ноги, плотно прижатые друг к другу, стоят на полу. Попробуйте провести мысленные линии, разграничивающие зоны:

- внутренние границы стоп соответствуют середине тела и позвоночному столбу;
- наружная поверхность свода тыла стопы соответствует передней части тела, причем пальцы соответствуют лицу, кончики пальцев – черепной коробке;
- подошвы плотно прижатых друг к другу ног соответствуют задней стороне туловища, позвоночный столб и длинные мускулы спины приходятся на внутренний свод ноги, поэтому в том же порядке располагаются и зоны, соответствующие внутренним органам человека;
- две пятки по краю подошвы соответствуют ягодицам;
- низ пяток и область голеностопного сустава – гениталиям;
- зона, соответствующая бедру, на ступне сравнительно мала, рефлекторное соответствие бедру находится в зоне ахиллова сухожилия;
- зона ног располагается в том месте, где начинается подъем ступни;
- «руки» на ногах – плечо и предплечье – находятся поперечно подъему ступни, здесь же находится рефлекторная зона нижнего края ребер;
- зона головы захватывает все десять пальцев, причем со стороны ногтей находится лицо, задняя часть пальцев соответствует затылку.

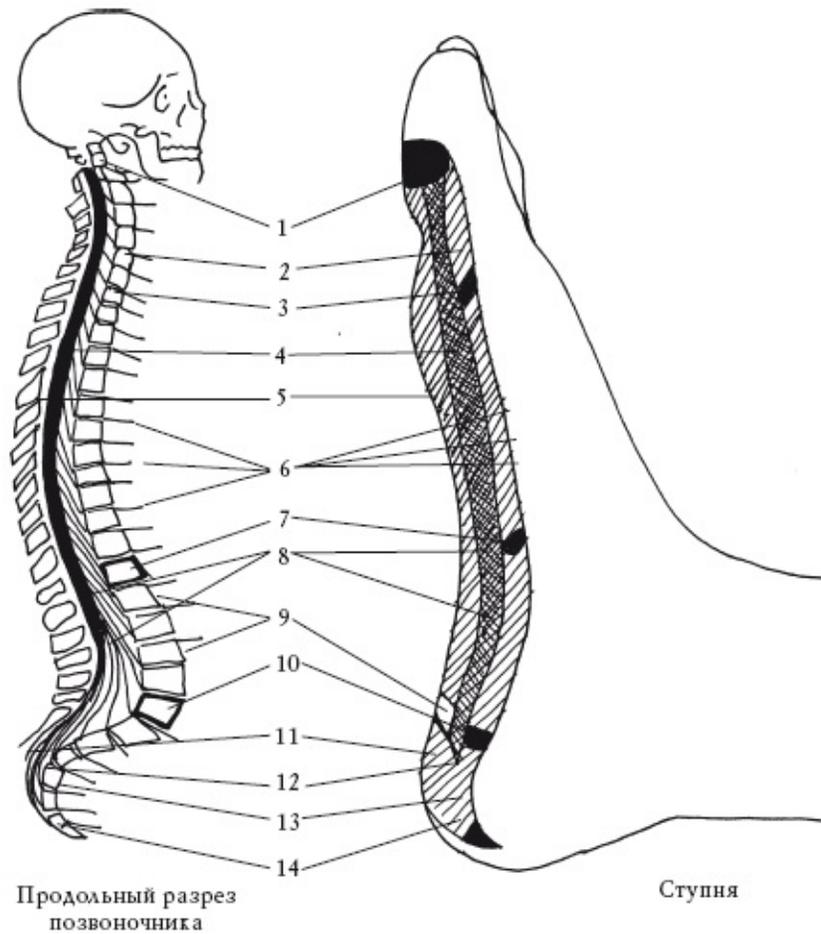


Рис. 1. Соотношение зон позвоночника

1 – первый шейный позвонок; 2 – позвоночник, сегменты; 3 – 7й шейный позвонок; 4 – спинной мозг; 5 – мускулы спины, остистые отростки; 6 – выходы нервов, нервные окончания; 7 – 12й позвонок, грудной; 8 – спинномозговой канал; 9 – окончания нервов таза; 10 – 5й поясничный позвонок; 11 – подвздошная кость, кости таза; 12 – кости крестца; 13 – крестец; 14 – копчик.

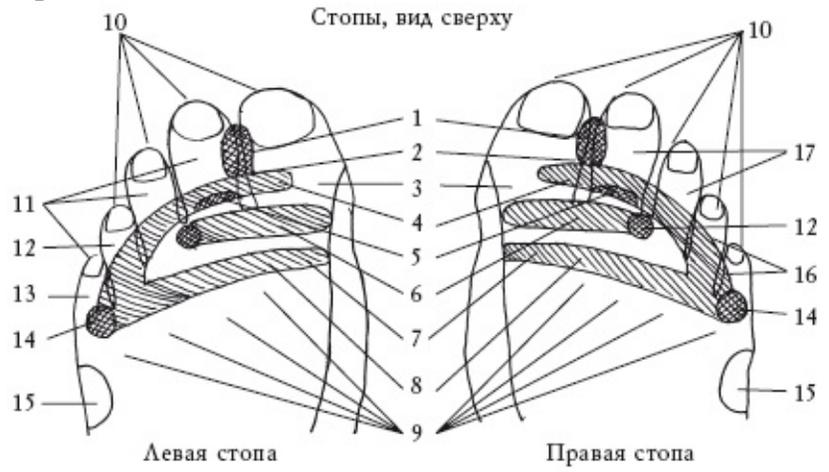


Рис. 2. Соотношение зон головы

1 – лобная пазуха; 2 – обоняние; 3 – нос; 4 – верхняя челюсть; 5 – гайморова полость; 6 – губы; 7 – подбородок; 8 – нижняя челюсть; 9 – верхние лимфатические пути; 10 – черепная коробка; 11 – левый глаз; 12 – уголок рта; 13 – левое ухо; 14 – челюстной сустав, околоушная слюнная железа, зубы мудрости; 15 – плечевой сустав; 16 – правое ухо; 17 – правый глаз.

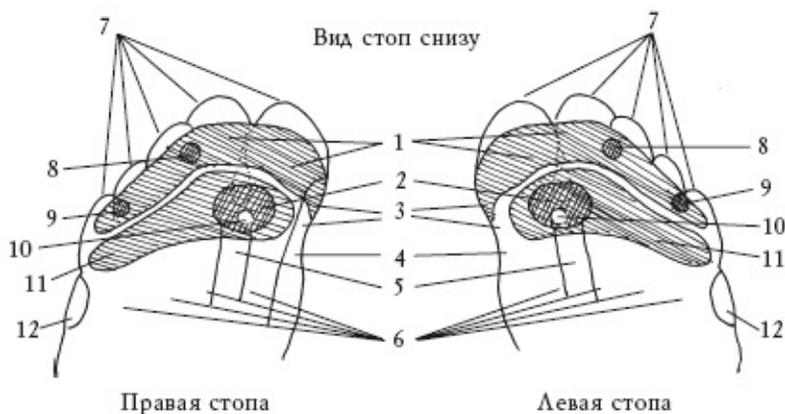


Рис. 3. Соотношение зон головы

1 – мозг; 2 – гортань; 3 – спинной мозг; 4 – сегменты грудных позвонков; 5 – пищевод, трахея; 6 – верхние лимфатические пути; 7 – кости черепа, кожа головы, волосы, внутренняя оболочка черепа; 8 – глаз (нервы); 9 – ухо (нервы); 10 – язык; 11 – полость рта, глотка; 12 – плечевой сустав.

Более грубо деление ног на зоны таково: пальцы – голова, плюсна – грудь, предплюсна – живот, пятка – таз. *Что такое зоны органов?*

Это маленькие, точно обозначенные участки на стопах, соответствующие органам и частям органов. Более точно эти участки указаны в специальной литературе. Мы же ограничимся здесь только приблизительным разделением стоп на зоны органов (см. рисунки).

Сверьтесь с рисунками и еще раз проверьте себя по таблице 3:

Вид стоп снизу

Вид стоп снизу

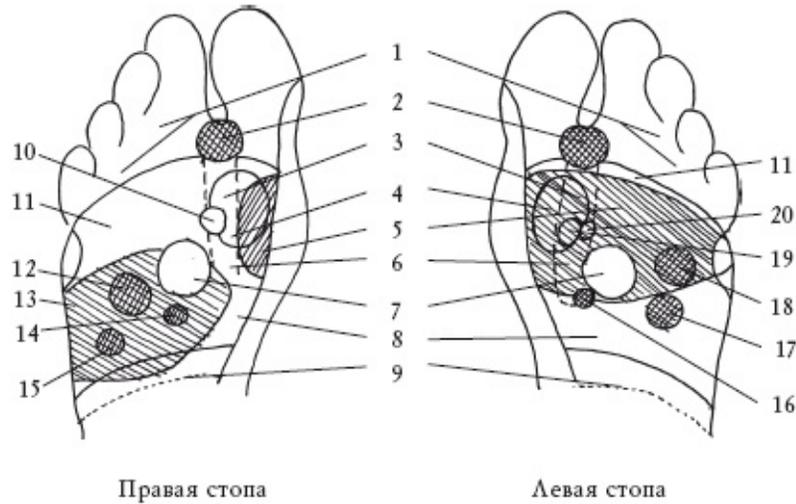


Рис. 4. Соотношение зон груди

1 – верхние лимфатические пути; 2 – гортань; 3 – бронхи, тимус; 4 – щитовидная железа; 5 – сердце; 6 – пищевод; 7 – солнечное сплетение; 8 – легкое; 9 – диафрагма; 10 – аорта; 11 – легкое; 12 – желчный пузырь; 13 – печень; 14 – выход из желудка; 15 – папилляры; 16 – вход в желудок; 17 – селезенка; 18 – верхушка сердца; 19 – венечные сосуды сердца; 20 – сердечные клапаны.

Вид стоп снизу

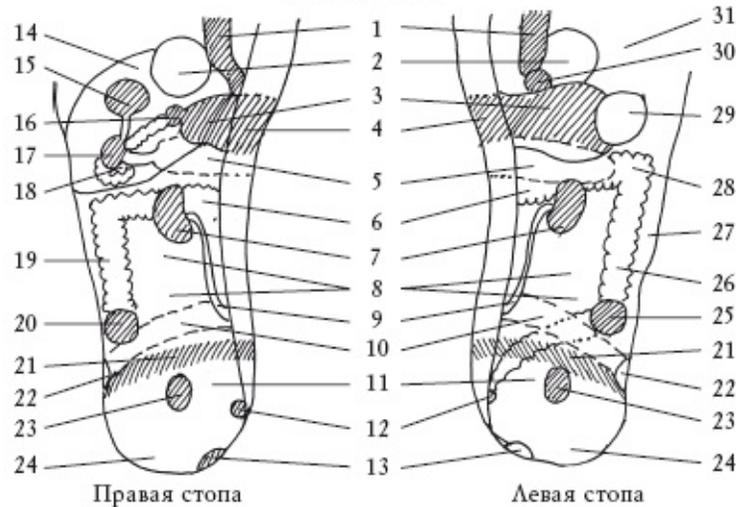


Рис. 5. Соотношение зон живота и таза

1 – пищевод; 2 – солнечное сплетение; 3 – желудок; 4 – нервы желудка; 5 – поджелудочная железа; 6 – толстая кишка; 7 – почка; 8 – тонкая кишка; 9 – мочеточник; 10 – голень; 11 – органы таза; 12 – задний проход; 13 – седалищный бугорок; 14 – печень; 15 – желчный пузырь; 16 –

выход из желудка; 17 – папилляры; 18 – 122перстная кишка; 19 – восходящая толстая кишка; 20 – слепая кишка; 21 – нервы таза; 22 – коленный сустав; 23 – точка гениталий; 24 – ягодицы; 25 – сигмовидная ободочная кишка; 26 – нисходящая толстая кишка; 27 – свободные ребра; 28 – изгиб толстой кишки; 29 – селезенка; 30 – вход в желудок; 31 – сердце.

Таблица 3

Соответствие анатомических структур рефлекторным зонам на ступне

Анатомические структуры	Зоны ступни
Обе части продольно разделенного пополам позвоночного столба	Внутренний край стопы на обеих ногах
Позвоночный столб	Вдоль краев костей по внутреннему подъему обеих ступней
Остистые отростки позвонков	На них человек «стоит»

Поперечные отростки, выходы нервов Спинной мозг Мускулы спины, длинные и короткие Крестец и копчик	В глубине внутреннего края Дальше по подошве Боковая часть подошв, со стороны внутреннего края Каждый — на половину пятки
Голова Лицо Нос Губы и язык Полость рта, челюсти, зубы, щеки Глаза Уши Лоб, лобные пазухи, волосы Затылок Черепная коробка Основание черепа Головной мозг Горло Полость глотки, рта Гортань, пищевод, трахея Щитовидная железа Шея и верхняя часть плеч со стороны спины Мускулы, нервы и сосуды голо- вы, горла и шеи со стороны спины	Пальцы Наружная сторона пальцев 1-й палец 1-й и 2-й пальцы Наружная сторона всех пальцев (со стороны ногтей) 2-й и 3-й пальцы 4-й и 5-й пальцы От ногтевого ложа, через все ногти и до мякоти пальцев Подушечки пальцев Кончики пальцев Складки под пальцами Мякоть всех пальцев Суставы пальцев, фаланги Наружная и внутренняя сто- роны суставов пальцев, фаланг Кости плюсны, на подошве Между 1-м и 2-м суставами пальцев Переход от пальцев к подошве На внутренней стороне суставов пальцев

Грудная клетка, ребра, грудина, легкие	Над и под обеими плюснами
Трахея и пищевод	Между костями плюсны
Диафрагма, предплечье, нижние дуги ребер	Около предплюсны
Плечевой сустав, плечо до локтя	Сбоку от сустава 5-го пальца вдоль наружного края в диапазоне плюсны
Грудь	Передняя часть стопы у плюсны
Щитовидная железа	Между и под 1-м и 2-м пальцевыми суставами
Солнечное сплетение	Сбоку от нижней половины стопы
Сердце	В передней части левой подошвы
Кровообращение	Наружная сторона стопы
Желчный пузырь	На правой подошве ниже сустава 4-го пальца
Стенка желудка	На наружной поверхности ступней
Печень, желчный пузырь	Правая подошва
Желудок, двенадцатиперстная кишка, головка поджелудочной железы	Свод правой стопы, передняя часть
Желудок, селезенка, поджелудочная железа	Свод левой стопы, передняя часть
Слепая кишка	Правая подошва перед пяткой на наружной поверхности стопы
Часть толстого кишечника, правая почка	Задний участок свода стопы на правой подошве
Часть толстого кишечника, левая почка	То же на левой подошве

Часть толстого кишечника	Левая подошва — по направлению к пятке наружу и вниз
Тонкий кишечник	Обе подошвы, в задней части продольного свода, к середине стопы
Мочевой пузырь	С двух сторон внутреннего края, перед пятками
Мочеточники	Вдоль сухожилия большого пальца, симметрично
Ягодицы и бедра	Пятка
Кости таза	Подошва в области пятки
Яичник, яички	Под наружной частью лодыжки
Матка, простата	Под внутренней частью лодыжки
Яйцевод, семенной канатик, фаллопиева труба	Спереди вокруг голеностопных суставов
Нижние лимфатические пути	Вокруг голеностопных суставов с обеих сторон ахиллова сухожилия
Задний проход, прямая кишка	Влево от внутреннего края пятки
Седалищный нерв	Перед внутренним краем пятки
Бедра	Под наружной поверхностью лодыжки
Голень	Под пяткой
Колено	Наружный край пятки за наружной стороной лодыжки

НАИЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СТОП – ЭТО РУКИ

Опытные специалисты рекомендуют делать массаж стоп не дольше десяти минут за один сеанс. Нередко даже более кратковременный массаж дает хорошие результаты. Рефлекторные зоны стоп можно массировать несколько раз в день. Иногда, чтобы избавиться от приступа острой боли, достаточно нажать на определенную точку стопы большим пальцем и не отпускать две минуты. Но с одним условием, предупреждает доктор Бирах: пациент должен ощущать при этом приятное чувство.

Реакция каждого человека на массаж настолько индивидуальна, что общих правил здесь быть не может. Но важно помнить основной принцип массажа: пациент не должен ощущать боли!

Для проведения массажа, в том числе и самомассажа, нужно создать благоприятные условия. Приятная, комфортная температура в помещении, спокойная обстановка, возможность уютно сесть или лечь, так, чтобы пациент имел возможность полностью расслабиться, – все это способствует полному отключению от разных повседневных проблем. А ведь нам так нужно только сосредоточиться на себе, своих ощущениях, своем здоровье!

Массаж стоп производится, как правило, большими пальцами руки и кончиками пальцев. Вот какими движениями это надо делать.

Легкие прерывистые касания – то есть следующие друг за другом поглаживания. Они делаются в самом начале процедуры для того, чтобы «установить контакт» с телом пациента; чтобы завоевать доверие; и в конце – чтобы расслабить, усилить воздействие. При этих движениях нужно мягко работать тыльной стороной кисти и пальцев. Мягкие поглаживающие удары (по 5 см, не больше) наносите в одном направлении, удаляясь от исходной точки, потом возвращаясь в нее.

Легкие продолжительные касания, удары тонизируют, возбуждают, улучшают кровоснабжение. Работаем кончиками пальцев или всей рукой. Длинные касания, почти удары делаются всегда сначала в одном направлении, потом в другом.

Растирания со смещением тканей делаются кончиками больших пальцев. Это широкое поверхностное воздействие без движения, но и без потери контакта с кожей.

Неподвижное, то есть не сдвигающееся, воздействие слабой силы –

это воздействие непосредственно на энергетику рефлекторных зон, а стало быть, и на органы. Это делается подушечками всех пальцев, сразу на большой поверхности, причем большой палец давит чуть сильнее.

Неподвижное давление средней силы действует освобождая, снимает напряжение. Задействованы кончики всех пальцев, иногда косточками пальцев. Давление целенаправленное, на небольшие поверхности, довольно глубокое.

Сильное неподвижное воздействие снимает напряжение и судорожные явления; успокаивает, расслабляет. Это довольно сильное давление одним пальцем, чаще всего согнутым большим пальцем.

Подвижное давление – это мягкое давление почти на месте, по кругу, вглубь. Кожу при этом не растирать. Это одновременно возбуждающее и расслабляющее воздействие.

Сильное подвижное давление – самое мощное воздействие в этой методике массажа. Предыдущие движения выполняются с удвоенной силой.

Касания. Эти насыщенные прикосновения пробуждают защитные силы организма, успокаивая нервную систему.

Молниеносные нажатия целенаправленны, применяются строго ограниченно. Давим кончиком пальца или даже ногтем.

Методика массажа стоп

Вот какую комбинацию этих движений (мы приводим здесь слегка упрощенный ее вариант) предлагают Ф. Зодер-Файхтеншлагер и М. Вайгльховер.

Для начала нужно снять напряжение с ног и со всего тела. Для этого верхнюю и нижнюю часть ноги поглаживают в направлении пальцев. Переходят на стопу – теперь поглаживают предплюсню и плюсню в направлении голеностопного сустава. Поглаживать нужно осторожно, мягко, целенаправленно, длинными смещающимися движениями. Хорошо массируют сверху вниз всю область позвоночника. Движения следуют друг за другом по одной линии, потом в противоположном направлении, мягкими растираниями, затем воздействием средней силы. Заканчивают поглаживаниями снизу вверх.

После чего переходят к пальцам. Хорошо массируют все пальцы, один за другим, начиная с подушечек. Воздействие от среднего до сильного. Нужно стараться избегать боли. Применяя неподвижное надавливание на

подушечки пальцев, задерживаются на каждом по несколько секунд. Потом по одному энергично выпрямляют, поглаживая в направлении ногтя. Время от времени несильно надавливают на основания пальцев со стороны подошвы, здесь можно воздействовать ногтем. Теперь массируют вокруг сустава мизинца направленными, перемещающимися вперед движениями. Это глубокое воздействие!

Массируют широкими растирающими движениями наружную сторону подъема, тем самым увеличивая подвижность коленных и тазобедренных суставов. По наружному краю стопы и на подошве неподвижными глубокими надавливаниями массируют зону «локти», после чего выполняют поглаживание этой зоны.

Общую наружную поверхность лодыжки массируют легкими перемещающимися надавливаниями. Эта область очень чувствительна! Легкие подвижные касания вверх, в направлении голени, снимут напряжение в области бедер.

После этого переходят к поглаживаниям в области между наружной стороной лодыжки и пяткой (область колена). Движения направлены вниз. Применяют легкие подвижные надавливания.

И заканчивают первую часть массажа, которая должна нормализовать процессы в костно-мышечной системе, рядом глубоких быстрых воздействий в зоне внутреннего края пятки.

Теперь приступаем к массажу зон органов грудной клетки.

Подошву и верхнюю часть стопы шаг за шагом массируют сильными подвижными воздействиями пальцев. Проглаживают зоны: на наружной стороне стопы; по всей наружной стороне к пальцам; с силой – между пальцами.

Между 1-м и 2-м суставами пальцев мягко прорабатывают средними по силе неподвижными воздействиями. И переходят к тыльной стороне стопы.

Несколькими глубокими, сильными и подвижными надавливаниями массируют область сердца и всю зону грудной клетки.

Вновь возвращаются к пальцам, теперь уже с наружной стороны. Средними до сильных, направленными вперед надавливаниями обрабатывают эту зону; каждый палец в отдельности.

Интенсивно, подвижным давлением, обрабатывают область пятки, вокруг голеностопного сустава, нижнюю часть голени. Обрабатывают пятку сильными неподвижными надавливаниями, применяя костяшки пальцев. После чего мягко поглаживают подошву, захватывая зону ахиллова сухожилия.

Массируют рефлекторную зону мочевого пузыря – по внутреннему краю стопы – сильными подвижными воздействиями точку за точкой, затем направленными вперед сильными воздействиями провести косую линию к рефлекторной зоне почки. Эту зону прорабатывают сильными неподвижными надавливаниями.

Теперь переходят к областям, массаж которых благотворно влияет на пищеварение и выведение отходов, на обмен веществ и на деятельность желез внутренней секреции.

Сильными последовательными сдвигающими усилиями массируют на обеих ногах зону кишечника. Потом силу воздействия ослабляют и широкими движениями массируют всю ступню, как подошву, так и тыльную часть стопы.

Широкими движениями (задействованы 3–4 пальца) со стороны подошвы, под костями предплюсны воздействуют на желудок, двенадцатиперстную кишку, печень, поджелудочную железу, селезенку. Эти зоны обрабатывают точка за точкой сильными неподвижными надавливаниями. Повторяют массаж этих зон сначала глубокими надавливаниями со смещением, затем легкими поглаживаниями, распространяющимися на тыльную сторону стопы.

После чего несколько раз проглаживают от пятки вдоль внутреннего свода стопы к пальцам. Успокаивающими движениями массируют область пальцев. Область плюсны и предплюсны успокаивают легкими касаниями. И заканчивают голеностопным суставом. Одной рукой поглаживают наружу, другой – внутрь.

Рефлексотерапевты говорят, что тот, кто гибок настолько, что может достать руками свои ноги, может и должен практиковать массаж своих стоп. Ничего в этом сложного нет. Исследуйте свое тело, оцените свое здоровье. Найдите зоны больных или просто нуждающихся в поддержке органов. Составьте свою – индивидуальную! – программу.

О ЧЕМ НАМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ НОГИ

Каждое хроническое нарушение здоровья, каждая не совсем излеченная болезнь, даже если это было много лет назад, оставляют на подошвах ног свои следы, считают рефлексотерапевты.

Например, *желтая ороговевшая кожа* с утолщениями указывает на слабое пищеварение, проблемы с желудком и нарушения обмена веществ. О нарушении этого обмена и зачастую – о недостатке витаминов и минеральных веществ говорят трещины на пятках, ломкие «сухие» ногти.

Уплотнения кожи, появляющиеся в зонах органов, могут информировать о неполадках в этих органах. Так, у курильщиков очень часто появляются желтоватые уплотнения в зоне легких и плевры. При мытье ног не рекомендуется слишком усердно счищать эти уплотнения. Это, конечно, могут быть просто мозоли, появившиеся от ношения неудобной обуви. А может быть и так, что больной орган как бы самостоятельно «защищается» от повышенного рефлекторного воздействия при ходьбе. Прислушивайтесь внимательнее к своему организму!

Задубевшая кожа под 2-й плюсневой костью может являться свидетельством тяжелого, полностью не излеченного бронхита.

Шершавая кожа: появление ее на стопах может быть связано с заболеваниями слизистых оболочек. Чаще всего такая кожа появляется на тыльной стороне большого пальца, в рефлекторных зонах лобных пазух и гайморовой полости. Напротив, гладкая высохшая кожа, похожая на последствия ожогов, появляется у больных подагрой и ревматизмом.

Внимательно рассмотрите *цвет кожи*. Изменения цвета кожи часто происходят из-за нарушения кровоснабжения нижних конечностей. В таком случае синий цвет указывает на склонность к судорогам и спазмам; иссиня-красный цвет наблюдается у людей, страдающих подагрой, сопутствует повышенному кровяному давлению.

Изменения кожи на ногах и руках возможны из-за воздействия различных химических или фармацевтических препаратов, из-за систематического употребления в пищу плохих консервов или поступления в организм вредных веществ.

У любителей пива почти всегда ярко-красные ступни. Ежедневный стресс является причиной ледяных влажных стоп с красноватыми и беловатыми пятнами.

Теперь хорошо изучим *ногти*.

Белые пятнышки говорят о недостатке в организме кремниевой кислоты. Аномальная ломкость определяется нарушениями минерального обмена, при недостатке витаминов. Продольные складки-полоски сигнализируют об общем ухудшении состояния здоровья. Поперечные складки на ногтях появляются обычно после тяжелых болезней, черепно-мозговых травм. Деформированные ногти (скрюченные, когтеобразные, изогнутые) могут указывать на хронические нарушения мозгового кровообращения и поражения позвоночного столба.

Стопа здорового человека – сухая и теплая. Обычная температура наших ног тоже может рассказать о многом.

Влажные и холодные ноги – проблемы с желудком, нарушения минерального баланса, нарушение функции щитовидной железы.

Сухие и холодные указывают на слабость сердечно-сосудистой системы, на различные патологии головного и спинного мозга.

Если у вас влажные и горячие ноги, это может свидетельствовать о воспалительных процессах в организме. Такие ноги бывают при общем повышении температуры тела.

Сухие и горячие ноги – возможно, несбалансированность обмена минеральных веществ; при подагре; различных гормональных нарушениях.

Если ваши ноги имеют разную температуру, почти всегда это говорит о недостатке сердечной деятельности или стойких патологиях сосудистой системы.

Конечно, то, что мы сейчас узнали о рефлекторных зонах на наших стопах, это далеко не полная информация на эту тему. Рефлекторные зоны существуют на спине, на ушах, на руках... Мы же говорили только о ногах. Но если вам интересна новая и малоисследованная область народной медицины – рефлексотерапия, разыщите специальные книги, обратитесь к специалистам.

Главное, что мы должны помнить: наше здоровье в наших руках.

Хорошо бы, чтоб и в... ногах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас я вам сообщу неприятную новость: увы, жаль, но абсолютно здоровых людей не бывает. Или бывают, но мы с такими лично не знакомы. Это могут быть: а) космонавты; б) знаменитые спортсмены; в) легендарные знакомые приятелей наших друзей. Про них складывают песни.

А мы? Таких не берут в космонавты... Такие даже на огороде картошку полют с трудом. В общем, дело со здоровьем – дрянь. Состояние окружающей среды год от года все хуже, неприятностей все больше, и ранят они все чувствительнее (отсюда – нервы, а от нервов все болезни), а цены, в том числе и на лечение, – все выше. Ну как тут не болеть? Тем более что молодость уходит в прошлое, а впереди – старость: больные ноги, плоскостопие, вены, проступающие как в учебнике по анатомии, отеки, болезненные суставы, усталость.

Ну все, хватит. Здесь – конец унынию. Потому что и с болезнями можно мириться – надо только ЗНАТЬ о них и жить, УЧИТЫВАЯ их, но не позволяя им брать над собой верх. Это самый простой способ надолго сохранить бодрость.

Моя дочка Машка, которая давно уже выросла и сама уже дважды мама, стала более мудрой, чем я. Она смолоду следит за питанием и не покупает сосисок и колбасы, а кормит семью овощами и фруктами. По выходным они всей семьей едут на велосипедах за город, а зимой отправляются в лыжный поход. И вообще она постоянно в движении. То бежит на теннисный корт, то осваивает виндсерфинг, а прошлым летом они с дочкой вместе стали на ролики. Стыдно сказать, но и меня в это дело втянули. Я думаю, повеселился народ, наблюдая, как я осваиваю этот нетрадиционный способ передвижения! На девятый этаж моя неутомная

Машка всегда поднимается пешком, по утрам бегаёт по парку со своими детьми и обливается холодной водой. Подтянуться тридцать раз на перекладине для нее плевое дело.

Я ей страшно завидую.

И горжусь ею.

Мне есть с кого брать пример. И я тоже стала делать по утрам зарядку. Вспомнила о велосипеде. Бесстрашно залезаю в холодное озеро и плаваю там до посинения. Даже на лошади как-то проехала. Большим

достижением стало для меня то, что я с нее не упала...

Главное – не ворчать на молодежь и не заикливаться на болезнях.

Попробуйте!

И – здоровья вам вообще. И вашим ногам, о которых мы так много говорили, в частности. Будьте счастливы!