БИБЛИОТЕКА ЗОЖ

Методики доктора Бубновского

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Опыт читателей «Вестника «ЗОЖ»

БИБЛИОТЕКА ЗОЖ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

МЕТОДИКИ С.М. БУБНОВСКОГО
ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ «ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

Москва
Редакция вестника «ЗОЖ»
2007

Авторские права на данную книгу охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» от 09.07.1993г. № 5351-1 (в редакции Федеральных законов от 19.05.1995 № 110-ФЗ, от 20.07.2004 № 72-ФЗ), Кодексом РФ «Об административных правонарушениях», Уголовным кодексом РФ.

Воспроизведение данной книги целиком или любого ее фрагмента, включая иллюстрации, производится только с письменного разрешения владельцев исключительных прав.

Издатель предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Авторы и составители:
С.М. Бубновский (часть 1, вступление к части 2)
С.В. Андрусенко (вступление к книге, составление)

Фото: из личного архива С.М. Бубновского.
Фото на обложке: Д. Кусакин/РОСФОТО

Оздоровление позвоночника и суставов: методики С.М. Бубновского, опыт читателей «Вестника «ЗОЖ» — М.: ООО «Редакция вестника «ЗОЖ», 2007. — 240 с., илл.

ISBN 5-902812-01-1

Прежде чем поделиться своими рекомендациями, Сергей Михайлович Бубновский пережил 5 операций на суставах, которые были бы не нужны, если бы существовала система лечения, описанная в этой книге.

Долгие 27 лет, которые он прожил в борьбе с болью, сделали его бескомпромиссным, но надежным Врачом. К нему обращаются, как к последней надежде, и он оправдывает эти надежды, если пациент выполняет три его постулата: «Терпение — труд — послушание».

Уходя от медицинских диспутов о надежности того или иного метода лечения, Сергей Михайлович говорит: «Посмотри на результаты лечения, и ты все поймешь».

Таблетки, уколы, корсеты и какие-либо ограничения после проведенной терапии — это не о нем.

Этот сборник раскрывает тайны жизни суставов человека, но, чтобы раскрыть их, надо пройти путь от страха и лени до жизни в движении.

Девиз доктора Бубновского — правильное движение лечит, неправильное — калечит.

ISBN 5-902812-01-1

© С.М. Бубновский, 2007
© ООО «Редакция вестника «ЗОЖ», 2007
© Оформление ООО «Редакция вестника «ЗОЖ», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА *(вступление к книге)* 6

ЧАСТЬ I
Методики С.М. Бубновского

Гл. 1 КАК ВЫКАРАБКАТЬСЯ ИЗ «ЯМЫ»? 8
Укрепление сердечно-сосудистой системы

Гл. 2 БОЛЬ — ЗАЩИТНИК ОРГАНИЗМА 20
Остеохондроз, позвоночная грыжа, радикулит

ЕСЛИ У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА 26

Гл. 3 НЕ СПЕШИТЕ НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ 32
Межпозвонковые грыжи
ПОСЛЕСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ 38

Гл. 4 СЕМЬ ПОЗВОНКОВ 40
Грыжа шейного отдела позвоночника

Гл. 5 ТОЛЬКО НАЗВАНИЕ СТРАШНОЕ 46
Грыжа Шморля

Гл. 6 БОЛЯТ РУКИ! НЕ ИЗБЕГАЙТЕ НАГРУЗОК! 47

Гл. 7 ОСТРЫЕ БОЛИ В СПИНЕ 49

Гл. 8 «ФОРТОЧКИ» ДЛЯ СУСТАВОВ 55
Боли в поясничном отделе

Гл. 9 БОЛЕЗНЬ НАДО ВЫДЫХАТЬ 62
Артрит, артроз

Гл. 10 ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ ХРУСТЕТЬ НЕ ДОЛЖЕН 68
Подагра

Гл. 11 СО СТУПЕНЬКИ НА СТУПЕНЬКУ 74
Боли в стопе

Гл. 12 ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОХОДКУ! 78
Коксартроз тазобедренного сустава

Гл. 13 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 83
ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ? 83
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ 86

Гл. 14 ПРИМЕРЬТЕ «ПУЛЛОВЕР», ДЫШАТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ! 92
Бронхит хронический, астма бронхиальная
ДЫХАНИЕ – ПОСТОЯННЫЙ АНАЛЬГЕТИК 96

Гл. 15 ПРОСТЫЕ, НО ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ИСТИНЫ 99
ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит
СИГАРЕТА – ВРАГ ПОЗВОНОЧНИКА 101

Гл. 16 ПЯТЬ СЕКУНД ЛЕЧЕНИЯ ХОЛОДОМ 104
КРИОТЕРАПИЯ 104
РУССКАЯ БАНЯ – СРЕДСТВО ЕСТЕСТВЕННОГО ОБЕЗБОЛИВАНИЯ И РЕЛАКСАЦИИ 107

Гл. 17 ПРОСТАТИТ? ПРИСЕДАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 112

Гл. 18 НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ О ПИТАНИИ 115

Гл. 19 КАЖДЫЙ ВТОРОЙ СРЕДИ НАС — «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ» 120

ЧАСТЬ II
Опыт читателей вестника «ЗОЖ»

ВСТУПЛЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЬСКИМ РЕЦЕПТАМ 128

АРТРИТ 142

АРТРОЗ 168

БОЛИ СУСТАВНЫЕ 180

ОСТЕОХОНДРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ 191

РАДИКУЛИТ 204

РЕВМАТИЗМ 219

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ 228

ОБ АВТОРЕ 238

ЧЕРЕЗ СТРАДАНИЯ — К РАДОСТИ

Исполнение обещанного — святое дело. Даешь БУБНОВСКОГО! И вот он — волевой красавец со своей системой оздоровительных физических нагрузок. Почему мы выбрали именно его упражнения?

Во-первых, Сергей Михайлович сам регулярно выполняет то, что пропагандирует. Причем его нагрузки — предельны для мужчины его возраста. А ведь в 25 лет он был признан инвалидом 2-й группы по опорно-двигательной системе после страшной автоаварии, не мог передвигаться без костылей. Врачи, понятное дело, советовали ему забыть об активной, полноценной жизни. Ан нет, Бубновский все повернул по-своему: и пятерых детей народил и воспитал, и карьеру сделал именно на тех самых опорно-двигательных проблемах. Можно сказать, «на костях» официальной травматологии и ортопедии.

Мне же хотелось бы перейти ко второй — главной причине нашего интереса к Бубновскому. Дело в том, что Сергей Михайлович (кандидат медицинских наук), по нашему разумению, является *врачом нового типа*, причем в данном случае, как сейчас говорят, радикального толка. То есть, получив традиционное медицинское образование, он отверг большинство методик и постулатов, на которых зиждется посттравматическое восстановление организма. И доказал эффективность такого подхода сначала на самом себе, а затем и на своих пациентах.

Теперь о самих упражнениях. Пусть вас ни на минуту не смущает тот факт, что большинство из них выполняется на тренажерах, что вы и увидите на иллюстрациях. Просто так было легче снять правильные положения корпуса, рук, ног и так далее. Но абсолютно все тренажеры можно легко организовать дома — мы проверяли. Для этого всего лишь понадобятся шведская стенка или, на худой конец, перекладина, наклонная доска и 2-3 эспандера. Если нет перекладины, для начала сойдет дверной косяк — двери наверняка имеются в

каждом доме. Думаю, что и сам Бубновский начинал отнюдь не с тренажерного зала.

Большинство упражнений на фото выполнены Викторией Островской — актрисой, сыгравшей «пикантную» роль в знаменитой «Бриллиантовой руке». Сейчас Виктории Григорьевне 69-й год, и, как видите, она в прекрасной форме. Но так было не всегда. Вот выдержка из первого разговора с ней.

«Когда Виктория Островская закончила выполнение упражнений, мы попросили рассказать о том, что привело ее в Центр. Оказалось, несколько лет назад у Виктории Григорьевны обнаружили две грыжи на позвоночнике. Где только не лечилась она, пока не попала к доктору Бубновскому.

— Я сразу поверила ему. На первом же занятии поняла: этот способ лечения — для активных людей, для тех, кто не стонет, не плачет, а через боль трудится и верит в результат. Когда поправилась, решила, что никуда отсюда не уйду, это такое счастье — работать с замечательными людьми, помогать пациентам в прямом смысле становиться на ноги!»

Интервью с Островской и с автором методик, которые мы собрали в этой книге, сделаны корреспондентом вестника «ЗОЖ» Светланой Пальмовой.

И последнее. Хочу открыть вам страшную тайну. У доктора Бубновского роман с... болью. Да, да, он полюбил боль, и она сделала из него настоящего человека. Прочтите все, что он говорит о боли, и вы убедитесь, какие у них возвышенные и глубокие отношения. В этих отношениях есть что-то от «Героической» 9-й симфонии Бетховена, в финале которой ликующе звучат слова: «Через страдания — к радости». Эту симфонию Бетховен сочинил, будучи тяжело больным, потерявшим слух человеком, живущим в крайней бедности, но не согнувшимся под тяжестью обстоятельств.

О каких недугах пойдет речь, вы узнаете из *Содержания*, скажу лишь только, что все это — самые распространенные на сегодня заболевания суставов и позвоночника. Методики С.М. Бубновского мы дополнили рецептами читателей вестника «ЗОЖ», опубликованными в нем с 1994 по 2005 годы.

Сергей АНДРУСЕНКО.

ЧАСТЬ I

КАК ВЫКАРАБКАТЬСЯ ИЗ «ЯМЫ»?

УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЗАКОНЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Уверен, что многие упустили в своей жизни этап воспитания здорового человека и в настоящий момент уже имеют причины сожалеть об этом. Я имею в виду людей после 40 лет, которые к своим годам добавили уже определенное количество хронических заболеваний и от которых хотели бы избавиться. Лекарственный этап, я думаю, ими уже частично пройден. Кроме разочарования, потери времени и денег, эти попытки восстановления утрачиваемого здоровья ничего не принесли. Но как обойтись без лекарств? Наверное, время уже ушло?

Отнюдь. Конечно, некоторая мобильность потеряна. Естественно, что с воза упало, то пропало. Но ведь есть гениальный русский физиолог Анохин с его теорией функциональных систем, раскрывающих возможности организма компенсировать утраченные функции за счет дублирования потерянного развитием параллельных систем. Вопрос: как их включить, эти свои возможности организма?

Возьмем приверженцев здорового образа жизни. В эту категорию входят разные направления: любители оздоровительного бега, ходьбы, календарного лечебного голодания, «моржи», разного рода натуропаты, вегетарианцы, поборники раздельного питания... Разные походы и игры выходного дня я к этому не причисляю. Здоровый образ жизни

должен быть прежде всего безопасным, постоянным и действительно стать образом жизни, а не увлечением. Но что происходит на деле? Вот люди бегают, как говорят, от инфаркта. Это, конечно, в тысячи раз полезнее, чем месить ногами на беговой дорожке где-нибудь в фитнес-центре. Но бег — это прежде всего нагрузка на суставы нижних конечностей и на нижнюю часть позвоночника. В итоге уже к 50 годам (перед глазами есть яркие примеры) могут возникнуть тяжелейшие деформирующие артрозы и на фоне остеохондроза ничем не снимаемые боли в нижней части спины. При этом и сердце в порядке, и голова ясная, а человек — инвалид. «Моржей» больше трогать не будем, они имеют все болезни среднего человека, разве что не страдают ОРЗ. Разного рода голодающие и вегетарианствующие: у них ясные, чистые, голодные глаза, дряблая кожа и те же остеохондрозы. Хотя эти люди выглядят в своей возрастной группе после 60 лет значительно лучше, чем детренированные «мясоеды».

Сам я, естественно, все это применял к себе: драматическая медицина. Причем применял и изучал основательно и глубоко, чтобы сейчас писать об этом в несколько ироничном тоне. Если какие-то рекомендации помогают, пусть применяют. Но нужна система. Полновесная, научно обоснованная, доказательная и, главное, носящая доступный прикладной смысл, без заумностей, ритуальностей и прочего отшельничества.

Ортодоксальная медицина, в отличие от народной, имеет за спиной огромные финансовые потоки фармакологических концернов и поэтому обладает большой гибкостью, распространенностью и системами массового психического воздействия через средства массовой информации. Зайдите в любую аптеку и постойте у окошка выдачи безрецептурных препаратов. Каждый подходящий к окошку провизора вытаскивает памятку с наименованиями от трех до двадцати препаратов. Народ во всем мире подсадили на фармакологическую иглу. Крики о наркомании — всего лишь от-

влекающая страшилка на фоне этого оружия массового поражения — таблетки, заменяющей функции организма.

С моей точки зрения, выход один: воспитание здорового человека. Правда, я всегда оговариваюсь: есть неотложная медицина, то есть медицина острых состояний, когда нет возможности естественным путем вернуть человеку жизнь. Есть хирургия, где без лекарств ни шагу. Для этих целей и должны в первую очередь работать фармакологические концерны. Или, в конце концов, для вставших перед болезнью на колени пенсионеров, ипохондриков.

У настоящих врачей-профессионалов выведение человека из ямы — так мы называем состояние временной потери физического, энергетического и психического потенциала — на Западе и в США занимает не более трех дней. Затем больной переводится в восстановительный (реабилитационный) блок — это еще максимум две недели и выписывается домой под наблюдение социального работника. И вот дома начинается другая медицина — медицина хронических состояний. Это направление, с моей точки зрения, должно работать совершенно по другим законам — законам естественного выздоровления, которые ортодоксальной медициной не изучаются. Поэтому обученным фарминдустрией врачам, работающим в поликлиниках, ничего не остается, как сменить капельницу на таблетку, вариантов применения которой — бесчисленное множество.

МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН

Ортодоксальная медицинская наука развела своих специалистов по симптоматикам и локализациям. Один лечит ухо, другой — предстательную железу, третий — сердце. Всем удобно, для всех есть работа, во всех есть потребность. Но кто отвечает за функционирование всего организма целиком? Терапевт? Разве это земский врач? Вопрос, на который большинству людей ответить трудно, кроме тех, кто знаком с кинезитерапией. Я рассматриваю весь организм человека на базе двух органов: мозг и мышечный ор-

ган. Один командует, другой выполняет. Уже удивляетесь — мышечный орган? Что это?

Итак, голова и тело. Центральная нервная система и периферическая нервная система, то есть центральный мозг и...периферический. Тело, по выражению И. П. Павлова, это машина. А машиной, как известно, управляет водитель. Бывает водитель слабый — «чайник», бывает водитель экстракласса — «Шумахер». Но даже в совершенной машине секретов при вождении хоть отбавляй. Мастерство в любой сфере деятельности заключается в знании нюансов. Это и отличает «чайника» от мастера. Но я буду говорить на уровне «чайника», так как знание даже самых простых и основополагающих законов физиологии человека может спасти миллионы людей от саморазрушения. Видится такая цепочка: мозг — тело, сосуды — суставы. От чего зависит их нормальная жизнедеятельность? Про мозг опустим. Это остается и еще долго будет оставаться загадкой даже для специалистов по нейрофизиологии.

Поговорим о сосудах. Это прежде всего кровь, бегущая по ним, являющаяся переносчиком кислорода, глюкозы, липидов... От своевременной поставки этих составляющих зависит состояние всех тканей тела, в том числе и мозга. Недостаток кислорода называется гипоксией, которая ведет к ишемии, ишемия — к самым разным недугам — от инфаркта миокарда до инсульта мозга, от простатита до остеохондроза, и так далее.

К наиболее распространенным заболеваниям относятся прежде всего нарушения сердечно-сосудистой системы. А они связаны с нарушением гемодинамики, то есть прохождения N-количества крови в единицу времени по большому и малому кругам кровообращения. Малейшее нарушение гемодинамики сказывается теми или иными болезненными ощущениями — симптомами. Теперь главный вопрос: какое анатомическое подразделение отвечает за гемодинамику? Ответ можно найти в любом учебнике по физиологии — МЫШЕЧНОЕ! Кто занимается вопросами мышечного функцио-

нирования в среде врачей-практиков? Только кинезитерапевты. И это отнюдь не случайно. Постараюсь объяснить — почему.

У человека есть два мышечных автомата, работающих до последнего вдоха. Это миокард и диафрагма. Плюс еще порядка 600 мышц, не считая парных и лицевых. Зачем такая прорва? Я задаю этот вопрос на всех медицинских симпозиумах и еще ни разу не получил сколько-нибудь удобоваримого ответа. Что касается самой мышечной ткани, то в норме ее количество после 20 лет должно составлять 40% +/- 5% (в зависимости от пола и образа жизни). Вы задумайтесь: 40% всего тела должно состоять из мышц! Каждая мышца — это мини-насос, то есть маленькое сердце. И чем лучше эти маленькие насосы работают, тем легче основным — сердцу и диафрагме.

Я называю эти 40% мышечным органом, но с оговоркой — функциональным, то есть он как бы есть, и его в то же время как отдельно выделенного нет. Вот к этому органу полное равнодушие медиков — таблетки не пропишешь. А немедики и не подозревают о его существовании. Поэтому и идет активное разбазаривание этого органа. Люди, не занимающиеся его функциональным поддержанием, уже к 60 годам теряют до 50% мышечной ткани, взамен получая все те же заболевания, о которых я говорил выше. И это при условии, что люди к 20-22 годам имели те самые 40%! А если молодые люди к 16 годам не могут выполнить элементарные физические тесты на силовую выносливость и гибкость (а таких, по результатам обследования, проведенного нами, около 90%), то что с ними будет уже к 30 годам в наш бескомпромиссный, тяжелый физически и психически век? Я имею в виду не только Россию...

ПОЗВОНОЧНИК И КРУПНЫЕ СУСТАВЫ

Теперь вторая по распространенности, а с моей точки зрения первая, группа заболеваний, связанная с суставами. Речь идет о хронических заболеваниях опорно-двига-

тельного аппарата. В нем есть два больших подразделения: это позвоночник и крупные суставы. И хотя по значимости вертебрологи, невропатологи на первое место ставят позвоночник, который охраняет спинной мозг (периферическую нервную систему), считаю, что лечить поражения крупных суставов (плечевой, локтевой, тазобедренный, коленный) намного сложнее, чем хронические боли в спине. Позвоночник — это целая система отдельных суставов (позвоночно-двигательных сегментов), дублирующих друг друга и помогающих друг другу. Если же «посыпался» один из крупных суставов — жди беды, подстраховать его некому. Но не все так печально.

Для чего нужен сустав? Для движения, естественно. Это кость нужна для опоры, а сустав — для движения. Поэтому и назвали «опорно-двигательный аппарат». А какое анатомическое подразделение отвечает собственно за движение? Ответ, как вы уже догадались: то же, которое чуть ранее отвечало за гемодинамику — мышечное, то есть мышечный орган. Опять мы уперлись в него, этот орган, которого вроде бы и нет. Блестящую по своей трактовке формулировку термина «сустав» дал Россолимо: «Любой сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость», то есть наличие суставной жидкости сустава, смазки зависит от работы мышц, накачивающих ее в сустав. Теперь можно вспомнить поход к невропатологу или артрологу с жалобами на боли в спине или суставе. Что вам предложат для диагностики? Правильно — рентгеновский снимок. Что мы на нем видим? Кости и хрящи. Какие мы читаем слова в заключениях этих специалистов? Остеохондроз (поражение позвонков и межпозвонковых дисков), артроз (поражение суставной поверхности), поражение межпозвонковых дисков (хрящей). И ни слова о мышцах, связках. Как будто их нет. Якобы грыжа межпозвонкового диска ущемляет «что-то», кости деформируются и, значит, болят. Получи-ка рецепт на устранение боли (диклофенак, вольтарен) или надень корсет, сними защемление. Но ведь кости не болят, грыжи никаких корешков не

защемляют! Болеть могут только ткани, которые имеют болевые рецепторы. И прежде всего это мышцы, связки и сухожилия.

КЛЮЧ К ЛЕЧЕНИЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА - ДВИЖЕНИЕ

Опять при ответе на вопрос: «Почему болит?» мы упёрлись в этот пресловутый мышечный орган. Нарушение кровотока — виноваты мышцы. Плохо работают суставы — виноваты мышцы, болит спина и суставы — опять виноваты прежде всего мышцы. Вернее, виноват хозяин этих мышц, не обращающий на них практически никакого внимания. Мышечный орган, 40% всего тела, я называю мышечной константой. Константа — постоянная величина, норма, она должна быть, и все. Если ты хочешь считать себя нормальным здоровым человеком, формы тела никакого значения для здоровья не имеют, можно быть толстым и здоровым и стройным — больным.

Не устаю повторять: велика роль мышечной ткани — она единственная ткань в организме человека, которая способна к регенерации (возрождению) в любом возрасте, восстанавливая функции, от нее зависящие, до нормы!!!

Мышечная ткань — единственная в организме человека ткань, которая управляется мозгом в рабочем (неавтоматическом) режиме. Только с этой тканью можно проводить тонкие коррекции, учитывающие общее состояние человека.

Мышечная ткань — единственная, за которую не надо платить. Она есть всегда, и если мы создадим условия для ее рационального использования, она и восстановит все от нее зависящее. И условие это единственное — сокращение-расслабление. Значит, мышечную клетку нужно включить движением (упражнением) по команде сверху (мозг). Да, существуют современные, идеальные по биомеханике тренажеры, с помощью которых можно действительно выкарабкаться из «ямы» с повышением качества жизни. Этим и занима-

ется кинезитерапия, в которой главным критерием является культура движения. Оно должно быть правильным, ибо правильное движение лечит, неправильное — калечит; в этом — смысл движения.

Но далеко не все имеют возможность заниматься в тренажерных залах. Что же делать нашим читателям? С чего начать, если он «никакой»? Вспомним простую анатомию. Строение тела подчеркивает его этажность.

Первый этаж: стопы, ноги, таз.

Второй этаж: живот, грудь, спина.

Третий этаж: плечи, шея, голова.

Что больше всего беспокоит? Сердце (третий этаж) и прежде всего высокое давление. Вниз-то кровь (на первый этаж) кое-как, но бежит, а вот вверх — с большим трудом. Мы его «кнутом», гипотензивными лекарствами, — вроде лучше, а потом все сначала. И с каждым разом все труднее достигать спокойствия. Существует периферическое сердце, и запускают его мышцы первого этажа. При включении его снимается напряжение миокарда, а продолжая свою работу, ежедневно и постоянно помогает миокарду прийти в норму. Значит, надо прежде всего включить мышцы нижних конечностей. Как? Бег от инфаркта? Но как бежать, если у нас еще имеется остеохондроз и избыточный вес, что само по себе является проблемой при передвижении? И куда бежать с высоким давлением? К тому же нас не учили измерять пульс до, после и во время бега, контролировать свое состояние. А без этого бегать нельзя.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Но вот приседания являются абсолютно безопасным способом перекачивания крови снизу вверх. Противопоказание единственное — коксартроз одного или двух суставов.

С чего начать? Измерить артериальное давление, посчитать пульс, надеть удобную одежду. Открыть форточку. На скрип в коленях не обращаем внимания.

Упражнение 1

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, носками наружу, спина прямая, руки перед собой. Особо ослабленным можно рекомендовать гимнастическую палку — древко от лопаты. Поставив один конец около носков, за другой конец держаться руками. Можно в крайнем случае держаться за неподвижную опору. Присесть до уровня бедра, не ниже. И, делая сильный резкий выдох «ХХА!», выпрямить ноги. Повторить упражнение 10 раз.

Обойти вокруг стола для успокоения пульса (меньше 100 ударов). Предел мечтаний — сделать 100 приседаний — 10 раз по 10. Все, что больше, идет в плюс. Но это не сразу. Заведите дневник и день за днем делайте записи, но не снижая количество приседаний. Сначала надо просто добраться до 100. Сколько на это уйдет дней — не важно, главное — не форсируйте, все придет. После занятий должно быть удовольствие от проделанного и легкое утомление. И обязательно пот.

Для начинающих пульс после завершения этой серии не должен превышать 120, для продвинутых — 160, но при условии, что в течение 5 минут после прекращения занятий он опустился меньше 100 ударов в минуту. Если не опускается, то нагрузка, которую вы себе позволили, превышает возможности вашего организма. В идеале за 1 минуту надо выполнять 3 серии приседаний по 10 раз.

Этот принцип заложен и при ежедневном, подчеркиваю, выполнении других бестренажерных упражнений. Несмотря на самочувствие. Таблетки в таком случае не возбраняются. Лучше делать упражнение на фоне таблеток, чем лежать на кровати и не иметь сил подняться с той же таблеткой во рту.

Чего мы добиваемся приседаниями?

Во-первых, восстанавливаем нормальный четкий ритм (сгибание-разгибание ног), во время которого интенсивно включаются периферические насосы — мышцы ног. Они помогают сокращаться венозным клапанам и возвращать кровь в правое предсердие. Стало быть, выполняя нагрузку, на самом деле мы снимаем ее с миокарда. И основную тяжелую работу берут на себя мышцы ног. Все просто. Где в

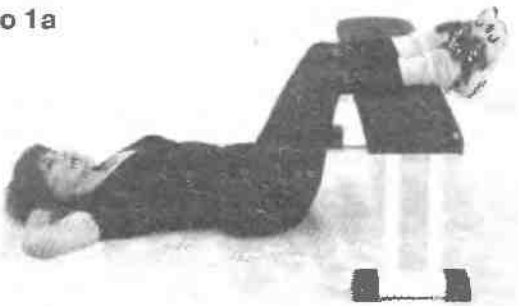
этом месте подводный камень? Гипотрофия (ослабление) мышц ног, заметьте, не сердца! То есть вы сразу не сможете выполнять необходимое количество приседаний. Будут болеть мышцы ног, появится тахикардия, даже одышка.

Не надо этого бояться. В положении лежа на кровати сердечная мышца лучше не заработает. Хоть лежи, хоть стой — все одно. Пока не включены насосы ног, выздоровления не будет. А выдох, подключая диафрагму, усиливает насосную функцию периферии тела. И это становится возможным только при приседаниях. Часто приходится слышать такие слова: «Я и так как белка в колесе, весь день на ногах, а вы об упражнениях говорите!» Дело в том, что большинство людей путают суету с правильной нагрузкой. Правильная нагрузка — это прежде всего полноценное сокращение и полноценное расслабление работающих в этот момент мышц с непременным контролем дыхания. На тренажерах в зале кинезитерапии этот эффект достигается значительно быстрее, но не все могут посещать подобные лечебно-оздоровительные комплексы.

Самое сложное — подобрать именно те упражнения, которые идеально подходят лично вам. И учесть массу сопутствующих тому же давлению факторов. А таблетка ничего не учитывает, проглотил — и жди эффекта. Не помогла одна — возьми другую. Я бы сказал, достаточно примитивный путь к «здоровью». Не обязательно заканчивать медицинский вуз, чтобы назначить себе лекарственное лечение. Я знал одного «профессионального» больного, который в больницах штудировал фармакологические справочники по разделу кардиологии. Порой к нему приходили даже врачи отделения за советом. Эти знания моему знакомому не помогли. Умер в 28 лет.

Вторым подводным камнем при приседаниях являются мышечные боли в тех самых ослабленных ногах. На клеточном уровне боль — это засоры в капиллярной системе. Но холодная ванна, душ, растирки холодным мокрым полотенцем снимают эти недоразумения. Спустя несколько занятий боли в

фото 1а



мышцах нижних конечностей исчезнут. Это, конечно, непросто. Но была бы мотивация, и желание придет само собой.

Упражнение 2

Еще одно домашнее упражнение для сердца — подключение 2-го этажа, то есть мышц брюшного пресса и диафрагмы. Самое простое упражнение на пресс выглядит так:

исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат голенью на диване, ягодицы касаются дивана. Руки за голову (или прикрыть ладонями уши). Не спеша, на выдохе, старайтесь приподнять верхний отдел спины, стараясь достать локтями колени (см. фото 1 а-б). На самом деле достаточно отрывать лопатки от пола и втягивать мышцы живота.

фото 1б

Выполняйте это упражнение те же 10 повторений (сначала может показаться легко). Встали (или лежа), успокоили сердцебиение, можно на четвереньках, растягивая шаг, обойти вокруг стола. И опять: те же 10х10. А лучше 20х10. Дело в том, что мышцы брюшного пресса восстанавливаются быстрее мышц нижних конечностей.

Обращу внимание на ошибку при выполнении. Работает только шейный отдел, вы как бы «киваете головой». Чтобы избежать этого, прижмите подбородок к груди и не отпускайте в течение всего упражнения.

Что и говорить, незатейливая программа, состоящая из двух упражнений. Понятно, на всю жизнь двух упражнений, конечно, маловато. Но для начала вполне достаточно. Сравните: несколько таблеток от сердца, которые вы ежедневно употребляете, замените на два упражнения и постарайтесь вытеснить их из своей жизни.

Любая таблетка — это протез той или иной функции организма. Регулярно принимая таблетки, вы умерщвляете какую-то функцию, а значит, свой организм... Незаметно даже для самого себя. Если же вы достигнете 200-300 движений за сеанс, появится желание освоения и более сложных программ восстановления здоровья и, главное, уверенность в себе.

БОЛЬ – ЗАЩИТНИК ОРГАНИЗМА

ОСТЕОХОНДРОЗ, ПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА, РАДИКУЛИТ

Надо сказать, что сам доктор Бубновский прошел длинный путь от инвалида второй группы (в 25 лет он попал в автокатастрофу и не понаслышке знает, что такое боль, неподвижность, костыли) до профессии вахтера – оказался списанным из жизни. С той поры минуло много лет. Бывший «безнадежный» инвалид не только восстановил свое здоровье, но и помогает это делать другим, нуждающимся в его опыте и знаниях. Ноу-хау Бубновского – лечение межпозвоночных дисков без операции.

Сейчас Сергей Михайлович работает по 12-15 часов в сутки. Ежедневно в своем Центре принимает до 60 больных. В свободные минуты поднимает штангу весом в 150 кг, а то занимается с группой суставной гимнастикой без перерыва целый час, успевая выполнить за это время до 2000 движений на пресс, 400-800 отжиманий и так далее.

Большинство проблем хронических заболеваний доктор связывает с потерей так называемой мышечной константы, что ведет к нарушению множества функций организма: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, лимфатической, микроциркуляторной.

Предыдущий материал касался темы, как укрепить сердечно-сосудистую систему, которая у подавляющего большинства старше 50 лет не в порядке. Сегодня речь

пойдет о позвоночнике. Бубновский довольно резок в высказываниях, он твердо убежден в своей правоте. Об этом же свидетельствуют и слова признательности бывших пациентов Центра.

«ЗОЖ»: Судя по всему, в ваш Центр обращаются люди, потерявшие всякую надежду на выздоровление?

Сергей БУБНОВСКИЙ: К сожалению, дело обстоит именно так. Традиции, принятые ортодоксальной неврологией, направлены в основном на устранение боли. Между тем это главный защитник организма, если попытаться понять ее роль в развитии того или иного заболевания. При лечении позвоночника боль является практически единственным индикатором полноценного выздоровления. Ориентируясь на нее, можно подбирать степень лечебного воздействия необходимых процедур. В таком случае лечение будет полноценным и качественным. А борьба только с болью, причем любой ценой, к подобному результату не приводит.

«ЗОЖ»: Так в чем же вам видится выход?

С.Б.: Чтобы избежать многих ошибок, необходимо знать сам предмет — здоровье. Для этого, на мой взгляд, надо совсем немного — самому быть здоровым, вести здоровый образ жизни. А у нас что получается? Не так часто встречаются мои коллеги, ведущие здоровый образ жизни. Отсюда вытекает следующее: начинаются поиски «философского камня» — как быть здоровым, ничего существенного для этого не предпринимая? Проглотил какую-нибудь «кремлевскую таблетку» — и все в порядке, будь здоров!

В жизни все не так. Когда меня спрашивают: «Как ты лечишь?», отвечаю: «Я не лечу, я помогаю вернуть здоровье, зачастую из очень запущенных состояний, с которыми не справляется ортодоксальная медицина». В этом процессе возвращения здоровья участвует сам больной, который попутно приобретает навыки самопомощи, когда рядом нет врача. Мои пациенты, как правило, забывают о таблетках и инъекциях, чувствуют себя гораздо лучше, чем до болезни, так как именно их образ жизни к болезни и привел. Такой вот каламбур.

Я гарантирую возвращение здоровья каждому в той степени, в какой он это здоровье запустил. Предлагаю каждому, ко мне обратившемуся, исполнять три условия: ТЕРПЕНИЕ, ТРУД, ПОСЛУШАНИЕ. А вся неврология должна вместо запрета на спорт просто жить в тренажерном зале!

«ЗОЖ»: Так что же надо делать, чтобы вернуть себе здоровый позвоночник?

С.Б.: Заниматься правильной гимнастикой для позвоночника! Необходимо знать, что здоровье позвоночника, а вернее, межпозвоночных дисков зависит от собственных глубоких мышц позвоночника. Поэтому все остальные способы лечения (лекарства, физиотерапия, мануальная терапия, хирургия) абсолютно бессильны, я подчеркиваю, для восстановления его (позвоночника) здоровья, а не обезболивания. И только упражнения, как говорил еще Г.Шелтон, лечат спину и суставы. К сожалению, наука о здоровье, или ювенология, достояние энтузиастов, таких, как Порфирий Иванов, Михаил Котляров, Поль Брэгг. Так вот, чтобы вернуть здоровый позвоночник, надо, повторюсь, заниматься спортом. Мне могут возразить: а если человек нажил букет болезней, не позволяющих ему, с точки зрения медиков, заниматься спортом? Спорт для себя — это применение движения и напряжения в целях возвращения здоровья и полноценной жизни с учетом имеющихся болезней.

Недостаток движения (гиподинамия) и недостаток напряжения (гипокинезия) и являются пусковыми механизмами большинства болезней позвоночника. Болезнь для организма человека — это экстремальное состояние, обусловленное напряжением всех оставшихся здоровыми структур организма. Невропатологи запрещают включать пораженные структуры в движение и напряжение. А моя методика подтвердила лечебное действие именно силовых упражнений и не только на больной позвоночник. В основе лежит активизация мышц и связок (кинезитерапия), при которой ослабленные мышцы и связки вынуждены включаться в напряжение и попутно восстанавливать пораженные сосуды мышц.

Да, возникают при этом болевые ощущения, но боль, вызываемая сознательно, уже не та боль, которая появляется спонтанно. Да и боль с каждым разом становится все меньше, пока не исчезнет совсем.

«ЗОЖ»: Представляю себе, что испытывает человек, который и разогнуться-то не может, когда ему врач «прописывает» упражнения на тренажере...

С.Б: Да, вначале больно. Но умеем же мы терпеть различные уколы, блокады, которые снимают острые приступы радикулита. Однако они несут тяжелые последствия для многих других органов, а мы почему-то не обращаем на это внимание. Главное — снять боль! А оказывается, с ней можно бороться и другими методами, кроме таблеток и уколов.

«ЗОЖ»: Это вы о чем?

С.Б.: О правильном напряжении дыхания при работе на тренажерах, суставной гимнастике и холоде, которым необходимо убирать возникающее в мышцах воспаление. Не теплом, а холодом!

«ЗОЖ»: А если у человека заболевание сердечно-сосудистой системы и ему противопоказаны занятия на тренажерах? Нет ли в этом случае риска перенапряжения сердечной мышцы?

С.Б.: Нет, конечно. Правильное напряжение на современных конструкциях для сердца даже полезно. Повторю, периферическая мускулатура при сокращении играет роль микронасосов, успешно помогая сердцу прогонять кровь по организму. Добавим к этому правильное дыхание, четкую индивидуальную дозировку силовой нагрузки с контролем пульса и давления, своевременный отдых, водно-питьевой режим — все это в совокупности и позволяет избавиться от самых тяжелых хронических болезней.

«ЗОЖ»: Тогда такой вопрос: каковы причины возникновения болей в спине?

С.Б.: Боли в спине возникают по разным причинам. Но, как правило, сначала возникает компрессия, то есть спазм мышц, в которых проходят сосуды и нервы . Это может привести и к люмбаго, и к грыже диска.

фото 2а

Была у меня больная из Ульяновска. Что только не делала бедная женщина, чтобы справиться с болячками! И мануальная терапия, и вытяжение — ничего не помогало, спина болела страшно. После 12 занятий в Центре это был совсем другой человек, домой уехала здоровой.

Наша главная задача — избавить позвоночник от мышечной комы в области пораженных дисков. Что мы и делаем.

«ЗОЖ»: Можем ли мы дать какие-то рекомендации людям, страдающим остеохондрозом, позвоночной грыжей, радикулитом?

С.Б.: Безусловно. Приведу несколько упражнений, которые можно выполнять дома. Первое — попробуйте оборудовать турник.

фото 2б

При *висе на нем* или на перекладине во дворе нужно поднимать согнутые в коленях ноги к груди на выдохе, как бы проговаривая при этом звук «ХА» (то же самое можно делать на брусьях — см. фото 2 а-б).

Обычно 3-4 движения делаются через боль, в дальнейшем боль исчезнет.

Второе. Оборулуйте дома наклонную доску с креплением в верхней ее части для ног. Закрепив ноги, выполняйте подъемы корпуса на выдохе (см. фото 3 а-б).

После занятий нужно обяза-

тельно принять холодную ванну с головой на 5 секунд или холодный душ 20-30 секунд: холодовое воздействие улучшает микроциркуляцию в капиллярах, способствует снятию внутреннего отека и оказывает обезболивающее действие.

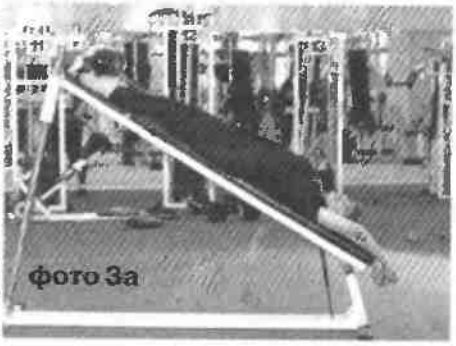


фото 3а

Происходит это потому, что мышцы при сокращении способствуют выработке энергии, а энергия дает тепло. В знаменитой «Детке» Порфирия Иванова одним из положений как раз и является обязательное обливание ведром холодной воды утром и вечером. Как врач и человек, проповедующий здоровый образ жизни, я преклоняюсь перед этими истинами.

фото 3б

«ЗОЖ»: Сергей Михайлович, как можно попасть в ваш Центр?

С.Б.: Должен сказать, что в Центре прошли специализацию многие врачи, которые ныне работают в 50 городах России и СНГ. Так что совсем не обязательно ехать в Москву. А уж если больной прибыл к нам, мы предоставляем жилье в санатории «Сокольники», заводим историю болезни, назначаем индивидуальную программу лечения. Да, оно платное, но есть скидки — пенсионерам, инвалидам, школьникам, студентам. Когда пациент прощается с врачами, выдаем ему рекомендации, советуем, что надо делать дома, чтобы снова не загнать позвоночник. Просто надо всегда помнить:

ЗДОРОВЬЕ — это ТРУД.
Труд — это ТЕРПЕНИЕ.
Терпение — это СТРАДАНИЕ.
Страдание — это ОЧИЩЕНИЕ.
Очищение — это ЗДОРОВЬЕ.

ЕСЛИ У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

На сегодняшний день остеохондроз позвоночника с морфологическими и клиническими проявлениями выявляется у 60-70% трудоспособных людей старше 25 лет. Это определяет важный социально-экономический аспект этой патологии.

Наиболее часто морфологические изменения затрагивают шейный и поясничный отделы позвоночного столба.

Боль в шее — один из достаточно часто встречающихся симптомов. Каждый человек в своей жизни хотя бы однократно испытывал такую боль. Периодически повторяющиеся боли в области шеи (от 3 до 5 дней) возникают у 10-20% взрослых людей.

При этом заболевании постепенно утрачивается упругость студенистого ядра и напряжение фиброзного кольца межпозвоночных дисков. Это приводит к нарушению подвижности позвонков относительно друг друга и снижению гибкости позвоночника в целом.

Существует множество рецептов «лечения» этого недуга и, как всегда в таких случаях, ни одного надежного. Как правило, популярные меры избавления от болей в позвоночнике, вызванных остеохондрозом, — тепло, покой, некоторые препараты и другие методы, выработанные медиками или народной традицией, дают либо временный, симптоматический эффект, либо вообще не дают никакого надежного результата.

Наиболее верное, *радикальное* средство лечения остеохондроза — рекомендуемые нами физические упражнения, решающие задачу *декомпрессии позвоночника* и *укрепления его мышечного корсета*. Специально разработанные

физические нагрузки, действующие на различные отделы позвоночника, в том числе на его шейно-грудную зону, благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата позвоночника. Особенно важен в данном случае режим работы мышечного аппарата, при котором напряжение мышцы пофазно сочетается с ее одновременным сокращением и натяжением.

Для лечения остеохондроза верхних отделов позвоночника рекомендуется применение различных упражнений, которые могут — по назначению врачей и под наблюдением инструктора — применяться как в Центре кинезитерапии с использованием специальных тренажеров, так и позже, в домашних условиях.

В наиболее сложных случаях остеохондроз носит характер множественных грыж, локализующихся в нескольких, а порой во всех отделах позвоночного столба и по нескольку грыж в каждом отделе. Естественно, что оперативное вмешательство (и без того нежелательное) в данном случае абсолютно исключено. Практически единственная возможность помочь человеку в данной ситуации — систематизированное *применение физических упражнений*, направленных на целевую, функционально локализованную тренировку *мышечного аппарата*, ответственного за состояние суставов, сосудов, иннервацию и расположение внутренних органов.

Мышечная ткань — единственная в организме субстанция, способная к регенерации. При этом силовые возможности человека, в отличие от большей части других физических качеств, способны довольно долго развиваться и совершенствоваться. Так, максимальная физическая сила у мужчин развивается и может (при наличии должного двигательного режима) достигать максимума к 33 годам, а показатели силовой выносливости могут подниматься вплоть до 60-65 лет.

Однако развитие мышечного аппарата не может быть самопроизвольным. Мышечные волокна и мышца, как орган, восстанавливаются и развиваются только при условии их во-

фото 4а

влечения в регулярную активную деятельность, наиболее эффективная форма которой — *организованное упражнение.* Именно системно организованная физическая тренировка может избавить человека от такого недуга, как распространенный остеохондроз с множественными грыжами разных отделов позвоночника.

Один из наиболее полезных типов упражнений — *подтягивания на руках* различного рода с применением разнообразных тренажеров (фото 4 а-б) и вспомогательных средств. Наиболее полное воздействие оказывают упражнения, обеспечивающие не только необходимую и достаточную нагрузку на мышцы плечевого пояса, но и *декомпрессию, вытяжение* позвоночного столба.

фото 4б

Дозировка: 3-5 подходов в занятии с весом, позволяющим повторить подтягивание 10-12 раз. Полный цикл составляет 10-12 занятий при количестве тренировок не более 3 раз в неделю.

В домашних условиях работа на тренажере может быть заменена упражнением типа подтягивания на турнике. Удобна любая прочная перекладина (например, в коридорном проходе), гимнас-

фото 5а

тические кольца (или рукояти, «стремена») на коротких подвесах. Кольца особенно функциональны, так как дают возможность кистям автоматически устанавливаться в положении, биомеханически наиболее удобном для исполнителя. Домашние упражнения можно выполнять в любое время дня, с посильной дозировкой. К подтягиваниям необходимо при-

фото 5б

ступать после небольшой *разминки*, если необходимо — *разогревания* мышц плечевого пояса, особенно утром и при пониженной внешней температуре. Полезны эти упражнения после напряженного рабочего дня, *но не перед сном.*

Упражнения в висе на турнике, кольцах рекомендуются также и *женщинам.* Но поскольку их силовые возможности ограниченны, особенно с возрастом, подтягивание со сгибанием рук им, как правило, недоступно. Оно должно заменяться посильной тягой (фото 5 а-б). При этом основная работа падает на *разгибатели плеча.* Необходимые для этого усилия стимулируются правильной *работой головой*, которая также должна разгибаться, т.е. — синхронно с действиями в плечах отклоняться назад, к спине. Таким образом, в активной фазе описанного упражнения все мышцы туловища, ПВК, и шеи согласованно действуют на *разгибание.* При возвратном движении из прогнутого положения в прямое необходимо, оставаясь в висе, макси-

фото 6а

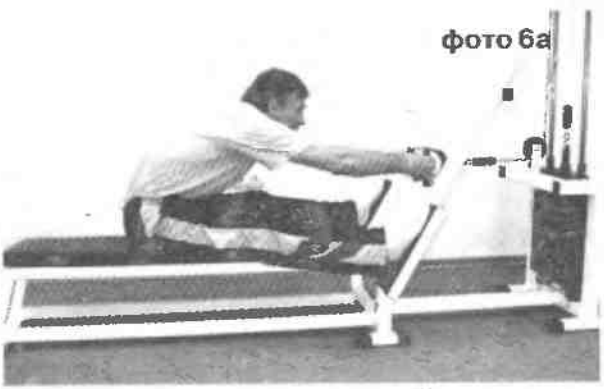
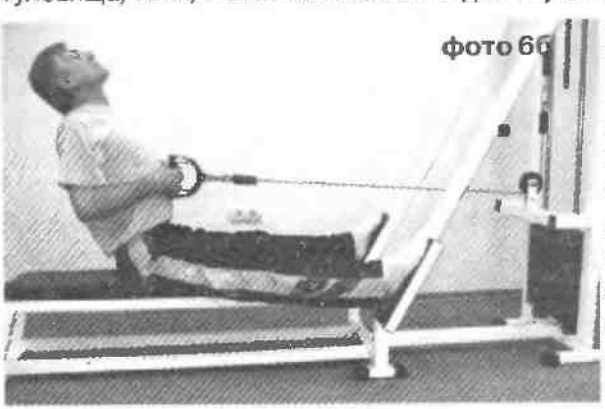


фото 6б



мально *расслабить* мышцы плечевого пояса, туловища и даже ног, стремясь как можно полнее *провиснуть*. Описанное упражнение особенно полезно после напряженного трудового дня, проведенного на ногах, в том числе и, даже в особенности, для домохозяек, молодых матерей.

Хорошим эффектом растяжки мышц спины является тяга спереди (фото 6 а-б). Тягу можно также соорудить из эспандера и выполнять тяговое движение к себе на выдохе. Важно выполнять упражнение без рывковых движений. Количество повторений — не менее 12 за подход.

НЕ СПЕШИТЕ НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ

МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ГРЫЖИ

Мне всего 22 года. Измучили боли в спине, диагноз — межпозвонковые грыжи. Консервативное лечение никаких результатов не дало. Более того, после приема лекарств обострился эрозивный гастродуоденит, панкреатит. Подскажите, как справиться с болезнью?

Адрес: Емельяновой, 410035 г. Саратов, ул. Батавина, д. 9, кв. 227.

В редакционной почте немало писем, авторы которых страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Межпозвонковые грыжи занимают в этом ряду одно из ведущих мест. Мы попросили главного врача Центра кинезитерапии в Сокольниках, кандидата медицинских наук Сергея Михайловича БУБНОВСКОГО ответить читателям, страдающим именно этим недугом.

В начале — слово, затем — лекарство и только потом — нож. Этот древний канон медицинской науки как нельзя более применим к той области врачевания, где успех лечения зависит от самостоятельных усилий больного. И еще от выполнения наших рекомендаций, направленных прежде всего на лечение правильным движением, физическими упражнениями и холодом.

Грыжа межпозвонкового диска или грыжа позвоночника — это результат дегидратации, или обезвоживания, диска. А не « выпадение пульпозного ядра», в чем пытаются убедить

Фото 7а

нас нейрохирурги. Диск просто стирается, не получая питания, осуществляемого мышцами.

Скажу сразу: я противник хирургического вмешательства по поводу грыж межпозвонковых дисков. Это бессмысленные и вредные действия. По данным канадского нейрохирурга Гамильтона Холла, лишь 2% больных с позвоночной грыжей могут как-то выиграть от проведенной операции. Частенько после непродолжительного облегчения у больного возникает рецидив удаленной грыжи диска. Особенно неразумны операции в возрасте после 50 лет. В 95% случаев они, к большому сожалению, приводят к инвалидности.

Фото 7б

Грыжа — не заноза, которую можно удалить. Не она является причиной болевого синдрома. Меня частенько спортсмены спрашивают: «Откуда у меня грыжа, мышцы-то ведь хорошие!» Отвечаю: «У вас мышцы перегружены, они потеряли свою трофическую, то есть сократительно-расслаби-

фото 8а

тельную функцию, перестали питать диски».

Если у человека патология межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника, значит, надо «обратиться» к мышцам, которые отвечают за питание межпозвонковых дисков этого отдела. Именно их следует вовлечь в рабочий режим с помощью физических упражнений, памятуя о том, что мышцы поддаются восстановлению. В отличие от дистрофически измененного диска, который уже никогда не станет по своей

фото 8б

фото 9а

фото 9б

фото 9в

структуре нормальным. Просто всю последующую часть жизни движение позвоночника этого отдела будет поддерживаться за счет мышц, отвечающих за его питание. И в этом на помощь приходят физические упражнения, правильное дыхание и криотерапия. Назову некоторые упражнения, выполнять которые можно с успехом в домашних условиях.

В каждом доме должен быть турник или какое-то приспособление под потолком, его заменяющее. Если вы в силу возраста или избыточного веса не можете подтягиваться, то прикрепите к турнику один или два эспандера. Садитесь на стул или на пол и выполняйте различные тяговые движения (см. фото 7 а-б). Сколько? Не менее 20 в одном подходе.

Упражнения для мышц груди — это отжимания от скамьи (фото 8 а-б). Выполняйте отжимания сериями по 10 раз. Чем больше серий, тем выше лечебный эффект. Постарайтесь добиться, чтобы тело было прямое.

Потом усложним немного задачу: один конец амортизатора закрепляем за неподвижную опору и выполняем следующее упражнение: 1) тяга к подбородку, сгибая руки (фото 9 а-б);

2) тяга прямыми руками вверх до положения над головой (см. фото 9 а-в).

Все эти упражнения советую выполнять блоками ежедневно и поочередно: один день — тяги, другой день — отжимания, третий день — амортизаторы.

Чтобы завершить рассказ о лечении межпозвоночных дисков шейного отдела, добавлю, что мануальные воздействия в этой области могут привести к травматизации глубоких мышц и связок. А операции — к тетрапарезу — потере чувствительности и, увы, к инвалидности.

ПРОФИЛАКТИКА ГРЫЖ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Остановлюсь на контроле за подвижностью суставов позвоночника, связанной с поддержанием эластичности мы-

шечно-связочного аппарата. Я говорю об упражнениях на гибкость.

фото 10

Есть среди них такое — «складной нож». Сидя на полу, стараться обхватить двумя руками пальцы вытянутых ног (см. фото10). Легкая болезненность под коленом необходима! Мы достигаем при этом растяжения поясничных мышц позвоночника и мышц задней поверхности бедра ноги. Важно наклоняться к ногам на выдохе.

фото 11

Есть еще упражнение «плуг»: в положении лежа на спине опускаем прямые ноги за голову до касания пола (см. фото 11). Но это, так сказать, для продвинутых.

Не надо стараться уже в первом движении достать пол, можно сразу растянуть мышцы спины, и они будут долго давать о себе знать. В качестве подготовительного рекомендую выполнять поднимание и опускание ног на 90 градусов с постепенным увеличением амплитуды движений (фото 12 а-б), пока ноги не коснутся пола за головой. Сколько раз? Желательно не менее 20 повто-

фото 12а

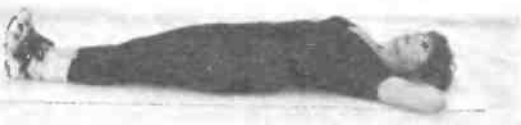


Фото 12б

рений в одном подходе.

Эти нехитрые упражнения избавят от гиподинамии и придадут телу гибкости, а мышцам — эластичности, что немаловажно при наличии грыж позвоночника.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

К сожалению, очень много людей обращаются к нам в Центр уже после операции на позвоночнике по поводу дискогенного радикулита. Все они отличаются предельной схожестью клинической картины. Незначительное и непродолжительное облегчение после операции сменяется резким ухудшением, **больной чувствует себя хуже, чем до операции**, и, что самое грустное, **возникает рецидив удаленной грыжи диска**. Становится очевидным: операция — тупиковый путь, ведущий к потере трудоспособности, инвалидности. Особенно бессмысленны операции в возрасте после 50 лет. Они приводят к инвалидности в 95% случаев, про 5% ничего сказать не могу. Не встречал. В предыдущей работе я уже писал о своем категорическом несогласии с бесконтрольным применением компьютерной диагностики или ядерно-магнитной томографии. Поясню на примере. Пациентка приносит томограмму, из которой явствует, что в результате лечения грыжа увеличилась на 2 мм. В чем дело? Оказывается, съемка проводилась в разных клиниках, на разных уровнях, разными врачами. Погрешность в 2 мм в этом случае вполне допустима. У меня есть наблюдения, когда подобная погрешность выявлялась при съемках одного и того же отдела позвоночника у одного и того же человека в один временной период, но в разных клиниках. Не говоря уже о

попытках сравнивать результаты КТ и ЯМРТ, да еще и в разные годы. Здесь различия могут быть более существенными.

Тем не менее компьютерная диагностика при лечении дискогенного радикулита (грыжи позвоночника) необходима. Саму по себе грыжу можно определить и клинически, но указать ее размеры нельзя. Однако, используя компьютерную диагностику, нельзя забывать о чистоте эксперимента. Я широко использую в своей практике данные компьютерной томографии, и она служит мне неоспоримым доказательством правильности именно такого лечения, каким является кинезитерапия.

Кроме того, КТ и ЯМРТ доказывают несостоятельность мифа о блоках и смещениях позвонков. Мифа, который используют в своей практике мануальные терапевты, вкручивая и вставляя позвонки "на место".

Дегенеративно-дистрофическое состояние всей зоны МПД не позволяет применять мануальную терапию в качестве лечебного средства. Если быть более категоричным — является противопоказанием для мануальной терапии. Закон сокращения и расслабления ударами и скручиваниями не заменишь.

В этой связи не могу не затронуть одного, на мой взгляд, чрезвычайно важного психологического момента при диагностике дискогенного радикулита. Сам факт признания грыжи дисков позвоночника производит очень сильное отрицательное воздействие на психику больного. Как правило, диагноз ставится в авторитарной безапелляционной манере, и больной попадает в тяжелейшую психологическую зависимость от своего диагноза, воспринимая его как катастрофу, окончательный, не подлежащий обжалованию приговор. Как тяжело потом бывает убедить человека в реальной возможности вылечить грыжу раз и навсегда!

СЕМЬ ПОЗВОНКОВ

ГРЫЖА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Боли в шейном отделе, головные боли, шум в ушах, головокружение, депрессии, вегето-сосудистая дистония — все эти недуги так или иначе связаны с шейным отделом позвоночника. В нем находится семь позвонков, из которых С5-С6 являются основными, или культовыми, так как на них приходится вся тяжесть головы. Что же происходит в шейном отделе позвоночника, когда там возникает грыжа?

Межпозвонковый диск — это хрящ, на 84% состоящий из воды. Он служит амортизатором и своеобразным подшипником позвоночника. Своих сосудов хрящ не имеет и всю воду, необходимую для своего существования, получает за счет насосной функции мышц. Если же в них происходит застой, они перестают работать, обезвоживаются, и сухой диск, как и «подшипник без смазки», просто разваливается. Замечу, рассыпавшийся диск никакого физического ущерба не приносит, хотя нейрохирурги пытаются убедить в этом больной народ. Грыжа диска — это стружка от стертого движениями шеи диска, скопившаяся под связками позвоночника. Эту стружку надо «вымести». Помогут этому только мышцы, а не нож или лазер нейрохирурга.

Шейный отдел, кроме тяжести головы, больше никакой нагрузки не несет. Но по своей структуре это переходная зона от центрального мозга к периферическому, к спинному. Мозг получает питание (кровь) по сосудам, проходящим через слой мышц так называемой «воротниковой зоны». Если же что-то тормозит ее движение, возникают головные боли.

фото 13а

За время моей многолетней практики я сделал несколько выводов: разрушившийся диск «крутить» нельзя, удаление грыжи диска хирургическим путем бессмысленно, ибо, кроме новых рубцово-спаечных изменений, ждать нечего. К тому же это очень дорогие и отнюдь не безопасные операции. Нередко они дают лишь временный эффект. При этом в любом случае человек должен выполнять определенные физические упражнения, иначе станет еще хуже. Грыжи же будут повторяться. После удаления одной в том же месте, как правило, возникает другая.

фото 13б

Обычно к 60 годам у нас исчерпывается ресурс мышечной ткани. И если мышцы, которые составляют 40% тела, бездействуют, возникают гипоксические, ишемические, сосудистые, дистрофические состояния всего организма. Поэтому людям, которые «наелись» таблеток

фото 14а

и они уже не дают никакого эффекта, а мириться с головными болями, часто сочетающимися с болями в плечах, руках, шее, не хочется, я рекомендую упражнения, восстанавливающие кровоток по позвоночным артериям.

Мышцы шеи держатся на мышцах спины, поэтому все упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы спины, воздействуют на сосуды, питающие мозг. Это прежде всего разного рода подтягивания.

фото 14б

Люди старшей возрастной группы могут заменить подтягивания тягой. В каждом доме хорошо иметь турник или какое-либо приспособление под потолком, его заменяющее. Даже если вы в силу возраста, избыточного веса не можете подтянуться, то используйте турник в других целях. Например, к нему прикрепляем эспандеры или резиновые бинты. Садимся на стул или на пол и выполняем тяговые движения к груди и за голову (см. фото 13 а-б).

Фото 15а

Если у кого-то нет эспандера или резинового бинта, отжимайтесь от пола в классическом варианте (опора на ладони и пальцы прямых ног) (см. фото 14 а-б) либо в простом варианте — с упором на колени (см. фото 5а-б, стр. 29). При этом надо добиваться, чтобы тело было прямое и при отжимании касалось пола всей плоскостью. Ослабленным людям я предлагаю 10 раз по пять отжиманий. Сделали пять, обошли вокруг стола, потом еще пять, и так до 50. Каждое из этих упражнений "берем на вооружение" раз в три дня. Дело в том, что ежедневные силовые нагрузки на одну и ту же мышцу нежелательны, она должна отдыхать 48 часов.

Фото 15б

Хорошо работают мышцы спины в сочетании с мышцами плеча при упражнении, которое я называю «пилка дров». Прикрепляем тот же эспандер или резиновый бинт к неподвижной опо-

фото 16а

ре. Чем выше опора, тем лучше прорабатываются мышцы шейного отдела позвоночника (см. фото 15 а-б). Надо стараться, чтобы, двигаясь вперед-назад, работала еще и спина.

Эспандер можно заменить гантелей и выполнять аналогичное упражнение (фото 16 а-б.)

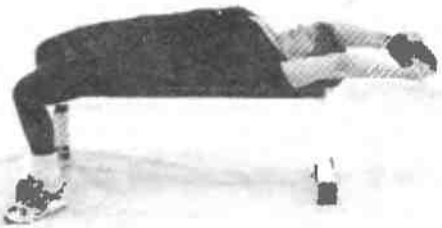
Для мышц груди, влияющих на питание мозга, существует упражнение «пулловер».

фото 16б

Лежа на полу, а лучше — на скамье или сидя, мы прямыми руками из-за головы тянем вес вперед, останавливая его перед грудью (см. фото 17 а-б). Выполняем упражнение с гантелями, у них должен быть такой вес, который человек может опустить за голову и поднять на прямых руках не менее 12-15 раз.

Значит, сегодня мы отжимаемся, завтра «пилим дрова», послезавтра тянем гантели или эспандер.

Фото 17а



Каждый день в нашей программе присутствует одно упражнение, которое мы делаем долго, 15-20 минут, повышая мобильность движений. Тогда количество перейдет в качество.

И, конечно же, занятия завершаем обливанием холодной водой. Но если вас мучают головные боли, то поднять ведро и опрокинуть его на себя довольно трудно. Поэтому примите контрастный душ, финишной точкой которого станет 3-5-секундное стояние под ледяной водой. Этого достаточно, чтобы «обжечь» тело. А через месяц-два-три вы почувствуете себя совершенно другим человеком.

Фото 17б

ТОЛЬКО НАЗВАНИЕ СТРАШНОЕ

ГРЫЖА ШМОРЛЯ

У меня обнаружили грыжу Шморля. Подскажите, что мне делать, как лечиться?

Адрес: Землянскому Василию, zemly 07@mail. ru

— Прежде всего хочу успокоить вас, Василий, ничего страшного у вас нет. Грыжа Шморля — это продавливание диска в нижележащий позвонок. Дисплазия поверхности позвонка не дает никакого болевого синдрома и может влиять лишь на гибкость того отдела позвоночника, где обнаружена эта грыжа. Это случайная находка рентгенолога, врожденный дефект позвоночника. Болей не вызывает, но зона грыжи должна «обрабатываться» физическими упражнениями. Обычно грыжу Шморля находят на уровне нижнего грудного отдела позвоночника. Многое зависит от физических кондиций человека. Призовите в помощники турник — в висе на выдохе поднимайте и опускайте ноги. Это так называемая «полусклепка». На первом этапе можно поднимать колени, но не до уровня лба, а до уровня живота. (см. фото 2а-б, стр. 24). Более слабым физически рекомендую, лежа на спине, выполнять упражнение «плуг» (см.фото 18). С каждым поднниманием и опусканием ног они должны все дальше уходить за голову, пока не коснутся пола. Обычно хватает 20 раз, причем касания пола достаточно в последних пяти повторениях. При опускании ног за голову — выдох!

фото 18

И, конечно же, принимайте холодную ванну. Это — криотерапия, лечение холодом. Принесет только пользу!

БОЛЯТ РУКИ! НЕ ИЗБЕГАЙТЕ НАГРУЗОК!

40 лет проработала я в литейном цехе, приобрела кучу болячек. Главная — болят плечевые суставы, руки не выносят никаких нагрузок. Поставили мне диагноз: артроз. Делала блокаду, принимала физиотерапию, но все безрезультатно. Вся надежда на «ЗОЖ»!

Сергей БУБНОВСКИЙ: Боли в руках, плечах — большая проблема. С каждым днем движения рук становятся куцыми, невозможно спать на боку, больно, но очень хочется. Причиной плече-лопаточного периартрита, как правило, является запущенность мышц плечевого пояса и в связи с этим травматизм связки плеча. Поднял чемодан, ведро с водой, а мышцы к этому оказались неготовыми... Через 2-3 дня — боли в руке при поднимании, которые усиливаются с каждым днем.

фото 19а

Ко мне обратился автослесарь в возрасте 56 лет, руки «по швам», поднять их не мог. Врачей ненавидел. Съел кучу таблеток. Я заставил его не бежать от болей в плечах, а «на-

фото 19б

ступать» на них, выполняя различные силовые упражнения типа поднимания вверх, в стороны с гантелями. Через боль на выдохе. В домашних условиях лучше всего воспользоваться резиновым бинтом. Встать на один конец бинта ногами, за другой конец взяться руками. Поднимать руки вверх, через стороны и из-за головы (см. фото 19 а-б-в). Выполнять упражнение через день по 12-15 повторений в 2-3 сериях.

Утром попробуйте прямо в постели размяться, потянитесь, разведите руки в стороны, за голову, вперед. Когда тело «проснется», вставайте и займитесь зарядкой. Понадобится минут 15-20 на первых порах. Знаю, будет больно, но с каждым разом боль будет уходить. Контрастный душ поможет в этом. После месяца регулярных занятий должно наступить облегчение.

фото 19в

Попейте следующую настойку:

1 ст. ложку лаврового листа заварите 400 мл кипятка, кипятите 10 минут на медленном огне. Настаивайте в термосе 8 часов и принимайте по 1/3 стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс – до трех недель.

А еще можно делать на больные суставы аппликации со льдом после занятий на 5-7 минут.

ОСТРЫЕ БОЛИ В СПИНЕ

Мы продолжаем беседы с доктором Бубновским и переходим к грыжам поясничного отдела позвоночника.

«ЗОЖ»: И все-таки «грыжа диска» — куда она исчезает в результате вашего лечения?

С. Б.: Прежде всего я убежден, что специалисты, занимающиеся лечением суставов, должны в большинстве своем снова сесть за учебники анатомии и физиологии. Это поможет им понять то, о чем говорит кинезитерапевт. Вкратце могу объяснить: боль, как правило, вызывается отеком мышц, питающих диск. Сумев включить мышечный насос больного места, то есть эти мышцы, мы способствуем рассасыванию отека, а на грыжу (это уже не нужный диску кусочек хряща) набрасываются специальные клетки-макрофаги и рассасывают ее. Главное — восстановить кровообращение в указанном месте, а с этим по силам справиться только мышцам. Другого механизма в природе нет. Все остальное лечение — таблетки, блокады, лазеры — иллюзия, отвлекающая на время и ухудшающая состояние навсегда.

«ЗОЖ»: Вроде бы понятно и просто. Но все-таки, как включить мышцы, если порой трудно шевельнуться?

С.Б.: Все далеко не так просто. Необходимо понимать, что работающие мышцы, снимая отек, производят обезболивание. Но этого мало. Необходимо научить больного правильному выдоху (не путать с дыхательной гимнастикой). Мы называем это диафрагмальным дыханием. Без этого элемента системы ничего не получится. Ну а гидротерапия, саунотерапия, криотерапия и комплекс обезболивающей партерной гимнастики помогут все это выполнить и даже получить от этого удовольствие.

«ЗОЖ»: Кажется, ничего невыполнимого вы не назвали?

С. Б.: Вот именно — кажется. Многие не хотят расстаться с двумя привычками, мешающими истинному выздоровлению.

«ЗОЖ»: Интересно, с какими?

С.Б.: Курение и лень. Лень, видимо, родилась раньше человека. Хочется быть здоровым за счет кого-то, многие верят в чудеса, например, костоправа. А кости трогать не нужно. Что касается курения, то мешает выздоровлению не никотин (воздух в городе порой хуже табачного дыма), а сам процесс вдоха дыма с затяжкой. Есть и другие моменты, мешающие пациентам, — различные страхи и заблуждения. Но это отдельная большая тема.

«ЗОЖ»: Не могли бы вы дать какие-то практические советы, скажем, при острых болях в спине, когда, как вы говорите, невозможно даже пошевелиться?

С.Б.: Первое, что надо понять: боль — это друг. Неприятный, но друг. Это защитная реакция организма в ответ на нарушения внутри него.

Второе: болезнь боится агрессии. Не надо создавать условия для болезни, иначе она, как ржавчина, съест в конце концов весь организм. Жизнь есть движение. Болезнь есть покой, приводящий к вечному покою.

Третье: опорно-двигательный аппарат в своем коде имеет смысл движения, но правильное движение лечит, а неправильное — калечит. Правильное движение — это прежде всего движение безопасное.

«ЗОЖ»: А если в спине острая боль, трудно шевельнуться?

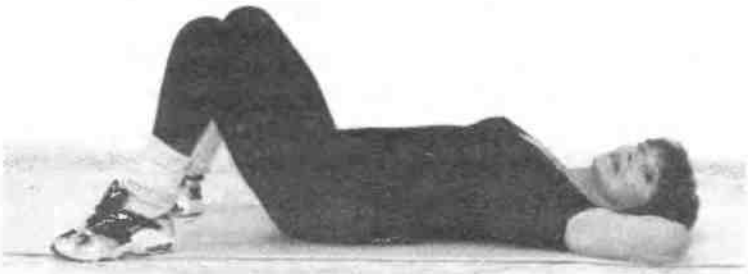
С.Б.: Выход есть. Сделав форсированный, почти до крика, выдох со звуком «ХХАА!», перевернитесь на живот и сползите с кровати на пол (если вы лежите) или опуститесь на четвереньки, если вас прихватило во время работы, и начинайте медленно, делая выдох «ХХАА!» во время каждого движения, передвигаться на четвереньках. Если вы дома, ко-

фото 20а

лени лучше обмотать чем-то мягким, например, полотенцем. Передвигайтесь до тех пор, пока боль не успокоится — на это может уйти 15-20 минут. Каждый раз старайтесь растягивать шаг: колено — рука, как можно дальше (см.фото 20а-б). Если ощущение боли затягивается, помойте полы. Для этого можно использовать стул на колесиках или просто передвигать табурет, на котором вы лежите грудью, почистите картошку, приготовьте салат. Не удивляйтесь. Не надо уходить в болезнь. Страх — питательная среда любой болезни. После любого «шевеления» в острый период отечность сначала увеличивается, это закон мышечной клетки. Отечность, гематома, синяк — нарушение микроциркуляции.

фото 20б

фото 21а



Поэтому я рекомендую для успокоения боли и снятия отека некоторые правила криокинетики, то есть выполнение движений на фоне компресса со льдом, положенного под поясницу (см. фото 21а-б). Такой компресс можно сделать, заморозив в морозильнике обычную резиновую грелку с водой.

«ЗОЖ»: Но ведь всегда греют больное место, применяют финалгон, собачью шерсть.

С.Б.: Это одно из укоренившихся заблуждений общей, да и народной, медицины. Воспаление ассоциируют с переохлаждением. Но воспаление — это реакция на застой в тканях, капиллярах, в результате чего и возникает отек. В ответ

фото 21б

на внешнее воздействие холодом организм вырабатывает тепло, а это усиливает кровообращение. При острой боли в поясничном отделе после передвижения на четвереньках нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях (стопы на полу), под поясницу положить компресс со льдом – скажем, положить лед в грелку или в пакет и завернуть в полотенце – и, взявшись руками за голову в височном отделе, стараться на выдохе «ХХАА!» отрывать лопатки от пола, а локтями касаться согнутых в коленях ног (см.фото 21в). Первые движения могут вызывать очень острую боль. Не пугайтесь, это совершенно безопасно. Постепенно движения тела стано-

фото 21в

вятся более амплитудными, и вы уже при опускании головы на коврик сможете вытягивать ноги. При сгибании верхней части туловища старайтесь к локтям подтягивать и колени, то есть сгибаться-разгибаться. Выполнять упражнение нужно по 5-10 минут каждые 4 часа. Постепенно частота и скорость выполнения этого движения увеличиваются, ходьба на четвереньках становится безболезненной. Теперь можно постараться в висе на перекладине или любом косяке поднимать колени к груди на выдохе (это в основном для мужчин). Прострелы в пояснице при этом пусть вас не пугают. Главное – не прыгать на пол после виса, а аккуратно спуститься с помощью скамейки или лестницы.

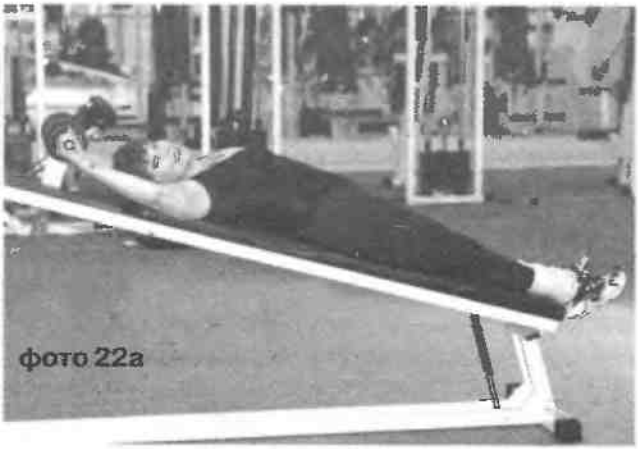


фото 22а

Дальнейшие ваши действия — усиливать эти упражнения, применяя наклонную доску (см. фото 22 а-б), то есть, лежа на спине, подтягивать колени к животу и к груди на выдохе. Постепенно амплитуду движений надо увеличивать, при этом создается хороший эффект растяжки мышц поясницы. Конечно, лучше, если упражнения будут выполняться под контролем врача-кинезитерапевта.

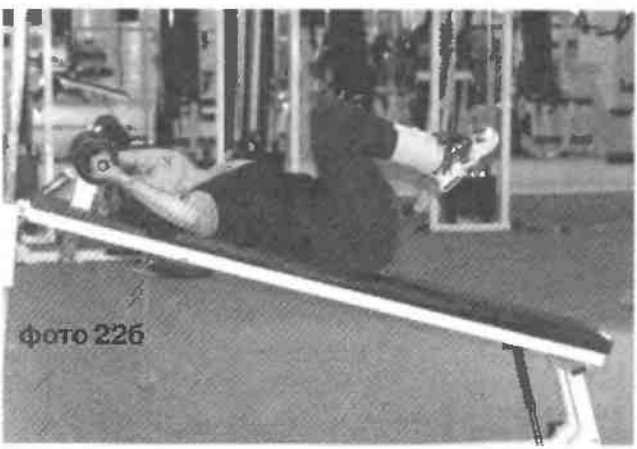


фото 22б

«ФОРТОЧКИ» ДЛЯ СУСТАВОВ

БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ

Судя по редакционной почте, мы подняли актуальную тему — ведь болями в спине страдают около 50% людей. Болезни опорно-двигательного аппарата (а их великое множество) — бич нашего времени. Достаточно почитать письма, которые прислали в «ЗОЖ» читатели. Они спрашивают: как вылечить остеохондроз, артроз, артрит, радикулит, цервикалгию (боль в шее), сколиоз, плоскостопие и так далее. А Екатерина Петровна Федорова из города Обнинска пишет: «Ждем в «ЗОЖ» рекомендаций доктора Бубновского — какими упражнениями нам, страдающим болезнями опорно-двигательного аппарата, можно заниматься».

Разговор пойдет о тривиальном радикулите, ишиасе, люмбаго — так еще называют боли в поясничном отделе.

Кому не доводилось испытывать боли в нижней части спины? Нет, наверное, такого человека, особенно среди людей среднего и пожилого возраста. Вы легли спать абсолютно здоровым, а утром не можете шевельнуть ногой, вас пронзает дикая боль. Другой пример: нагнулись завязать шнурки, а разгибаетесь с трудом и опять-таки с сильнейшей болью. Что неудивительно — мышечные боли в 1000 раз сильнее сердечных!

«ЗОЖ»: Что же произошло в спине?

Сергей БУБНОВСКИЙ: Возникла ситуация, при которой

произошел спазм глубоких мышц. Либо уставших от постоянной эксплуатации (у людей сидячих профессий), либо ослабленных (отсутствие в режиме дня гимнастических упражнений). Но болят, как ни парадоксально, именно мышцы, а не «ущемленные нервы». Боль идет от болевых рецепторов, расположенных именно в мышцах и связках. А нервы имеют нервные окончания, снимающие информацию с пораженных мышц и информирующих об этом через систему мотонейронов спинного мозга.

Если применить лекарства или модные у нейрохирургов блокады, то информация пропадает, а спазм мышц, то есть болезнь, остается. И следующее обострение будет более тяжелым.

Забываем мы о том, что боль — это друг. Со знаком минус, но друг. Это сигнал о бедствии, который должен заставить человека задуматься о своем здоровье. И чем раньше это произойдет, тем лучше. Сенека говорил: «Поздно быть бережливым, когда осталось на донышке. Да к тому же остается не только мало, но и самое скверное».

Так вот, мы в Центре кинезитерапии помогаем людям вернуть здоровье. Даже тем, от кого отказалась официальная медицина. Причем в процессе выздоровления участвует сам пациент, приобретая навыки самопомощи и уверенности в себе. Это очень важно.

Банальная ситуация: человек не может встать с постели из-за боли в спине, которая отдает в ногу, в руку, в копчик. «Опять прострел, наверное, продуло где-то», — думает он. Да нет, спина защищена от холода во сто крат больше, чем, к примеру, лицо. Боль эта связана с ишемией той зоны мышц и связок, которая перестала пропускать кровь через капилляры, пронизывающие эти ткани насквозь. Отсюда — резкое снижение подвижности позвоночно-двигательного сегмента, определяемого болью. А греть спину при болях вредно, так как усиливается отек мышц.

Философ Вильям Джеймс говорил: «Шоковое лечение часто является лучшим лекарством для гипернапряженного

состояния». Подписываюсь под этими словами! Необходимо восстановить микроциркуляцию ишемизированной зоны, чему и помогает нагрузка. Можно называть это полезным шоком. Напомню про ходьбу на четвереньках, а не лежание в постели.

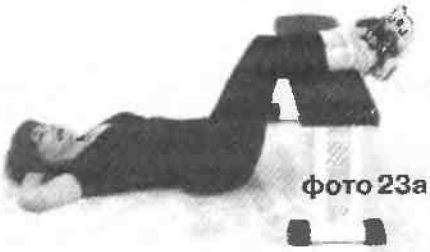


фото 23а

Бытует мнение, что при радикулите, да и вообще при болях в спине, надо спать на жестком. Неверно! На жесткой поверхности мышцы не расслабляются, закрепляется тот самый спазм мышц, который вызывает боль. Постель должна быть упругой, чтобы каждая точка тела имела свою точку опоры. Ортопедический матрас — лучше всего.

Обычно говорю своим пациентам: не впадайте в депрессию по поводу болезни. Да, сегодня вам худо, но не спешите делать уколы. Чем больше вы примете обезболивающих инъекций, тем труднее восстановить работу мышц, тем труднее нерву, отвечающему за их работу, пробиться к мышечной ткани и заставить ее трудиться. Помогут упражнения.

Походишь на четвереньках, сделаешь возможные упражнения, и боль постепенно отступает, хотя может еще какое-то время сохраняться онемение в ноге, в руке. Но, повторяю, острая боль отступит.

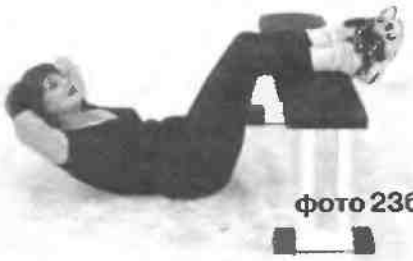


фото 23б

Кстати, в своей работе мы ориентируемся именно на постепенное снижение болево-

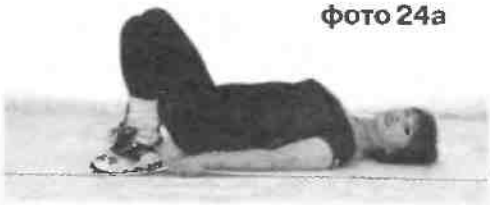


фото 24а

го синдрома, потому что боль сигнализирует нам об истинном, не лекарственном выздоровлении.

Рассмотрим другие возможные упражнения при болях в спине.

Человек ложится на спину, на пол, плотно прижав бедра к кровати, а ноги закидывает на кровать. Стульчик такой получается. Под поясницу – полотенце со льдом. Затем, прижав руки к голове, стараться медленно сгибать туловище в позвоночнике, пытаясь локтями тянуться к коленям (см. фото 23 а-б).

При этом втягивайте живот. Делать упражнение надо на выдохе, который расслабляет мышцы при движении, а значит, убирает боль. И не бойтесь простудиться, вы же двигаетесь, активно дышите. Возникает циркуляция крови, снимающая воспаление и отек.

Сколько раз выполнять это упражнение? Чем больше, тем лучше. 20, 30, 40, 100 раз, сколько сможете. Но не жалейте себя, меньше 20 – никакого эффекта не будет. Можно делать это упражнение по 20 раз каждый час или каждые два часа.

Хорошим обезболивающим эффектом обладает упражнение «полумостик». Выполняется оно так:

Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, пятки на полу, руки вдоль тела. Под поясницу положить компресс со льдом. На выдохе необходимо оторвать спину от пола максимально вверх (до лопаток) (см. фото 24 а-б). Выполнять не менее 20 раз в одном подходе.

фото 24б

Как только почувствуете облегчение в пояснице, а это будет обязательно, переходите к более интенсивным мето-

фото 25а

дам. Это растяжка. Выполняется она так.

Ноги в устойчивой позе, колени прямые. Опираясь руками на бедро впереди стоящей ноги, на выдохе медленно наклоняться вперед, пытаясь достать руками до пола (см. фото 25а).

Возникнет боль под коленом, не пугайтесь. Делайте упражнение настойчиво, сначала наклонитесь на 10 градусов, через час — еще на 10. Усилить эффект растяжки можно, потянув носок на себя на выдохе (см. фото 25б). Болевой синдром можно снять за один–два дня. Далее упражнение «кошка», выполняется, стоя на четвереньках. Прогибания в спине вверх-вниз (см. фото 25 в) не менее 12-15 раз за подход. После сесть назад на пятки, вытянув руки вперед, растяжка мышц спины (см. фото 25г).

фото 25б

Когда почувствуете облегчение, приступайте к так называемой партерной, то есть без прыжков, гимнастике на полу. Выполняйте знакомые вам махи ногами в разных проекциях (см. фото 26 а-б-в). Замечу, людям с повышенным артериальным давлением эти упражнения не противопоказаны. Им не страшна физическая

фото 25в

фото 25г

нагрузка, а опасен вес собственного тела, которое находится в инертном состоянии, то есть в состоянии покоя. Скелетная же мускулатура выполняет функции периферического сердца, так что правильная гимнастика, включая в работу мышцы ног, нижней части спины, живота, способствует перекачиванию крови слева направо и снизу вверх, снимая тем самым нагрузку с миокарда. И давление снизится, хотя кардиологи почему-то это признавать не хотят.

фото 26а

Так что роль скелетной мускулатуры, а она составляет 40% тела человека, чрезвычайно велика. Надо уметь общаться со своим телом, помнить, что суставы (их у нас аж 400!) — это своеобразные «форточки», через которые выходит больная энергия. Вот мы и открываем эти «форточки» с помощью гимнастики, криокинетики, холодных ванн.

фото 26б

Мое кредо: если ты нашел способ лечения болезни, в данном случае — радикулита, используй

его и тогда, когда тебе хорошо. Каждый из нас запрограммирован на сто лет жизни. Вдумайтесь, ЧЕЛОВЕК! Ради этого стоит потрудиться!

БОЛЕЗНЬ НАДО ВЫДЫХАТЬ

АРТРИТ, АРТРОЗ

Боли в коленных суставах носят название артрита коленных суставов, артроза коленных суставов, гоноартроза. Эти заболевания очень часто преследуют людей старшей возрастной группы. Медицинская практика показывает, что при жалобах на боли в коленях необходимо делать дифференциальную диагностику: на самом ли деле болят колени или это отзвук боли от других частей тела? И, как правило, к сожалению, это подтверждается. То есть часто люди годами лечат колени, делают всевозможные примочки, припарки, им вытягивают шприцами воспалительную жидкость из суставной сумки, а она образуется снова. Эти процедуры на самом деле весьма пагубны, потому что способствуют высыханию сустава, связки в суставах становятся жесткими и легко травмируются от обычных движений.

Как правило, непосредственно с больным коленом проблема бывает только в тех случаях, когда произошла прямая травма. Например, повреждение мениска часто ведет к развитию артроза. Люди начинают щадить ногу, колени перестают нормально сгибаться, атрофируются мышцы бедра, и тем самым нарушается питание сустава. Сначала развивается артрит, то есть происходит воспаление мягких тканей сустава — это связки и мышцы, отвечающие за сустав. Как следствие, следующая ступенька — артроз, при котором деформируется суставная поверхность. Плюс контрактуры коленного сустава, приводящие к укорочению ноги.

Почему это происходит — укорочение ноги? Да потому, что мышцы и связки из-за контрактуры уже не в силах сгибать и разгибать колено. Люди с трудом ходят, прихрамывают, испытывают массу других неприятных ощущений.

Я уже говорил, что отдельно колено может болеть только после прямой травмы, например, произошел разрыв связок у спортсменов, травмы менисков, после неправильной реабилитации. Если же человеку предлагается правильный комплекс реабилитационных упражнений, а именно физические упражнения, которые лечат любой сустав, то можно справиться с болями в коленных суставах. Надо помнить, что сустав напрямую зависит от мышц и связок этого сустава. Когда их выключают из работы, закрывают ногу лангетой, естественно, со временем происходит гипотрофия, уменьшение мышц. А это, в свою очередь, ведет к стойкой сгибательной контрактуре, вылечить которую практически невозможно.

Моя практика показывает, что 90% болей в коленях связаны не с самим коленом, а либо с тазобедренным суставом, при поражении которого возникает боль в спине, паху и в колене, либо с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Очень важно дифференцировать боль в пояснице от боли в тазобедренном суставе и боли в колене. Иначе может произойти смещение акцента: врач будет лечить то, на что жалуется пациент. Но ведь если лечить следствие, а не причину, то никогда не победишь болезнь.

Когда становится ясно, что нет заболевания тазобедренного сустава, а боли в колене являются результатом больной нижней части спины, то, конечно, помимо упражнений, связанных с лечением болей поясничного отдела позвоночника, о чем я уже говорил, рекомендую специальную гимнастику и для коленных суставов. Допускаю, кому-то она покажется парадоксальной и даже в чем-то жестокой. Но для больного важен результат, а он должен быть один: при артрите правильная система упражнений восстанавливает сустав полностью!

У меня лечилась женщина, которой где-то за 60. Отнюдь не спортивная, с лишним весом, колени не помещались в двух

фото 27а

моих ладонях, настолько они были отекшие. Болели страшно, опуститься на них женщина не могла. Говорю ей: обматывайте колени тряпками, в которые заверните растолченный лед и, опираясь на стулья руками, начинайте ходить на коленях, превозмогая боль. Вначале это будет два-три шага, потом окажется по силам сделать 10 шагов, 15. Это первое упражнение. Делается оно месяц — 3 месяца. Неважно. Главное — знать, что делать, ибо таблетки здесь бесполезны.

После ходьбы на коленях рекомендую, опять-таки держась за стулья, опускаться на пятки (см. фото 27 а-б). Боль, которая возникнет в передней части бедра, может быть очень резкой, даже невыносимой. Терпите 5-10-30 секунд и так далее. Каждое движение сопровождать звуком «ХА», выдыхая в больной сустав. Я всегда говорю: «Болезнь надо выдыхать!» Ни о каких вдохах, задержке дыхания речи не идет. Сосредоточьтесь только на выдохе в болезненную зону. Кстати, у человека, если он к тому же гипертоник, когда он выдыхает, снижается давление. Вы должны почувствовать тепло выдоха в суставе, и боль «вытекает».

фото 27б

Понимаю, что сразу, сидя на коленях, вы не сможете опуститься на пятки. Даже на 10 — 15 градусов сделать это упражнение будет невозможно. Подкладывайте под колени ва-

лик, посидите на нем. Засекли время? Прошло 5 — 10 секунд? Очень хорошо! Значит, завтра вам покорятся 20 — 30 секунд. Так постепенно доведите это упражнение до трех — пяти минут.

фото 28а

С каждым днем после ходьбы на коленях и опускания таза на пятки делайте валик все ниже и ниже. Можно для этой цели сложить пополам сначала жесткую, потом мягкую подушку. И вот через 3 — 4 месяца наступает благословенный день, когда вы сможете без острой боли опуститься на пятки.

Что же произошло? А вот что. Вы убрали функциональную контрактуру четырехглавой мышцы передней поверхности бедра, то есть смогли растянуть мышцы до нормы. Как мы уже выяснили, обычно больной коленный сустав сопровождается укорочением, контрактурой этой мышцы. Опускаясь на пятки, мы как раз и растягиваем мышцы, а боль вызывает не проблема самого колена. Кости не болят, они не имеют болевых рецепторов. Стало быть, надо лечить не колено. Надо лечить мышцы над и под коленом.

Третье упражнение — на растяжку, выполняем сидя. Избавиться от боли в колене можно растягиванием мышцы задней поверхности голени. Через боль в икроножной мышце и под коленом тянем пальцами рук большой палец стопы на себя. Здесь задействованы мышцы и связки под коленом (см. фото 28 а-б).

фото 28б

фото 29а

Значит, в первом упражнении мы растягиваем мышцы над коленом, во втором — под коленом. Таким образом, мы как бы снимаем компрессию, сдавление суставных поверхностей колена и восстанавливаем его питание и движение. Если вы осилили эти три упражнения, приступайте к партерной гимнастике. На сей раз это приседания: ноги широко расставлены, руками держимся за неподвижную опору, допустим, за ручки двери или палку. Приседаем с прямой спиной, не сгибая колени больше чем на 90 градусов (см. фото 29 а-б). Доводить эти приседания до 100 в день. Но меньше 20 за один раз не имеет смысла. В дальнейшем выполнять это упражнение удастся без опоры.

фото 29б

После выполнения приседаний необходимо выполнить растяжку передней поверхности бедра. Это упражнение выполняется, лежа на животе, стараясь коснуться пятками ягодиц (см. фото 30). И из положе-

фото 30

ния сидя, руки перед собой стараться сесть (опустить таз) между пяток на выдохе (фото 31).

Недавно встретил долгожителя, художника Бориса Ефимова. Спросил: «Какие упражнения вы делаете?» — «Да никаких не делаю, приседаю раз четыреста в день, вот и все», — услышал в ответ. А ему почти 104 года...

Завершить процедуры надо контрастным душем. Никогда не грейте сустав, не поддавайтесь на уговоры врачей и не выкачивайте из сустава жидкость. Берегите коленные суставы как зеницу ока, ибо это суперкомпьютер ноги. Восстанавливать себя он может сам. Удивительно, но факт: 95% болей в колене можно лечить без всяких лекарств, без всяких операций. Главное — терпение и регулярность выполнения упражнений. Операция же на коленном суставе при артрите никогда не вернет ему здоровье, а приведет к эндопротезу, да и то при наличии материальных средств — «удовольствие» это дорогое.

фото 31

ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ ХРУСТЕТЬ НЕ ДОЛЖЕН

ПОДАГРА

Подагра — заболевание, связанное с нарушением обмена минеральных веществ костной ткани. Если организм плохо выводит мочевую кислоту, то чаще всего возникают отложения солей в суставах стопы, вызывая деформацию стоп и пяток, появляются боли при движениях. В народе это называют пяточными шпорами. Так как отложение солей — обменный процесс, то можно ожидать неприятностей и в позвоночнике, и на пальцах рук, и в локтях. Но я сейчас говорю только о поражении стопы, так как и пяточная шпора, и деформация фаланг пальцев ног — бич для большинства людей, перешагнувших 50-летний рубеж.

Как бороться с этими недугами? Часто проблема решается хирургическим путем: есть шпора — ее надо удалить. Если шпора остроконечная, в виде шипа, который воспаляется так, что невозможно наступить на стопу, то и в этом случае придется довериться хирургу. Но и после операции я рекомендую выполнять упражнения, о которых скажу ниже, так как нет никакой гарантии, что шпора не появится снова. Это ведь нарушение обменное, часто наследственное, о чем нельзя забывать.

Стопа — главный амортизатор тела человека, на нее ложится вся нагрузка. Если у человека плоскостопие, например, то боли в суставах и в спине у него выражены намного ярче, чем у людей, не страдающих этим недугом. Конечно, при подагре, так же, как и при плоскостопии, помогают ор-

топедические стельки. Отказываться от них не следует. С другой стороны, ортопедическая обувь успокаивает человека, а деформация стопы идет своим чередом. И вскоре ничего, кроме валенок, вы надеть не сможете.

фото 32

Первым средством действенной помощи считаю гимнастику для стопы. Начинается подагра незаметно: возникает хруст при вращении стопы. Надо положить ногу на колено, покрутить правой рукой левую стопу или наоборот (см. фото 32). Если вы испытываете при этом боль, слышите хруст — это сигнал «SOS»! Нормальный, здоровый сустав не должен болезненно хрустеть! Тем более что стопа — это зона перехода артериальной крови в венозную, там много мелких капилляров. И пассивная, инертная стопа ускоряет процесс отложения мочекислых солей.

При выполнении физических упражнений человек испытывает болезненность. И, что естественно, начинает бояться этого. А между тем стопа должна вращаться во всех направлениях, которые позволяет сустав, причем безболезненно. Если же вы испытываете при этом боль, ни в коем случае не отказывайтесь от выполнения упражнений! Делайте их утром после сна и вечером после работы.

фото 33

Что это за упраженения? Да самые простые — вращения стопы в любых направлениях, сгибания и разгибания. Ничего другого тут не придумаешь.

Советую выполнять одно из упражнений, стоя на любой ступеньке так, чтобы пятка свисала. Руками держитесь за перила (см. фото 33). Делать

фото 34

упражнения надо по сто раз. Вначале это будет очень трудно, тогда выполняйте пять подходов по 20 раз. Первые движения всегда болезненны, но, сделав 3–4 упражнения через боль и хруст, вы забудете о неприятных ощущениях. Затем необходимо погружать ноги в холодную воду. Потопчитесь в тазике с холодной водой примерно 10–20 секунд, затем хорошенько разотрите ноги сухим полотенцем, наденьте носочки: ноги будут гореть. Кстати, это великолепная процедура для тех, кто задумал закаляться и противостоять гриппу.

А вот еще несколько упражнений, помогающих справиться с *подагрой*.

Надо сесть на пол, руки опираются сзади. Согнув одну ногу, например правую, таким образом, чтобы пятка смотрела вверх, а стопа разогнута. Сама посадка достаточно тяжелая, люди обычно стараются вывернуть носок к голени на 90%. А надо, чтобы голень и стопа находились на одной линии, пяткой вверх, а не в сторону. Руки же, отведенные назад, создают такой угол, который позволяет выполнить это упражнение с минимальной болезненностью. Постепенно руки расходятся в стороны, и спина опускается на пол. Идеальное состояние, это когда человек полностью лежит на спине, колено касается пола и стопа разогнута (см. фото 34). Добиться этого можно месяцев за шесть, торопиться тут не надо. Но выполнять упражнения нужно ежедневно.

Есть в моей программе упражнение под названием «жим ногами». Его лучше всего выполнять в тренажерном зале, если есть такая возможность. Надо принять исходное положение и упереться ногами в плиту с весом, далее согнуть ноги в коленных суставах и опустить плиту. Движение заключается в жиме ногами вверх на выдохе. При этом «рабо-

тает» голеностоп, что и требуется (фото 35 а-б). Выполнить не менее 20 повторений за одну серию. Вес постепенно повышать.

фото 35а

На этом же тренажере можно опустить пятки ниже плиты и, не сгибая колени, поднимать и опускать плиту только стопой (фото 35 в-г). Но через боль. Подобное упражнение мы уже выполняли дома. Помните? Тогда на помощь нам пришла стопка книг... Не бойтесь. Это безопасное упражнение, хотя и болезненное. Для улучшения кровоснабжения коленных суставов необходимо выполнять упражнение на разгибание ног (фото 36-37). В домашних условиях можно закрепить резиновый бинт с одного конца к неподвижной опоре, с другого — к рабочей ноге. Сесть, прижавшись спиной к спинке кресла, и на выдохе разгибать ногу в коленном суставе. Количество повторений — не менее 15 раз за 1 подход.

Еще один совет. Правда, он применим в летнее время, но все же расскажу о нем. На даче, на природе рекомендую ходить босиком, по камушкам, по росе, по песку. Да и по деревянному полу лучше ходить босиком. Это тоже очень эффективное средство борьбы с подагрой. И не забывайте об обильном питьевом режиме — в день советую выпивать до трех литров жидкости (12 стаканов).

фото 35б

Есть упражнение и для рук. Это четки, которые надо долго-дол-

фото 35в

го перебирать. Можно погружать руки в зерно или крупу, ворошить эту массу. Зимой выходите на улицу, в парк и катайте снежки. Занимайтесь с кистевыми эспандерами для рук, желательно не новыми, а уже побывавшими в деле. Отжимания от пола, опираясь на пальцы, тоже весьма полезны, хотя очень трудны и болезненны. Надо отметить, что все упражнения при болях в суставах только на первом этапе болезненны.

фото 35г

Здесь должны сочетаться два вида упражнений: на напряжение и расслабление мышц (стопы, кисти рук), а также растяжение этих мышц. Это основа основ. И, конечно же, криотерапия — лечение холодом. Всего каких-то 5–7 минут надо подержать холодный компресс на воспаленном суставе. После выполнения упражнений не бойтесь простудить сустав. Если он опух, значит, его температура выше нормы. Холодный компресс всего лишь снизит эту температуру до нормы, уничтожит воспалитель-

фото 36

ные явления в тканях и восстановит кровообращение и микроциркуляцию.

СО СТУПЕНЬКИ НА СТУПЕНЬКУ

БОЛИ В СТОПЕ

Пишу в «ЗОЖ» впервые. И сразу же обращаюсь за помощью: не могу наступить на ногу, сильная боль так и пронизывает стопу. Подскажите, как избавиться от мучений. Ведь ничего не могу делать, а сейчас в огороде столько работы...

Адрес: Картаховой Ирине Павловне, 215463 Смоленская обл., Угранский р-н, п/о Знаменка.

Действительно, в одном материале не исчерпать всей темы. Стопа... Ее основу составляет скелет, состоящий из 26 костей. Соединяясь между собой, они образуют несколько суставов, которые скреплены многочисленными упругими мышцами и прочными связками. Именно на стопе лежит вся тяжесть тела человека, поэтому так важно, чтобы стопа была здоровой.

Как правило, деформация стопы идет из далекого детства. Причиной может стать плоскостопие, приводящее, в свою очередь, к подагре. Одним из ее проявлений является пяточная шпора. Подагра считается обменным процессом, вызванным накоплением мочевой кислоты в суставах. На мой взгляд, к заболеванию ведет и гиподинамия, гипокинезия, то есть отказ от работы мышцами стопы.

Из артрозов стопы наиболее часто встречается деформирующий артроз 1-го плюснефалангового сустава. В нем ограничивается движение, возникают сильные боли, формируется так называемый ригидный первый палец стопы, который затрудняет нормальный «перекат» при ходьбе.

Страшную боль вызывают самые простые движения — вперед-назад, сгибание-разгибание стопы. Больная стопа ведет к артрозам коленных и тазобедренных суставов, нередко провоцирует головную боль. Невозможно носить привычные туфли, на смену им приходит ортопедическая обувь, специальные ортопедические стельки. Но все это приносит лишь временное облегчение.

Не раз я говорил о том, что мышечная ткань восстанавливается в любом возрасте. Надо только создать феномен сокращения и расслабления мышц стопы, заставить их работать. Несмотря даже на глубокую деформацию стопы, когда мышцы пассивны, находятся в инертном состоянии, советую выполнять упражнения для их восстановления. Да, вначале это будет довольно болезненно, но результат стоит того.

Вот еще один вариант упражнений для стопы.

Лучшим тренажером в этом случае является ...обычная ступенька, стопка книг, порог — все годится для выполнения довольно простого и эффективного упражнения.

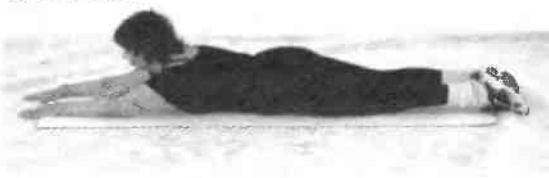
Встаньте на край ступеньки, так, чтобы пятка свисала. Держитесь руками за перила или, например, за край стола, если вы встали на стопку книг. Опуститесь на пятку и на выдохе поднимайтесь на носки. Повторите не менее 20 раз за 1 подход. Всего сделайте 3 подхода.

Не скрою, и это упражнение делается на волевом усилии, через боль. А чтобы она была минимальной, после гимнастики желательна либо локальная криотерапия, кусками льда например, либо общая: холодным душем в ванной.

Какое-то время назад я вернулся из Индии, где один 77-летний йог стал тяжело больным человеком. Это автор учения «Простой путь», у него порядка 200 тысяч учеников по всему миру. Так вот, у этого уважаемого господина начались боли в спине, ослабли мышцы стопы, нога вообще не сгибалась, он не мог выполнять асаны.

Мы стали заниматься. Делал ему глубокий массаж, те упражнения, о которых я говорил выше. Прошло совсем немного времени, и у моего пациента восстановились стопы, покраснели кожные покровы, ушла боль. Но он терпел все мои действия и правильно дышал при упражнениях.

фото 38а



И еще один момент. Как быть пожилым людям, у которых ослабли к тому же мышцы спины, им трудно сидеть. Знаю, что таким больным предлагают носить корсеты. Я отрицательно отношусь к этим, так сказать, пассивным протезам и называю корсет жгутом для тела, потому что все эти приспособления выключают те мышцы, которые просто обязаны работать. Корсет создает застой в нижней части туловища, ухудшает перистальтику кишечника, перетягивает, как жгут, тело. Как тут быть?

Если вы сидите в машине, работаете за компьютером, необходимо спину плотно прижимать к спинке стула. Она должна быть не прямоугольной, а под наклоном в 80 градусов от поверхности сиденья. В этом случае вся нагрузка перемещается с поясницы на грудной отдел позвоночника, который может болеть лишь в случае травмы. Это первое.

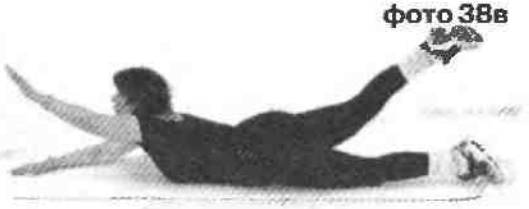
Второе: следует укреплять мышцы спины. Лежа на полу, на животе, вытянув ноги назад, а руки вперед, попеременно, на выдохе, поднимать ноги и руки. Получится как бы «ласточка» на полу (см. фото 38 а-б-в-г). Сначала руки можно поднимать либо вперед, либо в стороны, а когда освоите упражнение, постарайтесь одновременно поднять и ноги, и руки. Знаю, трудное это дело, но если вы будете регулярно заниматься, у вас все получится.

Между прочим, можно и самим промассировать голеностопный сустав. Для этого сядьте на диван или кровать, положите перед собой вытянутую ногу и слегка согните ее в колене. Двумя руками одновременно поглажива-

фото 38б

ющими движениями начинайте массаж от пятки к колену. Потом кисти обеих рук расположите поперек

фото 38в



икроножной мышцы и поочередно то левой, то правой рукой захватывайте ее и как бы смещайте по направлению вверх. Легко похлопайте от пятки к месту, которое мы называем «под коленкой». Помассируйте ахиллово сухожилие и сосредоточьте внимание на пятке. Лучше всего это сделать, положив ногу щиколоткой на колено другой ноги. Подушечками пальцев растираем пятку, подошву, пальцы ног — от ногтя к основанию. Посгибайте пальцы, разотрите верхнюю часть стопы, затем обхватите стопу ладонями и вращательными движениями помассируйте ее.

Все, о чем я не устаю говорить, требует силы воли, упорства и настойчивости. Но ведь свое здоровье мы разрушаем годами, а поправить хотим за несколько занятий. Так не бывает! Поэтому призываю: наберитесь терпения, точно следуйте моим рекомендациям и вы испытаете радость исцеления.

Суставы стопы должны быть подвижными и мягкими, как кисть. Недаром на подошве стопы проецируются органы всего тела человека, а за мозг «отвечают» большие пальцы стопы и подушечки этих пальцев. Жесткая, ригидная и болезненная стопа «сопровождает» мигрени, остеохондроз, поражение коленных и тазобедренных суставов, сахарный диабет II типа!

фото 38г

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОХОДКУ!

КОКСАРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Теперь по нашей просьбе доктор Бубновский расскажет еще об одном коварном заболевании — коксартрозе.

Коксартроз и асептический некроз — два довольно распространенных и весьма тяжелых заболевания тазобедренного сустава. Они начинают развиваться незаметно для человека, как правило, после травмы. При коксартрозе происходит постепенная деформация тазобедренного сустава, а при асептическом некрозе — разрушение головки сустава. В первом случае больная нога вроде бы удлиняется, во втором наоборот — укорачивается. Походка становится утиной, кривобокой. Человек прихрамывает на одну ногу — надо кричать SOS!

Если не обратить внимания на эту проблему своевременно, то последствия могут быть весьма тяжелыми. Болезнь тазобедренного сустава проявляется триадой — боль в спине, в колене и в паху. Если эти составляющие совпадают, значит, надо обратить внимание именно на тазобедренный сустав, а не на поясницу или колено.

Ни в коем случае нельзя упускать время, ибо, к примеру, боль в паху появляется уже на второй стадии коксартроза, когда приходится думать об эндопротезировании. А это, увы, тяжелая и дорогостоящая операция, которая не всегда приносит желаемый результат.

фото 39а

Сейчас поговорим о коксартрозе, ибо асептический некроз — его конечная, необратимая стадия, требующая только хирургического решения. Коксартроз имеет 4 стадии развития, то есть ухудшения своего состояния. Своевременная диагностика на нулевой или первой стадии может спасти сустав от операции. Но при правильной тактике лечения.

Существуют две основные причины, заставляющие обратить внимание на тазобедренный сустав: врожденный вывих головки бедра, ведущий к дисплазии (недоразвитию) вертлужной впадины, и травмы — удар, ушиб, вывих. Упал человек на бедро, появилась боль в бедре — сразу же надо делать...не рентген, а гимнастику для этого сустава!

Есть еще одна причина, которая должна насторожить человека: ведь как бывает — сделали в квартире перестановку, потаскали мебель, поиграли в футбол — растянули мышцы. В течение дня расходились, боль прошла, а к вечеру в ноге ярче проявляется усталость. И тут главная защита и помощь — гимнастика и холодная купель.

Поэтому все упражнения, которые я рекомендую, лучше выполнять в конце рабочего дня. Для чего? А для того, чтобы разогнать по сосудам кровь, растянуть уставшие и нагрузить неработавшие мышцы.

фото 39б

Итак, что надо делать людям с кок-

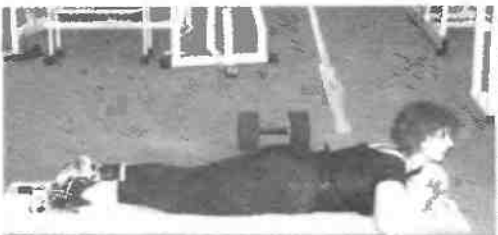


фото 40а

сартрозом? Огорчу, наверное, сказав, что в первую очередь следует забыть о беге, о футболе и большом теннисе до тех пор, пока вы не убедитесь в сохранности тазобедренного сустава. Я встречал очень много случаев коксартроза именно у любителей бега на длинные дистанции. Причем большой вред наносит бег по асфальту. И опять-таки во всех сложных ситуациях выручает гимнастика. Как мы уже знаем, лечит движение, но не всякое, а правильное.

На первом этапе заболевания любого сустава лежит травма мышц этого сустава, которые восстанавливаются только гимнастическими упражнениями. Можно сделать их дома.

Для этого закрепим на верхней части стены кронштейн, зафиксируем на нем эспандер или упругую резину с петлей. Ложитесь на спину, «пристегните» к эспандеру ногу и начинайте без усилий поднимать ее, а опускать с усилием на выдохе (см. фото 39 а-б).

Следующее упражнение выполняется, лежа на животе. «Пристегнутую» к эспандеру ногу тянем к плечу, сгибая в колене на выдохе (см. фото 40 а-б).

Совсем не сложно, правда? В этом случае, с одной стороны, разгружается тазобедренный сустав, а с другой — напрягаются мышцы тазобедренного сустава. Что необходимо для восстановления кровообращения в больном суставе.

фото 40б

Меня часто спрашивают: сколько

упражнений делать? Отвечаю: в каждом подходе 15 – 20 движений вверх и вниз. Когда опускаете ногу с напряжением, выдыхайте со звуком «ХА!» и втягивайте живот. То есть, проще сказать, дышите животом.

фото 41а

Как видите, особое внимание уделяем постановке дыхания, так как правильное дыхание способствует значительному снижению боли. Выдох выполняется в последней трети движения в точке максимального напряжения с подключением диафрагмы. А это достигается звуком «ХА!»

Следующее упражнение.

Попробуйте поползать по-пластунски. Ложитесь на живот, руки согните в локтях рядом с туловищем. Надо поочередно подтягивать колени к локтям не менее 20 раз каждой ногой (см. фото 41 а-б).

Выполнять упражнение каждый день. Особенно после работы.

Замечательной проработкой мышц и связок тазобедренного сустава являются упражнения на разведение и сведение ног, сидя на полу (см. фото 42 а-б).

Не устаю повторять: забудьте о тепловых процедурах, компрессах с собачьей шерстью! Они только внешне отвлекают от боли, но ухудшают кровообращение. Так что после гимнастики на 3 – 5 секунд опуститесь в холодную ванну. Или положите на больной сустав холод на 5-7 минут.

Если вечером вы вернулись домой и у вас гудят ноги, всего на несколько секунд опустите их в холодную воду, потом хорошенько

фото 41б

фото 42а

разотрите. И все, и больше ничего не требуется! Почувствуете, как будто заново родились!

Еще одна рекомендация. При коксартрозе II-III стадии помогите больному тазобедренному суставу: на улице необходимо ходить с палочкой. Наступая на больную ногу, одновременно опирайтесь на палочку в противоположной руке. Центр тяжести в этом случае переносится на середину, которая находится между палочкой и ногой.

Как я уже говорил, людям, страдающим коксартрозом, придется забыть о беге, футболе, игровых видах спорта. А вот на велосипеде разъезжайте сколько угодно! Хотя не усердствуйте нажиманиями на педаль больной ногой. Когда у меня болел тазобедренный сустав, я, можно сказать, с велосипедом не расставался: ездил за продуктами, в хорошую погоду даже на работу добирался на своем двухколесном друге. Но опять-таки — ни в коем случае не устраивайте себе тренировки. Помните, что в вашем случае велосипед — просто средство передвижения.

фото 42б

Выполняйте все эти нехитрые рекомендации. Поверьте, вам удастся существенно облегчить боли в тазобедренном суставе. И избежать хирургического вмешательства...

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ?

Возраст к определению старости никакого отношения не имеет, ибо он имеет три основных критерия: пубертатный (переходный), биологический (функциональный) и паспортный. В биологическом я бы отметил инволюционный период (климактерический), который может начаться даже в 38 лет (собственные наблюдения). В физическом смысле люди начинают серьезно разниться уже после 45 лет. Сначала психологически человек дает по тормозам — хватит, устал, я заслужил покой и наслаждение. Это касается общественной жизни. Есть дом, дача, внуки. Вот этим я и займусь. Ничего в этом плохого, конечно же, нет. Но незаметно именно в этот период прежде всего для самого (ой) себя начинается медленная деформация (именно это слово) тела с постепенной потерей функций организма. Спорадические попытки заняться собой, гимнастикой, как правило, после 2-3 потуг прекращаются. Все больше хочется просто гулять, сидеть на скамейке у подъезда (на даче) и обсуждать дела давно минувших дней. Жизнь осталась там, а теперь удел — воспоминания о прожитой жизни. И все бы ничего, если бы не эта не дающая покоя ни днем, ни ночью деформация. Участились походы в поликлинику, где врач недоуменно повторяет: «А что вы хотите — возраст». На прикроватной тумбочке все больше рецептов и пузырьков. Ломит ноги, суставы, сердце. И вот уже походка не та и осанка «подсела», кожа на теле обвисла и хорошо еще, если человек сухой, а

если полный? Одышки, потливость, думы о смерти. Самое печальное, что это тянется годами. А ты живешь. Хорошо еще, если есть внуки, и ты живешь с ними, отвлекаясь от себя. А если один, да еще в своей квартире, а родственники положили глаз на эту квартиру? И не жалко бы, Бог с ней, если бы не эта немощность и боли, заставляющие тянуться к тумбочке и глотать одну таблетку за другой.

Много лет я занимаюсь проблемами восстановления здоровья с людьми разных возрастов и выявил некие общие принципы и правила работы с ними. Одно из правил звучит так: старость — это не возраст, а потеря мышечной ткани. Это детренированность, которая может наступить в любом возрасте.

Люди, которые при достаточно большом количестве прожитых лет сохранили и бодрость, и радость в этой жизни, и полноценное существование, ни от кого не зависят, не нуждаются в чьей-либо помощи, а общаются только со здоровыми людьми. Такие люди знают цену здоровью и то, что здоровье — это труд, постоянный труд до последнего дня жизни. Это второе правило.

Из вышесказанного ясно, что старость может наступить сразу после 22 лет, когда заканчивается автоматически рост человеческого организма. Я об этом говорю, потому что знаю необходимость соблюдения всех констант тела. Если показатели нормального артериального давления, температуры тела и некоторые другие константы известны людям, постоянно сдающим анализы в поликлинике и посещающим участкового врача, то показателей здоровья практически никто не знает. И здесь наблюдается серьезный провал системы здравоохранения, которое на самом деле охраняет не здоровье, а болезнь, охраняет ее лекарственными препаратами, поддерживая нужные константы с помощью таблеток.

А меж тем организм человека имеет громадные ресурсы для саморегуляции, самовосстановления, практически в любом возрасте, когда сохранилась способность размышлять и анализировать. Для этого необходимо знать и другие

цифры помимо показателей артериального давления. Например: у человека 600 мышц, 400 суставов, 100 квадратных километров капилляров, мышечная ткань должна составлять не менее 40% веса тела. Именно мышечная ткань, относящаяся к управляемой соединительной ткани, является тем самым ресурсом, обратившись к которому, можно восстановить полноценную трудоспособность практически безгранично. А мышечная ткань для своего поддержания нуждается только в одном условии — сокращении и расслаблении. Мышечная ткань является ресурсом здоровья только в том случае, если человек с ней занимается, то есть регулярно упражняет все мышцы своего тела.

Состояние любого сустава (а позвоночник — это набор суставов) зависит от состояния мышц и связок, отвечающих за этот сустав. Если мышцы и связки не работают, сустав перестает функционировать. Перестают функционировать и нервные пути, несущие энергию к различным органам и тканям. В этом случае человек либо постепенно усыхает, сморщивается, сжимается, представляя собой достаточно неприятное зрелище, или, наоборот, его тело принимает неограниченные размеры. Это зависит от конституции. Что делать таким людям, если врачи запретили нагрузки, а лекарства уже не помогают?

Необходимо знать, что с возрастом сила и силовая выносливость снижаются незначительно, а при условии регулярных тренировок не падают вовсе. Достаточно сказать, что максимума силовая выносливость мускулатуры достигает в 60-65 лет.

Можно отдыхать от работы, но ни в коем случае нельзя отдыхать от своего тела. Есть народная мудрость: под лежачий камень вода не течет, лежачий камень быстрее мхом обрастает. Так и тело человека: если оно долго лежало-отдыхало, начинаются всевозможные склерозы, камни в органах, хондрозы в суставах. Первое время на любую нагрузку, связанную с восстановлением сустава, тело отреагирует точно так же, как долго лежавший камень. Если вы подниме-

те этот камень, из-под него полезут букашки, червячки, прочая нечисть, но спустя некоторое время, если место, где лежал камень, будет получать достаточно света и воздуха, там снова зазеленеет трава.

Люди, никогда не занимавшиеся гимнастикой, обращаются ко мне в очень запущенном состоянии. Я объясняю им, что организм может все при условии труда, терпения и послушания со стороны больного и обучения правильному, безопасному движению и нагрузкам — с моей стороны. Главное — знать, что делать, какие выполнять нагрузки, чтобы не навредить себе. В программу включается работа на безопасных тренажерах, безопасных даже для суставов в запущенном состоянии, правила дыхания при нагрузке, правила снятия боли в мышцах безлекарственными методами, что достигается различными вариантами гидротерапии и временем. Нельзя торопить врача, который лечит вас от всей жизни, прожитой неправильно по отношению к своему здоровью.

Что делать людям, попавшим в бездну болезни и старости, той самой старости, которая действительно «не радость»? Есть три совершенно безопасных упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях без всяких последствий, кроме незначительной мышечной боли, легко снимаемой контрастными водными процедурами после занятий. Главное, чтобы контрастные водные процедуры заканчивались холодным растиранием, например, с помощью мокрого холодного полотенца.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Мы уже не раз говорили о том, что наш организм — саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система. Только для этого необходимо создать определенные условия. С точки зрения кинезитерапевта условия эти заключаются в том, что человек должен отказаться от приема лекарственных препаратов, заменив их физическими упражнениями. Я говорю: «Вместо того, чтобы глотать тот же обезболиваю-

фото 43а

щий диклофенак, который, к сожалению, плохо действует на печень и слизистые оболочки внутренних органов, сделайте несколько физических упражнений, и боль пройдет: мышцы ведь обладают собственным противовоспалительным и обезболивающим действием».

Жизнь и моя врачебная практика подтверждают правоту

фото 43б

этого утверждения: при регулярном выполнении двигательной программы боли люди не испытывают. Все просто: мышцы включаются в работу, восстанавливается микроциркуляция тканей и уходят отечность и воспаление.

Повторяю, мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что пожилые люди, измучившись от непрекращающихся болей в суставах, принимают оптом множество лекарств различных наименований. Возникает привыкание, и, что самое главное, не оказывают уже эти препараты никакого действия. Вот я и спрашиваю: не лучше ли сделать физические упражнения? Поверьте — лучше во много раз!

Есть в моей копилке три секретных упражнения, адресованных пожилым людям. Их необходимо выполнять минимум три раза в неделю, максимум — ежедневно. В комнате обязательно должна быть открыта форточка.

Первое: отжимание от пола. Это для физически крепкого человека. А отжимание от стола, от стула, от стены окажется по силам любому пожилому человеку (см. фото 43 а-б). Благодаря этому упражнению мы разгружаем пояс верхних конечностей, улучшаем венозный отток крови от мозга и снижаем нагрузку на легкие и сердце.

Отжиматься от стула желательно сериями по 5 — 10 повторений. Подойдите, например, к столу и обопритесь на него — тело прямое, руки согнуты в локтевых суставах, разогните их на выдохе. Со временем я бы рекомендовал увеличить количество повторений примерно до 50 за одно занятие.

Ко мне недавно пришла женщина лет 80. Сухонькая, маленькая, она жаловалась на общую слабость, на боли в спине. От пола, что вполне естественно, не могла отжаться ни одного раза. Посоветовал ей отжиматься от высокого стола. Через пару дней вновь пришла ко мне; у женщины изменился цвет лица, она с улыбкой рассказывала, что даже и представить себе не могла, какое это удовольствие — чувствовать свое тело, свои мышцы.

Второе упражнение для пояса нижних конечностей. Это

фото 44а

приседания с прямой спиной, но держась за неподвижную опору. Например, подойдите к двери, встаньте лицом к торцу двери, держась за ручки с обеих сторон. Ноги на ширине плеч, смотрим вперед, на вдохе садимся, на выдохе — встаем с прямой спиной (см. фото 44 а-б).

Читатели спросят — сколько раз делать приседания? Опять-таки сериями, по 5 — 10 повторений в одном подходе. Подходов может быть вначале один-два, а затем, по своему состоянию, их можно довести до пяти, то есть до 50 приседаний. Улучшается венозный возврат к правому предсердию, мозгу. Уходит усталость. Это — профилактика тромбофлебита.

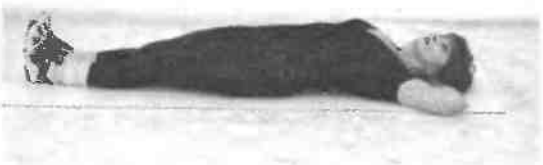
Третье упражнение адресовано средней части туловища и позвоночника. Здесь нас интересуют внутренние органы — кишечник, желчный пузырь, почки, печень, селезенка, а также пояснично-грудной отдел позвоночника.

Объединяет все эти органы упражнение, которое называется «полуплуг». Как его выполнять? Ложитесь на спину на пол, держитесь руками за неподвижную опору. Поднимайте и опускайте ноги на 90 градусов или чуть больше (см. фото 45 а-б). Понимаю, пожилым людям физически трудно достать ногами за головой до пола, да и нет нужды в этом. Опять вопрос — сколько раз делать это упражнение? До 5 — 10 повторений в одном подходе. Это минимум, а когда вы уже почувствуете, что вам по силам и 15, и 20 повторений, значит, вы на правильном пути.

фото 44б

Эти три упражнения советую делать ежедневно в течение получаса. Заведите

фото 45а



дневничок, записывайте в него, сколько в день вы сделали отжиманий, приседаний, подниманий и опусканий ног. Вы увидите динамику и, что самое главное, будете чувствовать себя все лучше и лучше. Отжимания помогают голове, приседания способствуют венозному оттоку крови от нижних конечностей, а значит, помогают справляться с варикозом. Третье упражнение, как я уже говорил, пойдет на пользу внутренним органам.

Хочу предупредить читателей «ЗОЖ»: прочитали мои советы, сделали несколько раз упражнения, почувствовали, что болит все тело — мышцы-то до этого лодырничали, и начнете меня ругать на чем свет стоит: «Мне стало хуже!».

Не устаю повторять: вся система кинезитерапии основана на проявлении волевых усилий самого человека. Вы же сами себя лечите! Мы только подсказываем, как это делать. Через шесть — восемь занятий вы будете замечательно себя чувствовать! И артериальное давление начнет снижаться, потому что периферическое сердце, которым является скелетная мускулатура, при сокращении помогает притоку крови в мозг и правое предсердие, снимая нагрузку с сердечной мышцы, которая без помощи мышц туловища устает пригонять всю кровь раз за разом, устает и...умирает.

фото 45б

Когда освоите максимальную часть этой программы, то есть сумеете за одно занятие отжаться 50 раз, 50 раз сделать приседания и 50-100 раз поднять ноги, лежа на спине, — не останавливайтесь на достигнутом. Мышцы надо удивлять, поэтому эти цифры можно довести до 100, хотя количество занятий в неделю сократить до 3-4, добавив при этом ежедневную прогулку быстрым шагом от 1 до 2 часов. Желательно все это выполнять утром, после сна и до завтрака. Вперед! Удачи. Ваше здоровье зависит только от вас!

Вот я и открыл очередную часть своих секретов для вас. Надеюсь, вы будете терпеливо и последовательно следовать им. И возраст перестанет напоминать вам о себе.

ПРИМЕРЬТЕ «ПУЛЛОВЕР», ДЫШАТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ, АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Казалось бы, что может порекомендовать кинезитерапевт людям, страдающим заболеваниями внешнего дыхания, к которым относится хронический бронхит, бронхиальная астма? Рецепты лечения этих недугов, предлагаемые официальной медициной, как говорится, лежат на поверхности: кроме приема таблеток врачи советуют пользоваться ингаляторами.

Ингаляторы чрезвычайно опасны, прежде всего тем, что они вызывают привыкание, привязывают к себе. Не окажись во время приступа под рукой этого «спасителя», исход может быть весьма и весьма печальным. На памяти такой случай: моя дочка занималась акробатическим рок-н-роллом. Ее партнер страдал бронхиальной астмой. Однажды во время сна он стал задыхаться, ингалятора не было, и 14-летний мальчик умер.

Что же происходит в организме человека, больного, к примеру, хроническим бронхитом? Он является логическим продолжением простуды, гриппа, воспаления легких. Инфекция оседает в бронхах, создавая очаги хронического воспаления, перекрывая циркуляцию воздуха. А это, в свою очередь, ведет к деформации грудной клетки, отсюда и одышка, и эмфизема...

Что же предлагаем мы? Есть мощнейшая система орга-

низма, которая помогает легким и бронхам освобождаться от застойных явлений, мешающих дыханию. Это так называемая дыхательная мускулатура, основная и вспомогательная.

фото 46а

Нам нужно активизировать основные дыхательные мышцы — межреберные и диагфрагмы. Не секрет ведь, что зачастую мы наблюдаем их ригидность, они жесткие, надавливание на межреберные промежутки вызывает боль. В этой ситуации человеку трудно сделать глубокий вдох, он начинает сутулиться, его как бы клонит к земле.

В чем причина? Да в том, что межреберные мышцы обладают малой амплитудой движений. Чтобы заставить их максимально работать, необходимо растягивать грудную клетку. В этом нам поможет упражнение «пулловер».

Для выполнения этого упражнения закрепляем эспандер или резиновый бинт на турнике. Сесть, прижавшись спиной к спинке кресла, вытянуть руки над головой и пускать их на выдохе, не сгибая в локтях, до уровня груди (см. фото 46 а-б).

фото 46б

Его можно выполнять и дома. Для этого потребуется любая скамейка и гантели. Ложитесь на скамью, ноги согните в коленях. Возьмите обеими руками гантельку или любой тяжелый предмет весом не менее двух кг. И медленно, на вдохе, опускайте его за голову

фото 47а

(см. фото 47 а-б). Межреберные мышцы растягиваются, диафрагма опускается. Вдох делайте непременно через нос, рот должен быть закрыт. Затем на выдохе со звуком «ХА!» (выполняется через рот, а живот при этом втягивается к концу упражнения) поднимаем прямые руки над головой и снова опускаем вниз за голову. При подъеме рук диафрагма втягивается, сокращаются межреберные мышцы и возникает феномен насоса или помпы.

С каждым днем пытайтесь (и у вас это получится!) заводить руки все дальше за голову. Чем больше амплитуда движения, тем лучше раскрываются межреберные мышцы, растягивается грудной отдел позвоночника и становится легче дышать.

Рекомендую выполнять это упражнение ежедневно в первой половине дня, до завтрака. Почему так? Да потому, что тело следует растянуть, подготовить не только к приему пищи, но и к работе. Советую делать не менее двух серий по 12-15 повторений. С каждым месяцем вы сможете увеличивать вес гантели. Я, например, делаю это упражнение с весом 50 кг при собственных 100 кг. Но то — я, профессия обязывает быть таковым... Достаточно было бы и 20-25 кг в любом другом случае.

фото 47б

В первое время вы можете ощущать дискомфорт, чувствовать напряжение мышц, порой даже хруст в плечах и груди. Не пугайтесь! Это упражнение отлично тренирует межреберные мышцы, избавляя

от ригидности, и плечевой пояс, мало работающий в обычной жизни. Поэтому хруст и треск — своего рода положительные знаки.

фото 48а

А если выполнять «пулловер» на свежем воздухе, да еще с небольшим отягощением, получится прекрасная дыхательная гимнастика. У вас активно работают мышцы брюшного пресса, относящиеся к вспомогательной дыхательной мускулатуре.

Именно это и необходимо людям, страдающим бронхолегочными заболеваниями. А еще это упражнение улучшает перистальтику кишечника, что тоже немаловажно.

Есть еще одно очень полезное упражнение, правда, оно для более подготовленных людей, но ведь день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, занимаясь по моей методике, вы становитесь физически крепче. Мы его называем «бабочка».

Лечь на узкую скамью (высотой примерно 80 см), ноги на полу, в руках гантели (от 2 кг), руки прямые вытянуть над головой. Медленно разводим их в стороны. Слегка сгибая в локтевых суставах, опускаем их в стороны («крылья бабочки»), максимально растягивая мышцы грудной клетки.

фото 48б

На выдохе «Ха-а» сводим их вместе, прямые над головой (см. фото 48 а-б-в).

фото 48в

Достаточно 12-15 повторений в 2-3 сериях. Постепенно (месяц за месяцем) увеличиваем вес отягощения.

Хорошее дыхание — основа здоровья, а дыханием управляют мышцы грудного отдела позвоночника.

Это очень важно, ибо подавляющее большинство вторичных заболеваний, к которым относятся и бронхо-легочные, так или иначе связаны именно с плохим венозным оттоком, слабой гемодинамикой. Обучение человека правильным упражнениям способствует избавлению от многих хронических недугов, к которым относятся и заболевания дыхательных путей.

ДЫХАНИЕ – ПОСТОЯННЫЙ АНАЛЬГЕТИК

Правильное дыхание — тема очень сложная. Поэтому есть смысл поговорить на эту тему дополнительно. Хотя дыхание и является основной физиологической функцией человека, 95 % больных людей дышать не умеют. Здесь тоже есть свои правила, уйти от которых нельзя.

Правило №1 — диафрагмальное дыхание.

Основным "техническим" элементом диафрагмального дыхания при упражнениях с нагрузкой или при разного рода растяжках (в данном случае дыхание выполняет роль анальгетика) является звук "ХА" . Именно "ХХАА". И чем протяжнее этот звук (я говорю своим больным пропеть его), тем сильнее его обезболивающий эффект.

При выполнении упражнения с нагрузкой этот звук производится на высоте напряжения и довольно коротко и тихо. Так же коротко, но резко и громко — "ХА" произносится

при очистительном дыхании. В то время как при растягивании сустава или мышцы этот звук довольно длинный, произносить его следует громко (можно прокричать). Главное — не надо стесняться этого звука. Без "ХА " звук получается горловой или максимум грудной — диафрагма не включается. При правильном произнесении звука с упором на две буквы "ХХ — АА" получается диафрагмальное (еще его называют «нижнее») дыхание.

Как я уже говорил, умение управлять своим дыханием может открыть человеку невероятные возможности в различных сферах жизни. Но в этой книге главная задача — физическое совершенство или ликвидация слабых зон тела. Так я называю те части тела, на которые пациенты чаще всего не жалуются, но наличие этих зон в целом приводит к болезни.

Более конкретное применение "ХА- дыхания", или **правила растяжки**.

1. При выполнении растяжки к больной ноге сидя возникает боль, как правило, под коленом. Необходимо постараться выполнить звук "ХА" длинно и низко. Если сказать "ХА" горлом, то звук высокий и короткий, если грудью — то он более низкий и чуть длиннее. Так обычно произносит подавляющая часть людей. А надо говорить "ХА" низко, протяжно и длинно, диафрагмой. Представьте , что вам слон наступил на живот, когда вы лежите на спине. При такой ситуации вы никогда не произнесете "ХА" горлом или грудью. Звук получится сдавленным, глубоким и протяжным. Вот приблизительно то, чему я пытаюсь научить своих больных. Только в этом случае получается обезболивающий эффект дыхания. Кажется просто, но на самом деле довольно трудно. Как я уже говорил, 95% людей не умеют дышать правильно. Это остро проявляется годам к 50. Однако глубина и протяжность звука "ХА" еще не все. Составляющих много.

2. При растяжке больного места необходимо звук "ХА" сконцентрировать только в точке боли, т.е. "дышать в нее". Звук "ХА" направить в боль так, будто это "ХА" "нагревает" боль. Да, да, боль — штука холодная . Ее можно греть, как греют дыханием дети лед в ладонях или отогревают замерзшие пальцы.

Дыхание — это не только физиологическая функция человека, но и энергия. Если вы это поймете, будет проще ею воспользоваться, т.к. эта энергия дает тепло. Боль, "замораживая" связки и мышцы, поддается воздействию эндогенного (внутреннего) тепла и ... тает. Это обратное понимание тех процессов, которые могут происходить в нашем теле.

3. При растяжке необходимо уметь расслабить прежде всего **мышцы лица.** Что это такое? Уберите гримасу страха, которая возникает у каждого больного, когда он вызывает у себя боль при напряжении. Лицо должно оставаться спокойным, я бы сказал — равнодушным, тогда больше энергии пройдет к болезненному месту. Если врач или методист помогает больному растягиваться, то он старается подсказать, какие части тела необходимо расслабить. Обычно идет очередность — лицо, плечи, спина.

4. И последнее правило. Каждый раз при выполнении растяжки мы доводим больного (или он сам себя доводит) **до боли,** и довольно сильно выраженной. Останавливаемся и запоминаем амплитуду тела при этом. Каждый последующий раз мы должны доходить как минимум до этого барьера и по возможности стараться хоть на чуть-чуть преодолеть его, т.е. увеличить амплитуду (или наклон) тела к ноге (через боль).

В своей практике лечения болей в спине я использую дыхание и в профилактических целях. Так, перед началом суставной гимнастики больные вместе с инструктором должны сделать несколько "заряжающих" "ХХАА". При этом все вместе: методист и больные ставят ноги на ширину плеч, делают вдох через нос, стараясь поочередно наполнить воздухом нижние части легких (надувая живот), средние (втягивая живот и расширяя грудную клетку) и верхние (поднимая плечи). Одновременно поднимаем руки вверх, как бы вытягивая тело к потолку. На высоте вдоха делается задержка дыхания (выдоха). Затем тело, расслабляясь, падает вниз с резким выдохом "ХА". Эту процедуру нужно выполнять 3, а лучше 6 раз подряд, каждый раз громче. После этого тело буквально вибрирует, т.е. готово к работе, "подзарядилось".

ПРОСТЫЕ, НО ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ИСТИНЫ

ОРЗ, ОРВИ, ГРИПП, БРОНХИТ

Что касается помощи кинезитерапии в лечении суставных болезней — тут все понятно. Помогает, проверено, надо делать. Но вот можно ли избежать ОРЗ, ОРВИ, гриппа, бронхита — заболеваний, которые традиционно отбирают около месяца нормальной жизни в год у подавляющего большинства живущих на этой планете? Этот вопрос мы задали нашему уважаемому автору, и вот что он ответил.

Существует не так уж много общих принципов поддержания здоровья, я бы выделил несколько. Огромной современной проблемой для всех нас является малоподвижный образ жизни — гиподинамия, а также гипокинезия — недостаточность силовой нагрузки на все основные мышечные группы. Это неминуемо ведет сначала к гипертрофии, а через некоторое время к атрофии мышц, отвечающих не только за опорно-двигательные функции, но и за сосудистые нарушения, за снятие воспалительных реакций.

От гиподинамии и гипокинезии помогут избавиться минимальные физические упражнения, если регулярно выполнять их в том объеме, о котором я уже неоднократно говорил в «ЗОЖ», а теперь и в этой книге.

Сегодня остановлюсь на профилактике простудных заболеваний, или, по-научному, иммуностимуляции. В орто-

доксальной медицине применяются всевозможные иммунопротекторы или иммуномодуляторы — препараты, направленные якобы на укрепление иммунной системы. Убежден, этого нельзя добиться приемом лекарственных препаратов. Всегда вспоминаю слова великого физиолога, лауреата Нобелевской премии И.П.Павлова о том, что наш организм при создании определенных условий представляет собой саморегулирующуюся, самовосстанавливающуюся систему.

Не открою Америки, сказав: чтобы не подхватить простуду, чтобы любой ветерок не приносил с собой насморк, кашель и так далее, необходимы закаливающие процедуры. Здесь я выделяю несколько вариантов. Первый — закаливание воздухом. Что это значит? А вот что: это выполнение гимнастических упражнений круглый год на свежем воздухе в легкой одежде. Но если человек считает для себя приемлемыми ранее выбранные им упражнения, пусть он их и делает. Я в своих рекомендациях могу лишь вносить коррективы, ставя акценты на наиболее важные из них. Выполнять упражнения до пота, покраснения лица не менее 20 минут.

Второй вариант — это закаливающие водные процедуры: обливания холодной водой из ведра по Порфирию Иванову, закаливание душем, хотя я считаю, что это довольно жесткая процедура. Добавим еще погружение в холодную воду, например в ванну, в водоем, или какие-то элементы моржевания. Каждая из этих процедур — не более 5-10 секунд, так как, по последним исследованиям физиологов, закаливанием является не длительное нахождение в холодной среде, а короткое шоковое воздействие внешнего холода на организм, которое как бы взрывает иммунную систему и начинает ее корректировать. Не должны пугаться, если после нескольких первых таких процедур у вас усилятся кашель и выделения слизи из носа. Ничего страшного нет, поверьте мне! Происходит необходимое для выздоровления очищение организма и адаптация к новым условиям жизни организма. 2-3 повтора — и все пройдет.

После каждой водной процедуры советую как следует растереться жестким полотенцем — это вызывает прилив

крови к поверхности кожи и создает хороший фактор самомассажа. Тем, у кого сухая кожа, можно просто посидеть на свежем воздухе, дать влаге впитаться, подкормить кожу.

Закаливание водой давно вошло в жизнь моей семьи. Мы не знаем ни простуд, ни насморков, ни гриппа, не боимся никаких эпидемий. А требуется-то всего 5 секунд! Но ежедневно после сна.

Есть в моей методике еще один принцип закаливания — землей. Это ходьба босиком по земле, по песку до покраснения кожных покровов голени или до чувства ломоты в стопе. Здесь нет каких-то временных ограничений, тут важно доверяться своим ощущениям. Протереть затем жестким сухим полотенцем ноги досуха, они будут гореть.

Сюда же я отношу «купание в росе», ходьбу, бег по берегу реки или озера. Очень приятная процедура, многие с нетерпением ждут первых весенних деньков, когда можно будет ее выполнить. Кстати, при болях в суставах и позвоночнике именно «купание в росе» является очень сильным обезболивающим средством.

Советую круглый год спать в комнате с открытой форточкой. Можно надеть шапочку на голову, носки, но лучше укрыться двумя одеялами и дышать свежим воздухом. Сон будет крепким, здоровым.

Все названные выше очень простые способы закаливания дают отличный эффект, не раз в этом убеждался. Бояться надо не 5 секунд холода, а осложнений от простудных заболеваний.

Таковы основные постулаты общих принципов здоровья, такие простые и доступные каждому истины.

СИГАРЕТА — ВРАГ ПОЗВОНОЧНИКА

Мне часто задают вопрос: «Почему вы так категоричны к курящим?» Во-первых, я не категоричен и беру курящих на лечение. Просто при поступлении на лечение я предупреждаю, что курящих приравниваю к прооперированным, ибо лечение курящих сопряжено с такими же трудностями, как и лечение пациентов, перенесших операцию на позвоночнике.

О вреде курения говорится много. Все курильщики знают, что курить вредно, и продолжают курить. Чтобы бросить курить, нужно создать мотивацию, т.е. прежде всего ответить на вопрос: зачем мне это нужно? Большинство курящих говорят о некоем удовольствии, которого они боятся себя лишить. Не буду комментировать сомнительность этого аргумента, особенно ввиду зависимости курильщиков от "травки". Создать мотивацию каждый должен сам. Для себя я когда-то решил, что не хочу быть зависимым от неодушевленной вещи, не имеющей мозгов и не дающей пользы для здоровья. Поговорим о другом.

Правильное дыхание при лечении позвоночника движением играет ключевую роль. Представьте себе ручей, безмятежно текущий по земле. И вот вы бросили большой камень посередине. Что случится? Пруд, болото, тина. Приблизительно те же процессы происходят и в организме курящего человека на энергетическом уровне. Поясничный отдел начинает работать сам по себе, грудной и шейный живут в своем энергетическом режиме, в соответствии с "заболоченностью".

Есть, конечно, у нас и курящие занимающиеся, которым кажется, что они здоровы. Они не хотят замечать периодических обострений и низкой силовой и психической выносливости. Дыхание «ХАА» очищает позвоночный канал и помогает восстанавливать энергетику человека достаточно быстро. Соответственно быстро происходит и излечение.

Говорить о дыхании с курящим человеком бессмысленно. Пусть уж курит, пока не поймет, как помочь себе и бросить курить. По моим наблюдениям, курить больше всего хочется в состоянии гипогликемии, т.е. при снижении уровня сахара в крови. Поэтому, если есть возможность, в этот момент лучше выпить стакан воды, сока, съесть фрукт или немного перекусить. Если нет желания или возможности поесть — присядь раз 20. Отожмись от пола, от стола 10-30 раз в темпе (последнее лучше всего). Гликоген выходит из печени, сахар нормализуется. Желание курить отпадает.

Надо просто понять, что курение бессмысленно. Ничего не дает, только отнимает. Кстати, при стрессах человек курит больше, значит, табак не является транквилизатором. А вот гимнастика при стрессе помогает в 90% случаев.

Когда человек не может двигаться, то и лечение движением уже невозможно. Не тяните с этим лечением, невозможно вылечить суставы таблетками. И еще одно наблюдение: все, кто приходит к нам лечиться, первое время уверены, что остальные занимающиеся — это группа здоровья. А на самом деле 80% занимающихся в нашем Центре — это люди, приговоренные к операции на позвоночнике. Посетите неврологическое (тем более нейрохирургическое) отделение любой больницы, — тягостное зрелище. Вот и думайте.

Заниматься здоровьем человеку, который был приговорен к операции, не просто трудно, но и огромное удовольствие. Приведу слова Сенеки: *"Никакое благо не принесет радости обладателю, если он в душе не готов его утратить, и всего безболезненней утратить то, о чем невозможно жалеть, утратив".*

ПЯТЬ СЕКУНД ЛЕЧЕНИЯ ХОЛОДОМ

КРИОТЕРАПИЯ

О несомненной пользе низких температур — будь то купание в проруби, хождение босиком по снегу, бег трусцой с обнаженным торсом, различные холодовые обертывания, крио-сауна — говорится во многих публикациях. Вспомним, к примеру, Себастьяна Кнейпа, Порфирия Иванова, Михаила Котлярова, людей, разработавших эффективную систему лечения холодом.

Но так ли это на самом деле?

Ведь существует устойчивое мнение, даже и в официальной медицине, что переохлаждения как раз и провоцируют болезни суставов. Где же все-таки правда? На этот раз мы конкретно поговорим о роли криотерапии в избавлении от болей в спине и суставах.

О несомненной пользе кратковременных холодовых воздействий на пораженные суставы я говорю постоянно. И, соответственно, получаю недоуменные вопросы: «Не заморожу ли я суставы? Не простужу ли я почки или предстательную железу?», и тому подобное. Ответ однозначный: «Никогда!». Но вопросы, в том числе и у читателей «ЗОЖ», остаются. Стало быть, надо поговорить на эту тему отдельно, что я и попытаюсь сделать.

Существуют две функциональные системы по обеспечению постоянства внутренней среды организма. Это терморегуляция, то есть способность организма реагировать на

воздействие высоких и низких температур среды без нарушения функций внутренних органов — легких, почек, органов тазового дна, и адаптация — способность организма длительное время работать в условиях жары или холода.

Эти две реакции организма на внешние воздействия холода и тепла присутствуют у всех людей, независимо от их физических кондиций. Но, и это не секрет, нетренированные люди хуже переносят жару и особенно холод. Об этом они пишут мне, считая, что одной из главных причин болезней в спине и суставах является переохлаждение. Сколько раз приходилось слышать: «Меня продуло на улице, у окна, на даче...» Соответственно с этой причинностью в качестве лечебных мер назначают различные разогревающие процедуры, потому что под словом «переохлаждение» понимают воспаление.

Попробуем разобраться. Воспаление — это реакция мягких тканей на нарушение микроциркуляции, которая, в свою очередь, возникает в результате спазма глубоких мышц позвоночника и суставов. Он формируется в течение длительного времени и незаметно для человека, а может возникнуть от долгого сидения в одной позе, неадекватной физической нагрузки. Это физиология. Спорить с этим — значит не знать этой науки.

По законам терморегуляции в ответ на внешнее воздействие холода внутри организма вырабатывается тепло, усиливается кровообращение. А при наличии застоя в глубоких мышцах позвоночника и суставах, что характерно для людей нетренированных, терморегуляция нарушается. У этих людей микрососуды — капилляры (а в каждой клетке их 3-4) чаще, чем у тренированных, спазмированы. Да, внешнее холодовое воздействие может вызвать спазм в неработающих мышцах. В медицине это называется «провокация», а не «причина». В работающих мышцах спазма капилляров нет, и в результате упражнений восстанавливается микроциркуляция, а значит, в ответ на внешний холод после выполнения упражнений усиливается кровообращение. И боли, связан-

ные с отеком мягких тканей, то есть с нарушением микроциркуляции, исчезают.

Какой должна быть длительность холодовой процедуры? Не устаю повторять: **всего 5 секунд!** Последние исследования в физиологии доказали наличие стресс-белков, которые вырабатываются мозгом при шоковом (кратковременном) воздействии холода на организм. Эти стресс-белки являются определенной защитой внутренних органов от ишемических процессов и онкологических заболеваний.

Значит, если мы будем регулярно погружаться в ванну с холодной водой на 5 секунд с головой, стоять под холодным душем в течение 15-20 секунд, то это поможет нам устранить боли в спине и суставах, а также профилактически предостеречь себя от многих недугов.

При локальном же воздействии на больной сустав компресс со льдом кладем на 5-7 минут. После любой из названных выше процедур тело или охлажденный сустав растираем досуха сухим жестким полотенцем. Ответом станет жар во всем теле или суставе, то есть восстанавливается микроциркуляция.

Если же мы предпочтем криотерапии разогревающие мази, собачью шерсть и прочее, прочее, то по законам терморегуляции в ответ на внешнее тепло внутри будут спазмироваться и без того спазмированные микрососуды. Поэтому после кратковременного облегчения при регулярном использовании тепла в дальнейшем развиваются артрозы, при лечении которых обезболивающие препараты практически не помогают.

Подумайте и решите для себя, что лучше: 5 секунд лечебного холода или пожизненная боль в суставах...

Необходимо знать, что организм человека излишне вырабатывает внутреннее тепло, образующееся при любых движениях, приеме пищи и даже при разговоре. Тепло — это кровь, бегущая по сосудам. Но чем больше тепла, тем медленнее кровоток, что ухудшает обмен веществ и снижает иммунитет. Поэтому надо хотя бы раз в день «взрывать» кровоток, погружая себя на 5 секунд в холодную купель. По себе знаю, что погружение тела в ванну с холодной водой не

вызывает удовольствия, но уже через 5 секунд — восторг, длящийся весь день. Кто открывает для себя этот феномен — изменяет всю свою жизнь к лучшему.

Да, восстановление здоровья всегда требует определенных волевых усилий. Поэтому человек и разумный. И только болезнь входит в человека без всяких волевых усилий. Не выполняя этих простых советов, уже к 40 годам обрастешь своим букетом сосудистых и суставных болезней, как пень в лесу, обросший грибами.

РУССКАЯ БАНЯ (САУНА-ТЕРАПИЯ) – СРЕДСТВО ЕСТЕСТВЕННОГО ОБЕЗБОЛИВАНИЯ И РЕЛАКСАЦИИ

Помимо проблем, описанных выше (детренированность, страхи перед движением, сопутствующие заболевания), существует так называемый адаптационный криз, отражающий *момент накопления в мышечных клетках максимального количества продуктов распада,* готовых к выведению из организма. Обычно он наступает после 2-3 занятий, и для его преодоления нужна помощь профессионала. В частности, для быстрейшей очистки капилляров от молочной кислоты и других продуктов распада применяется *гидрокриотермотерапия,* т.е. водолечение, включающее в себя элементы русской бани с обязательным влажным водным конденсатом в термокамере и заключительным воздействием холодной воды. Здесь можно применять душ, ванну, обливание, растирание снегом. В зависимости от условий. Погружение в обычную ванну, наполненную холодной водой, — лучшее из всего и самое безопасное.

Было бы уместным сделать здесь разъяснение касательно такого феномена, как **адаптация.** Принято считать, что адаптация раскрывает суть приспособления организма к тем или иным меняющимся условиям существования. И чаще всего расшифровывается как явление положительное ("плюс"). Итак, адаптация — это приспособление с целью сохранения здоровья и жизни. Но одно дело, когда при пе-

релете из Америки в Европу организм человека адаптируется к новой географической широте, это плюсовой смысл. Другое дело, когда стареющий, а значит, угасающий организм приспосабливается, а значит, адаптируется к появлению патологических явлений внутри себя и продолжает определенную жизнедеятельность. Это тоже адаптация, но со знаком "минус". Назначение лекарственных препаратов в этих случаях не лечение, а манипулирование процессом болезни, затягивание этого процесса, который в конце концов приводит к беспомощности. Задача человека разумного — выбрать прежде всего такую возможность управления организмом, которая возвращает здоровье и способствует повышению качества жизни.

Главный закон терморегуляции, которым мы руководствуемся в своей практике, звучит так: в ответ на внешнее воздействие холода организм вырабатывает тепло. Главное — понимать, что выработка тепла — это не просто какое-то виртуальное понятие, а конкретное усиление кровообращения в теле в ответ на криовоздействие. При этом частично могут охлаждаться конечности, являющиеся теплообменниками, но это неопасно и быстро проходит после прекращения холодового воздействия. Продолжительность холодового воздействия — 5 —10 секунд.

Следует помнить:

1. Выполнение упражнений обязательно сопровождается болями в мышцах. А **лучшее средство для снятия болей в мышцах и суставах — холодная вода.**

2. В холодной воде, особенно после парной, лучше и безопаснее удается **растянуть** мышцы и связки тела, что в дальнейшем сопровождается восстановлением эластичности мышечно-связочных структур.

3. Холодная вода **снижает локальную температуру тела** в области воспаленных мышц и восстанавливает микроциркуляцию ишемизированных участков больных тканей организма.

4. Принятие низкотемпературных водных процедур раз-

веивает заблуждения о причинности болей, которые часто связывают с холодом, **избавляет от страха** и возвращает уверенность в собственных силах.

5. Холодная вода повышает иммунитет и оказывает общеукрепляющее воздействие на все функциональные системы организма человека.

Усиление кровообращения в пораженных суставах снимает отек, воспаление и боль, помогая устранить ишемию тканей. Таким образом, криогидротерапия применяется не только для снятия болевого синдрома, но и для восстановления кровообращения в пораженных суставах, что лучше всего иллюстрируется правилами русской бани.

В кинезитерапии водные процедуры и сауна-терапия несут ответственную функцию при лечении заболеваний позвоночника и крупных суставов. Как показывает жизнь, очень много заблуждений и неясностей возникает при показаниях к сауна-терапии. Если смотреть правде в глаза, то запрещают сауну (русскую баню) те врачи, которые сами не используют ее для собственного здоровья или используют неправильно. Повторяя свою мысль, не могу не отметить: запретить легче, чем разрешить. Запретить естественный метод лечения может только врач, знающий этот метод досконально. Популярность саун настолько велика, что даже создано международное общество саунологов, издается специальный журнал, постоянно публикуются труды ученых-саунологов и физиотерапевтов по этой теме. И тем не менее сауны боятся.

Я уже говорил, что с болями в спине обращаются, как правило, люди с высокой степенью зашлакованности и обширным списком сопутствующих заболеваний. Поэтому я рекомендовал бы большинству из них не только голодание, но и сауну (или русскую баню). Для очищения организма способа эффективнее русской бани трудно найти.

Для начала следует знать, что человек в сауне проходит **три основных периода**:

I – пассивное нагревание тела в течение 3-7 минут до на-

чала потоотделения, далее душ или отдых в простыне. Если имеется заболевание сердечно-сосудистой системы, то холодный душ или ванна с холодной водой принимаются сразу после выхода из парилки. Если человек имеет избыточный вес при отсутствии сопутствующей патологии, лучше отдохнуть в простыне 2-3 минуты, затем — холодный душ.

II — период характеризуется более интенсивным и глубоким прогреванием организма, т.е. более обильным потоотделением с продолжительностью процедуры до 10-12 минут и, естественно, более длительная процедура холодного душа, ванны или бассейна (оптимальная температура воды 6 - 8 °С).

III период заключается в плавном выходе из гипер- и гипотермического состояния, т.е. после приема холодной ванны — отдых с обильным чаепитием.

Известно, что в среднем человек теряет в сутки около 1,8 л воды. Дегидратация (потеря жидкости) со значительным потоотделением вызывает резкие сдвиги в минеральном составе вследствие уменьшения содержания хлорида натрия. Поэтому рекомендуется принимать различные минеральные напитки, чай с лимоном, морс из клюквы.

Кроме того, для хорошего восприятия самой тепловой процедуры на камни неплохо подбрасывать специальным ковшиком различные ароматизаторы: квас, растворы меда, ромашки, шалфея, эвкалипта, мяты и др. Мощная и полезная процедура — париться веником из молодой березы, дуба, смородины, можжевельника, пихты, крапивы.

Любая тепловая процедура обязательно должна заканчиваться обливанием холодной водой. Как-то незаметно повелось оставлять только приятное — тепло, а "неприятное", т.е. холодную воду, — заменять прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой. Теряется и эффект русской бани, и ее смысл.

Помните, что **тепловая процедура — длительная, холодовая — кратковременная**. Чем здоровее организм, тем большую разницу температур он выдерживает. Такую раз-

ницу температур выдерживают только естественные, здоровые клетки тела. Больные клетки, т.е. опухолевые, воспалительные резкой смены температур не выдерживают и уходят из организма. Поэтому покой, постоянные комфортные условия "играют на болезнь".

Не надо бояться бани или сауны, надо бояться состояния, когда ты не можешь принимать банные процедуры. Здесь, как и при других нагрузках, разница температур достигается последовательно и постепенно.

Существует температурная разница при приеме бани и сауны.

Если в русской бане (печь-каменка) подготовленному человеку можно достичь 140 °С, то в сауне я рекомендую температуру не больше 100 ° С с подбрасыванием воды на камни, и не более 80 °С при сухой процедуре. Холодная вода везде одинаковая. Порядка 6°С зимой в помещении и 4°С – в проруби.

Ослабленным людям нужен более длительный отдых между процедурами (7-10 мин.), критерий – ровный пульс и отсутствие одышки.

ПРОСТАТИТ? ПРИСЕДАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Не проходит дня, чтобы я не слышал по ТВ рекламу: «Хочешь стать мужчиной, принимай...», далее название какого-то «чудодейственного» препарата. Эта реклама должна подсказать сильной половине человечества средство, направленное на лечение простатита. Но так ли все просто — пошел в аптеку, купил лекарство от этого, достаточно серьезного недуга, принял его... Попробуем разобраться.

Сначала о терминах. Что такое простатит? «Простатит — это синдром, который представлен симптомами, обусловленными наличием воспаления и (или) инфекционного процесса в предстательной железе. К числу симптомов относятся: терминальная дизурия, функциональные нарушения мочеиспускания, боль в области промежности, учащение мочеиспускания и боль во время эякуляции» («Секреты урологии» Мартин И.Резник, Эндрю К.Новик, г. Санкт-Петербург, 2000 г.).

Таким образом, простатит можно разделить на две большие группы — воспалительный (небактериальный) и инфекционный (бактериальный).

Мы не будем с вами обсуждать лечение инфекционного простатита. В этих случаях требуется использовать, естественно, антибактериальную терапию, которую после проведения анализов, назначит специалист. Но, как показывает практика, инфекционная природа простатита составляет всего 10-15% от общего числа обратившихся к врачу. А остальные, как правило, страдают воспалительным простати-

том, недугом, не имеющим возбудителя. Причиной же является, не удивляйтесь, образ жизни! И это особенно касается горожан — сидим, стоим, сидим.

Если вернуться к воспалительной природе этого заболевания, то здесь много путаницы. Слово «воспаление» чаще всего объясняется, в том числе и врачами, как «переохлаждение». Иными словами, замерзли ноги или спина, и получили простатит. Но почему не бронхит, ринит или воспаление легких? Почему симптомы простатита связывают с переохлаждением, а не с застоем кровообращения в мышцах таза и тазового дна? На анатомическом уровне воспаление, как реакция организма, проявляется комплексом изменений, характеризующихся в основе своей нарушениями микроциркуляции, то есть прохождения крови по капиллярам. Стало быть, воспаление предстательной железы можно объяснить нарушением ее кровоснабжения.

Кровеносные сосуды и микрососуды (капилляры) проходят через мышечную ткань. Недаром физиологи называют скелетную мускулатуру периферическим внутриорганным сердцем. Чем лучше работают мышцы или, как я называю их, «мышечные насосы», тем лучше кровоснабжаются органы и ткани. Если же мышцы работают мало, то кровь, и прежде всего в капиллярах, застаивается. Таким образом, возникает нарушение микроциркуляции: застой — отек — боль в соответствующих органах, в данном случае в области промежности.

Сама предстательная железа располагается между мочевым пузырем и мочеполовой диафрагмой. Мочеполовая и тазовая диафрагмы составляют мышцы полости малого таза — мышцы промежности. Предстательная железа буквально окружена мышцами. Я насчитал порядка 28 мышц, обеспечивающих прямо и косвенно кровоснабжение предстательной железы и полового члена. От этих мышц и зависит качество эякуляции и эрекции. Конечно, это акт рефлекторный, но если мышцы не готовы снабжать кровью нужные органы вовремя, возникает отек, а затем боль. Я не пойму, причем здесь переохлаждение и простатит. Терморегуляция организма человека так же является условно-рефлекторной ре-

акцией. Даже без специальной тренировки организма, называемой закаливанием, в ответ на внешнее воздействие холода кожные сосуды суживаются, теплоотдача ограничивается, а теплопродукция повышается, то есть усиливается микроциркуляция. Но если мышцы работают мало, например мышцы тазового дна (промежности), то и капилляры работают слабо из-за атрофии мышц.

Вы только подумайте — 28 мышц непосредственно отвечают за кровоснабжение органов малого таза! К ним можно добавить мышцы живота и нижней части спины. Мы сидим, стоим и снова сидим. Неработающие мышцы атрофируются, и одновременно с этим происходит ухудшение кровоснабжения органов, в данном случае — предстательной железы, которая нуждается в регулярном притоке «свежей» крови.

Кто из вас, мужчин, глубоко приседает хотя бы 3 раза в неделю, допустим, по 100 раз подряд? Сделайте для себя этот тест.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки выше головы — это исходное положение. Начните глубоко приседать (таз опускается ниже коленей). Если сможете присесть 100 раз — похвально, но если ноги будут болеть 2-3 дня, то это свидетельствует о слабости мышц, а значит и слабости кровотока от ног к тазу.

К 40-50 годам человек теряет от 30 до 50% мышечной массы. Особенно это касается больших мышечных групп, к которым относятся ноги. В 20-30 лет простатит чаще инфекционный. В 40-50 — результат образа жизни. Хотите избавиться от простатита — регулярно приседайте. Чем больше, тем лучше.

Если добавите упражнения на мышцы брюшного пресса (например, сидя на полу скрестные движения прямыми ногами («ножницы»), руки на полу или перед грудью — 30 секунд или по 20 раз каждой ногой; а также на мышцы нижней части спины: лежа на животе, руки вдоль тела, упираясь ладонями в пол — подъем прямых ног 20 раз), то вы избавитесь от этого недуга без антибиотиков, многочисленных противовоспалительных препаратов и «Виагры».

Но помните, — первое время мышцы, в том числе и промежности, будут болеть.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ О ПИТАНИИ

Вот некоторые мои позиции в этом вопросе:

— Еду надо заработать и отработать.

Расшифрую: не садитесь завтракать, не очистив организм. Истинное очищение организма (толстого кишечника, сальных и потовых желез, застоя в капиллярах и суставах) происходит только через физические упражнения. Прежде всего силовые и стретчинговые. Но прежде чем приступать к утренней гимнастике, необходимо избавиться от мышечной утренней скованности, являющейся результатом ночной малоподвижности. Для этой цели наиболее оптимальным, но в то же время радикальным, способом я считаю погружение в холодную ванну на 5 секунд с головой (можно и просто охладить лицо этой же водой).

Для менее продвинутых в вопросах оздоровления допускаю и контрастный душ, по принципу: холодный — горячий — холодный. Не следует под холодной водой стоять 2 секунды, а под горячей 20 минут. Необходимо в последней процедуре «озябнуть» и растереть тело полотенцем.

Открывается микроциркуляторное русло скелетной мускулатуры, исчезнут скованность и болезненность в суставах, если они имеются. И появится желание сделать гимнастику.

Варианты гимнастики зависят от физической формы. Я предпочитаю турник (полусклепка, подтягивание) и силовые тренажеры. Вы можете выбрать любые из ранее рекомендованных, например: отжимания, приседания, пресс. Во время гимнастики после каждого упражнения — 1-2 глотка воды.

После занятий — контрастный душ, сауна, обильное питье.

Как правило, этот период времени занимает 60-120 минут (не жалейте времени) и полностью вычищает кишечник. После занятий наступает так называемое «белковое окно организма», то есть необходимо позавтракать.

Рекомендую каши, йогурт, творог.

Не следует употреблять: бутерброды с мясом, колбасой, рыбой и то, что называется вторыми блюдами, то есть смесь углеводов (картошка, макароны) и белков животного происхождения.

После еды надо погулять, помыть посуду, заняться бытовыми делами, но не ложиться.

Не похудеешь, если не будешь выполнять этот принцип. В то же время любая диета — стресс, депрессия... Нужны ли они?

Но могу сказать одно: все по врачебным показаниям.

Например: отравление, высокая температура, ангина, пищевая аллергия — просто раздельное питание без красного мяса, колбасных изделий, консервантов, соленого и сладкого, типа «хлеб да каша — пища наша».

При острых болях в спине — отказ от балластных продуктов, вплоть до полного голода в течение 1-3 дней с обильным питьем (до 3-4 литров) и добавление кружки Эсмарха (очищение прямой кишки).

Не вправе судить ни вегетарианцев, ни мясоедов. Человек по желудочно-кишечному тракту — хищник, и ферментная система, рассчитанная на переработку белковой и растительной пищи, должна функционировать. Мясо можно заменить рыбой, молочными продуктами. Сахар — медом, соль — соевым соусом. По объему применяемой пищи — жить по Чехову А.П. Что я имею в виду? Сейчас поясню.

Скажу сразу — я противник каких-либо диет, кроме обязательного запрета на напитки типа кока-колы, фанты (рафинированные напитки) и колбасные изделия.

Врач и писатель А.П.Чехов вывел гениальную формулу

рационального питания. Смысл ее в следующем: если ты встал из-за стола голодным, значит, ты наелся. Если ты наелся, значит, ты объелся. А если ты объелся, значит, ты отравился. Что-нибудь лучше этого можно придумать?

Для похудения и приобретения нормальной фигуры необходимо сочетать силовые упражнения, растяжку мышц (упражнения на гибкость и аэробную программу). Но регулярно. Лучше медленно похудеть, чем быстро испустить дух (потерять энергетику, вырабатываемую мышцами).

И последнее: ни в коем случае не принимать тяжелую пищу на ночь. Конечно, в идеале следует закрыть рот на замок примерно в 18 часов. Но если не получается, то можно съесть салатик, яблоко, выпить кефир. Но ни в коем случае не должно быть ничего мясного.

Постарайтесь не садиться завтракать, если не было стула. Не накладывайте утреннюю пищу на вчерашнюю, не превращайте свой желудок, простите, в помойку. При запорах я рекомендую делать упражнения, связанные с прессом — сгибания и разгибания. О них шла речь в этой книге.

ВОДНО-ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Подавляющее большинство больных, приходящих ко мне с болями в суставах и позвоночнике, мало пьют. За день необходимо выпивать не менее трех литров жидкости! Это и сок, и чай, и компот, и морс. Не согласен с утверждением, что следует исключить газированную воду. Во время выполнения физических упражнений нужно как раз выпить глоток именно газированной воды, так как она быстрее доставляет кислород к тканям.

Утром до завтрака рекомендую выпивать зеленый чай с медом — я давно так поступаю. Называю это «внутренним душем», пить надо несколько стаканов — с протертым вареньем, с медом, хуже всего — с сахаром.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая. Нельзя запивать пищу, когда после обеда вы еще добавляете кружку

компота или сразу же наливаете стакан чая, это нарушает секрецию желудочного сока.

А вот спустя часа два после еды, когда появляется жажда, можно выпить пару стаканов чая. Основную часть жидкости желательно принимать в первой половине дня и не допускать сухости во рту.

Человек, который мало пьет, страдает сосудистой недостаточностью, у него нарушается перистальтика кишечника, плохо выводятся продукты распада. Например, вы пьете в день четыре стакана, а надо 12. Попробуйте прибавлять по стакану в неделю и так незаметно дойдете до нормы.

ГОЛОД – ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ АНАЛЬГЕТИК

В моей практике довольно редко, но встречаются ситуации, когда боли в спине не дают не только выполнить упражнение, но и просто прикоснуться к больному. В таких случаях я применяю лечебное голодание. Обычно хватает 5-7 дней плюс выход из голода, и уже на 3-4-й день выхода больной испытывает значительное облегчение. Хотя боли могут оставаться, но уже не такие резкие. Во всяком случае, после голодания уже можно говорить о восстановлении организма с помощью упражнений.

Объяснение этому феномену обезболивания приводят многие популяризаторы здорового образа жизни. Правда, в основном говорят об общей профилактике и лечении заболеваний, связанных с зашлаковыванием организма. Голодающий организм съедает прежде всего ненужное — таков закон природы. Нужное начинает "съедаться" где-то после 40 дней полного голода, так что 5-7 дней правильного голода не только не повредят, но и помогут больной спине и не только ей.

Теперь о зашлаковывании. Многие врачи не любят этот термин, потому что привыкли очищать человека различными смесями, используя только кишечник. Но зашлаковывание существует, и, к сожалению, не все больные это чувствуют. При активных занятиях в тренажерном зале человече-

ское тело начинает выводить токсины через капилляры. Залманов сказал, что капилляры занимают 100 км ^{2} (это 70% тела), а кишечник - всего 20-25% тела. Человек (как голодающий, так и не голодающий) на 3-4-й день проходит кетоновый кризис: от него пахнет ацетоном, причем он сам этого не ощущает. Посторонний же человек, находящийся в одном зале с занимающимися, ощущает сильный запах ацетона. Очень зашлакованные пациенты испытывают усиленные боли.

Голодание — самый быстрый способ общего очищения организма, но надо знать некоторые **правила голодания,** которые не стоит нарушать:

1. Нельзя обезвоживать организм. Как я уже писал, основной причиной появления болей в спине являются дегенеративно-дистрофические изменения в мышцах, сопровождающиеся дегидратацией тканей и суставов, т.е. потерей жидкости. При лечении голодом необходимо больше пить. Больше, чем обычно, в 3-4 раза . Йоги считают, что человеку надо в день выпивать 12 стаканов воды, не считая жидкости, получаемой с пищей. Это 2,5 литра. Значит, в голоде — 7,5-8 литров. При невозможности выпивания такого количества воды применяются кружка Эсмарха (2-3 раза подряд) и ванны контрастные. Холодные ванны в голоде не советую, т.к. голодающий человек мерзнет.

2. Не надо читать и смотреть телевизор. В книге вам обязательно будут встречаться эпизоды про еду, а по телевизору — сцены с едой. Лучше спать или играть во что-нибудь.

3. Нельзя работать. Можно ли выполнять упражнения в голоде? Можно, но эффективность занятий наступит только при возвращении к полноценному питанию, ведь ослабленным клеткам нужен строительный материал и энергия для восстановления, и только интенсивные занятия обладают лечебным эффектом.

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ СРЕДИ НАС – «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»

Всем хочется жить долго, красиво, без болезней. Особенно людям пожилым, отдавшим лучшие годы на благо Родины, работы, семьи. Но часто именно к пенсионному возрасту жить уже нечем. Ведь то, что осталось, как говаривал Сенека, «самое скверное, да и то на донышке». Порой хочется умереть, чтобы не мучиться, но... не умирается. И продолжают жить, страдая каждый день.

«Что это за жизнь? – говорит моя очередная пациентка. – Тело, как камень. Повернуться в постели, встать невозможно из-за болей в спине, суставах. На садовом участке уже не могу покопаться, как прежде. Зачем такая жизнь?..»

Женщине 57 лет, в истории болезни – тривиальный набор: остеохондроз с грыжами дисков, гипертоническая болезнь, миома матки плюс полная физическая детренированность. Фон жизни – лекарственный. А всего-то у нее – середина жизни. Причем женщина все понимает и оценивает, и от этого ей делается еще ужаснее. И таких людей много.

Говорю в таких случаях: «Вы прошли лечение, которое привело вас ко мне в состоянии полной депрессии. Давайте постараемся изменить принципы лечения, но для этого надо избавиться от некоторых привычек, а еще лучше – заменить их на другие. Например, таблетку от сердца – на часовую прогулку, теплый платок на пояснице – на обливание холодной водой, обезболивающее – на упражнения, и так далее».

Не могут. Даже не знаю, почему. Не все, конечно, но многие предпочитают прозябание в болезни.

Мой товарищ, восстановивший здоровье в 54 года и проходящий профилактику в нашем Центре, любит повторять: «Не будешь следить за своим здоровьем сам, за твоим нездоровьем будет следить директор кладбища». Шутка, конечно, но с долей сермяжной правды. Дело в том, что среднестатистический человек, особенно больной, опять же по моим практическим наблюдениям, **I — слаб, II — ленив и III — труслив.**

Слаб потому, что забыл, когда в последний раз делал какие-либо силовые упражнения, например, подтягивался на перекладине или отжимался от пола. Отговорка одна: «Некогда. Работать надо. Потом как-нибудь». Все забывают или не хотят понимать аксиому здорового тела — если мышцы не работают, они атрофируются.

Ленив потому, что хочет вернуть растраченное здоровье за счет кого-то или чего-то: например, врача, массажиста, пиявок, пчел, таблеток и даже операции. Объяснение этому одно. Я белый, пушистый, веду правильный образ жизни, а болезнь — это внешнее воздействие, то есть зависит не от меня.

Труслив потому, что боится боли и смерти. Запугать заболевшего легко, особенно врачу, использующему так называемые врачебные «страшилки». Человеку, не связанному с медициной, трудно взять себя в руки и трезво подумать о причине появления недугов. Он верит врачу, так нас воспитали. Как тут не вспомнить Шелтона: «О здоровье же знают только по «уличному ликбезу». Вот и живет большинство людей в своем теле, как во вражеском окопе. При любой боли или недомогании бросаются в аптеку, отстреливаясь от болей таблетками, и при этом закрывают глаза на то, что большинство лекарств имеют массу побочных воздействий на организм, и, кроме того, по статистике Министерства здравоохранения РФ, каждое девятое лекарство просто опасно для здоровья, так как оно нелицензированное, «паленое».

В таком экстремальном режиме живет подавляющее большинство граждан, особенно те, кому за 50. И такая жизнь — между болезнью и смертью — представляет собой настоящий и постоянный «экстрим». При этом, чтобы испытать острые ощущения, не надо забрасывать себя в тайгу или на необитаемый остров. Для ощущения собственной состоятельности требуется для начала понять и изучить свой организм, свое тело, научиться управлять им. Потери здоровья на фоне жизни без всякого риска и есть самый настоящий экстрим современного жителя Земли, особенно горожанина. Каждый второй горожанин — «последний герой».

Как же выжить в городе, где так много соблазнов «легкого здоровья» в виде красивых упаковок «отравляющих лекарств» из аптеки и нездоровой жизни? Как избавиться от хронических болезней, раз они уже есть?

Анализируя истории болезней, мне удалось прийти к нескольким достаточно неожиданным выводам. Мне показалось, что я открыл интересную закономерность. Несмотря на многочисленные диспуты о здоровье, декларации врачей о здоровье, наличие формул здоровья типа: «Здоровье — это состояние полной физической, эмоциональной и психической гармонии», вряд ли кто-то реально понимает, что же это такое — здоровье.

На фуршетах выпивают за здоровье, то есть, употребляя алкоголь, да еще и неумеренно, желают друг другу здоровья, не чувствуя за рюмкой водки абсурдности таких пожеланий. Так же абсурден термин «Министерство (или департамент) здравоохранения», вся деятельность которого направлена на распределение бюджетных средств для строительства больниц (со странным для нормального человека словосочетанием — на столько-то «койко-мест»). Сам термин «больница» произошел от слов «боль», «болезнь». Под одну крышу собирают больных людей, чтобы они занимали «койко-места» и болели вместе. Когда я попадаю в больницу, хочется быстрее ее покинуть.

Чувствую каждой клеткой тяжелейшую энергетику подоб-

ных заведений. Даже в морге легче, там уже нет никакой энергетики. Ко мне постоянно обращаются люди, потерявшие здоровье при уходе за больными родственниками. Поймите правильно: ухаживать, если уж что-то произошло, необходимо. Но как в это время относиться к себе? Если только переживать и страдать рядом, вы разрядите свой организм и заболеете сами.

Состояние без болей и недомоганий человек получает автоматически при рождении, особенно при условиях нормальной беременности и правильных родах. Стало быть, это состояние без болезни не оценивается. Оно есть и все. Должно быть. За счет чего? Да Господь так распорядился. Потеряю здоровье — попрошу у Бога или выпью лекарство. Медицина больниц и поликлиник на практике изучает только болезнь и правила адаптации к ней с помощью манипулирования лекарственными препаратами. Удобно, выгодно и просто. Изучение же правил здоровья — совсем другая наука.

Если же вы выполняете миссию по уходу за больным, не ломая свой образ жизни и спокойно ухаживая за ним, тогда это для вас является психосоматической защитой от негативной энергетики человека, как правило, не борющегося с болезнью. Тогда вам не грозит саморазрушение.

Так вторглись в нашу жизнь и прижились основательно декларации о недостаточном количестве «койко-мест», а не малом количестве «центров здоровья». Что важнее человеку — больница или центр здоровья и профилактики болезней? Да, есть такие понятия, как центры профилактики и реабилитации, помимо санаториев и домов отдыха, но методы, используемые в подавляющем их большинстве, настолько бесполезны, что говорить о целенаправленном восстановлении здоровья, получаемого в них, не приходится. Или это «совковое» название — «дом отдыха»? От чего? От жизни?

Ни для кого не секрет, что о здоровье вспоминают тогда, когда вдруг его потеряли. Не анализируют свой образ жиз-

ни, а ищут таблетку. Отсюда и тосты за рюмкой водки — авось пронесет...

Периодически встречаю больных с приобретенными пороками сердца или ревматоидным полиартритом после перенесенной ангины, бронхиальной астмы — после хронического бронхита и даже рассеянного склероза после гриппа. Не говорю о множестве пострадавших от прививок. Человек живет себе и живет, и появление различных недугов воспринимает покорно, даже не пытаясь анализировать их появление.

Здоровый человек превращается в больного как-то незаметно для себя самого, так как не привык оценивать свой физический статус. На этом строится политика здравоохранения — койко-места. Это понятно. Это деньги. Большие деньги. Правда, и чиновники, наживающиеся на строительстве больниц, не способны избежать такой же участи, ибо сами по себе деньги счастья не приносят. Но и они не задумываются об этом. Главное для них — прожить сегодня. Что будет завтра? Какая разница! Будет день — будет пища. Утро вечера мудренее. Так и живут, и умирают — медленно и в муках...

Есть пересмешники, которые говорят: «Если ты проснулся и ничего не болит, значит, ты умер...»

Эта «смешилка» лишь подчеркивает трагизм человека.

Обратите внимание, говорю я православным: вы просите в храмах Бога и других святых вернуть вам здоровье. Вы можете искупаться в проруби на Крещенье, не боясь заболеть, подержать пост, не боясь потерять жизненную энергию. Вы посещаете церковь, чтобы... просить. Надо служить Богу, а не просить Его избавить от собственной запущенности.

«ЦАРСТВО БОЖЬЕ ВНУТРИ НАС...»

Как же вы позволяете превращать свое тело в обитель болезней? Мало кто может отстоять всю пасхальную служ-

бу, которая должна приносить восторг и радость после ее завершения. Уверен, это касается всех вероисповеданий.

Если внимательно размышлять об истинах, изложенных, например, в Библии, то можно прочитать слова: «Человек создан по образу и подобию Божьему»...

То есть Создатель позаботился о совершенном человеке и во многих трудах описал, как им стать. Я нахожу в Библии слова о содержании тела, об отношении к пище, воде, воздуху. И ни слова о таблетках.

Не поэтому ли среднестатистический человек даже при «благоприятных» для себя условиях жизни беспрекословно становится рабом болезни и жертвой лекарственной терапии, потому что не верит в себя и медленно саморазрушается, превращаясь в малопродуктивный организм уже к 50, а кому «повезет» — к 60 годам.

Он боится холода, не понимая и не ощущая радости и восторга от погружения в холодную воду.

Ленится пораньше встать, не понимая энергии рассвета.

Боится лишний раз сделать гимнастику, не испытывая великого удовлетворения от проведенной нагрузки.

Постоянно суетится и нервничает, потому что живет, разряжая себя.

Позволяет себе «протухать» в себе, ни разу в жизни не получив сколько-нибудь серьезной травмы. А потом просит Господа дать ему здоровья!

За что? За то, что позволил превратить свое тело, то есть «Храм Духа Святого», в развалины? Что делать? Как избежать этой участи?

Прежде чем приступить к анализу своего состояния, необходимо задать себе один вопрос: «Зачем я хочу быть здоровым?» Казалось бы, ответ ясен. Но не тут-то было. Как показывает практика, подавляющее число людей, страдающих теми или иными недугами, на самом деле декларируют свое желание быть здоровым и даже не пытаются изменить привычные устои своей жизни. И когда им начинаешь объяснять эти правила, оказывающие чисто шоковое воздействие, они предпочитают пойти привычной «тропой выздоровле-

ния», то есть — таблетки, постельный режим. Здоровье дается терпением и по́том. А человек по сути своей, как я считаю, еще и ленив. Но как же преодолеть эту лень?

У каждого переживающего недомогания или хвори есть два пути в этой области — путь к здоровью и путь к нездоровью. Не сомневаюсь, что любой человек, если его спросишь о выборе пути, выберет путь к здоровью. То есть он не собирается страдать от остеохондроза, ИБС, геморроя, миомы матки и мастопатии, аденомы простаты и мочекаменных болезней, головной боли и депрессии и т. д. и т.п. Я привожу наиболее распространенные заболевания, которых достаточно трудно избежать, если не предпринять профилактические меры. Но в то же время необходимо понять, что все эти заболевания — результат элементарной физической запущенности людей. Как же надо себя не любить, чтобы уже годам к 50 собрать подобные «букеты»! Всего 50, а уже плохо работают суставы, сердце, сосуды. Поглощаются горы таблеток. Возникает страх перед будущим. Разрушаются семьи.

Смотреть на таких людей страшно! И тем не менее и в таком состоянии им хочется жить. Убежден: путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения. Физическая запущенность людей уже после 40 лет настолько высока, что врачи даже очень высокой квалификации не в состоянии это осознать, так как для диагностики заболеваний используют привычные, но малоинформативные методы исследования. Чаще всего это методы, исследующие человека в статике — рентген, ультразвук, кардиограмма, различные анализы. Но они не дают данных, отвечающих за функциональную запущенность организма. И если даже сравнить ЭКГ на велоэргометре и ЭКГ на кардиографе при хронических заболеваниях сердца, то истинное функциональное состояние сосудов сердца информативнее будет на велоэргометре.

Как же решиться отправиться в незнакомый доселе и такой прекрасный мир здоровья?

Дело в том, что каждый человек тратит на зашлакованность своего организма годы, а избавиться от болезни хочет очень быстро и не прилагая особого труда. К сожалению, и здоровье должно быть оплачено своеобразным страданием и даже слезами: частенько, чтобы выздороветь, приходится испытать и болевые ощущения. Да, понимаю, страшно.

Но ведь боль — это сигнал защиты, информация о неблагополучии, и только врач, понимающий патологическую физиологию, может ее расшифровать. Боль — своеобразный ориентир, а когда ты принимаешь бесчисленное, чаще немотивированное, количество обезболивающих препаратов, ориентир, а вместе с ним информация исчезают. Но не исчезает болезнь. Обезболивающие, а тем более блокады, при хронических болях выполняют функцию протезов саморегуляции организма, выключая ее, делая человека, чаще еще здорового, инвалидом. Конечно, я не говорю о неотложной терапии, а тем более хирургии, когда речь идет о спасении жизни. Я говорю о хронических, вялотекущих заболеваниях, которые периодически выходят наружу в виде обострений, и у человека, переживающего эти периоды, возникает страх смерти. Он испытывает боль, к анализу чаще всего не способен, так как привык обращаться к «скорой» или вызывать врача на дом. Но этим специалистам проще обезболить или отправить в стационар. И только «наевшись» таблеток, оказавшись в тупике, человек обращается к другим специалистам. А эти говорят: «Терпи и работай». Непривычно... Как бы выздороветь лежа? Увы...

На пути к здоровью необходимо очистить организм от накопленных шлаков и лекарств, что требует и терпения, и времени. Есть и другой путь — садись в коляску и, хотя руки и ноги целы, а голова работает, передвигайся только в ней. Подумайте над этим, другого не дано. Главное в такой ситуации — знать, что делать и во имя чего терпеть. Остальное — вопрос времени.

ЧАСТЬ II

ВСТУПЛЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЬСКИМ РЕЦЕПТАМ

Анализируя почту «ЗОЖ», посвященную вопросам лечения артритов и остеохондроза позвоночника, я пришел к некоторым выводам, которыми бы и хотел поделиться с авторами предлагаемых «рецептов».

Я понимаю, что целители — очень ранимые для критики люди и ревностно относятся к чудодейственности своих средств, которые используют для лечения болезней суставов и позвоночника. Не буду критиковать эти средства, но с целью получения максимального лечебного эффекта их советов хотел бы внести свои коррективы в применение этих средств.

Для этого необходимо понять:

1) Строение суставов и позвоночника, то есть их анатомическую структуру.

2) Сущность «воспаления», то есть его физиологическую основу.

Но, прежде чем приступить к расшифровке этих двух позиций, вернусь к «рецептам», которые мне удалось проанализировать.

Их можно разделить условно на три большие группы:

I группа — согревающие компрессы и отвары;

II группа — настойки и чаи;

III группа — упражнения и криовоздействия (холодовые аппликации).

Эти группы можно делить и на подгруппы, так как есть и чрезвычайно вычурные рецепты, рассчитанные на любите-

ля, но в данном случае это не принципиально, так как распределяются они все равно в одну из указанных групп. Подавляющее большинство рецептов ориентировано на первые две группы, а именно на прогревание больного места (сустава или позвоночника) и питье эликсиров. Я размышлял над этими феноменами, замечательно прижившимися как в нетрадиционной медицине, так и в ортодоксальной, но при этом идущими в противоречие с пониманием физиологии воспалительных реакций тканей, о которой скажу ниже.

Просто в одном случае опираются на природные средства и лекарственные препараты, в другом — на медицинскую аппаратуру. Но, так или иначе, в подавляющем числе рецептов больные суставы — прогревают.

Ортодоксальная, то есть общепринятая, «медицина в белых халатах» с арсеналом всевозможных высокотехнологичных медицинских приспособлений достаточно молода и не могла диктовать свои правила лечения в XVIII-XIX веках и ранее. А традиции народной медицины уходят в глубь веков. Когда-то были шаманы, колдуны, знахари и прочие направления, в зависимости от доминирующей религии. Как правило, целительством занимались люди опытные, в возрасте, имеющие авторитет. Их советы переходили из поколения в поколение.

Главной задачей и тогда, и сейчас ставилось — отвлечь боль и снизить ее остроту, максимально и быстро «вернуть в строй» человека, потерявшего трудоспособность. Сплошь и рядом была эмпирика, то есть метод проб и ошибок. О какой-нибудь молекулярной биологии или гистофизиологии речь не шла, поэтому верили знахарям по создаваемой ими и окружающими легенде, и их советы продолжали распространяться в народ.

Но какую же особенность я хочу подчеркнуть? Понятия физической культуры не было, как и не было анатомии и физиологии. Жили мало, умирали быстро. Эпидемии, войны и так далее. Думали, изобретали, в чем-то достигали определенных результатов (прогресс все же не стоит на месте),

на чем-то застревали. Сейчас стали жить долго. Сегодня растут целые города пенсионеров, не способных себя обслуживать, но, тем не менее, желающих жить, не снижая качества, и в 70, и в 80 лет. Поэтому медицина, способная убрать боль сегодня, но бессильная в возвращении качества жизни, то есть подсаживающая больных на рецепты, разочаровывает большинство обратившихся за помощью. Боли возвращаются. Проблема сохраняется.

В чем же дело? Вернемся к истории целительства.

Почему знахари и глашатаи целительства в прошлые века лечили теплом (печи, кирпичи, укутывания и прочее пропаривание)? Они сами были, как правило, людьми пожилыми, физически не отличавшимися мышечным телом. В то время не было единой системы отопления, асфальта и большого количества домов, того, что согревает нынешние города. Дома стояли на земле, обогревать их было тяжело, поэтому тепло хранили, закрывая все форточки и двери. Посещение улицы было связано с внешним холодом. Пожилые люди, не имеющие достаточной мышечной ткани, которая отвечает за выработку тепла, так как в ней находятся кровеносные сосуды, страдали от холода больше, чем молодые, поэтому нуждались в дополнительном внешнем тепле, которое использовали указанными выше способами. Прежде всего от холода у таких людей страдали суставы, поэтому, согревая их, улучшалось общее самочувствие. Укутывание — в данном случае процедура понятная и обладает эффектом снятия боли, хоть и на отвлекающей основе. Соответственно, такой простой способ, хоть и не с долговременным эффектом, рекомендовался всем подряд — и молодым, и старым, продвигалась идеология тепла при лечении суставов. Временный эффект обезболивания объясняли феноменом расслабления мышц и восстановления кровообращения в суставе.

Да, есть такой эффект расслабления, но что касается восстановления кровообращения и микроциркуляции, то здесь все наоборот. Тепло резко замедляет скорость кро-

вообращения, так как расслабляется гладкая мускулатура сосудов. Мышцы становятся слабыми и короткими, так как за счет тепла кровеносный сосуд расширяется и укорачивается. Со временем образуются функциональные контрактуры суставов, то есть снижается их подвижность и снижается гибкость позвоночника. Поэтому, с одной стороны, тепло отвлекает от боли, с другой стороны — резко ослабевают мышцы, отвечающие за подвижность в суставах и позвоночнике.

АНАТОМИЯ СУСТАВА

Самое время объяснить анатомию сустава.

Любой сустав, в том числе и позвоночник, анатомически имеет три составляющих: мышцы, связки и суставную жидкость. То есть, если мышцы работают (насосная функция), то сустав получает смазку (суставную жидкость). Поэтому если мышцы и связки сильные и эластичные, то движение в суставе полноценное. Если же мышца укорачивается, то есть становится ригидной, то и движения в суставах становятся куцыми. Частое и долгое применение тепловых процедур резко ускоряет ослабление мышц, а значит, приближает функциональную старость. Физиологи отмечают, что к 50-60 годам человек теряет в среднем до 50% мышц, если не делает гимнастические упражнения. Среднестатистический пожилой человек прежде всего физически слаб. Осанка и походка отличают его в толпе.

Знахари и колдуны с тренажерами знакомы не были и гимнастику не делали, но они много ходили по земле, собирая травы. Это им значительно помогало, а когда они использовали свои отвары (или компрессы), то снимали тем самым усталость с мышц, и хотя хождение за травами, грибами, корнями не дает полноценной нагрузки для мышц организма, все же это лучше, чем отсутствие всякой нагрузки. Так и рождались легенды о чудодейственности теплых компрессов. Современным же людям некогда собирать травы, а тем более ходить за ними. Выполнять гимнастику — тем более.

Боли в суставах и позвоночнике помолодели. Финансисты, программисты, чиновники, студенты, водители большую часть времени проводят сидя. Естественно, рано или поздно начинается застой в мышцах, а значит, в сосудах этих мышц. Суставы раздуваются, отекают и болят. Вот в такие моменты больной и знахарь находят друг друга. Одни варят — другие пользуются, но никто из них не преодолевает свою физическую запущенность.

ФИЗИОЛОГИЯ ВОСПАЛЕНИЯ

Самое время рассказать о физиологии воспаления суставов.

Артрит, то есть воспаление сустава, — это реакция нарушения микроциркуляции в мышцах сустава. Известно, что каждое мышечное волокно содержит 3 — 4 капилляра. Если мышца спазмируется (неловкое движение, атрофия мышц), то кровь плохо проходит по капиллярам. Происходит застой в сосудах мышц. По-научному эта стадия называется *альтерацией*. Внешне она может не проявляться, хотя в кинезитерапии есть способ ее выявления. Человек живет, двигается, даже много, но все это на самом деле суета. Для поддержания мышцы в норме ее необходимо хотя бы два раза в неделю полноценно нагружать, включая так называемый «мышечный насос». Только при таком условии сосуды (кровеносные и лимфатические), проходящие через мышцу, способны выполнять функцию питания суставов и позвоночника (по-научному это называется *трофика*). Если работа мышц недостаточна, они (мышцы) атрофируются. Нарушается питание суставов и позвоночника. Это называется *дистрофией*. При описании рентгенологических снимков слово «дистрофия» можно встретить в каждом заключении. Дистрофия, то есть нарушение питания сустава за счет плохо работающих мышц этого сустава, может быть незаметной для человека на протяжении нескольких лет. Но рано или поздно она проявляется болью.

Что происходит? Дело в том, что снижение микроцирку-

ляции ведет к отеку тканей. Это вторая стадия воспаления, называемая *экссудацией.* Именно во время этой стадии возникает боль. То есть физиологически боль сопровождается спазмом мышц и отеком этих мышц. Болевые рецепторы располагаются только в мышцах. Называются они *ноцицепторами.* А нервы имеют нервные окончания, которые, соприкасаясь с болевыми рецепторами мышц, информируют о месте боли. Поэтому неграмотно говорить — «защемило нерв». Нервы не болят, они не имеют болевых рецепторов. Если знать об этом, то любую боль в суставе или спине можно устранить в первые минуты, убрав спазм мышц, то есть растянув эти мышцы.

Самый простой пример: спазм в икроножных мышцах. Нормальная реакция человека, которому судорогой свело ногу, — не прикладывать теплый компресс, а растянуть или размять эту мышцу. Но...через боль. Что такое отек — это синяк, гематома, то есть нарушение микроциркуляции. Думаю, никто не догадается на синяк под глазом прикладывать теплый компресс. Хотя тепло могло бы устранить боль под глазом. Но воспаление могло бы перейти на оболочки мозга, что является опасным для жизни. Когда прикладывают тепло к больному суставу или спине, боль действительно снижается, но воспаление растекается по окружающим тканям. Поэтому в подавляющем большинстве случаев применения «тепловых» рецептов предлагается лежать долго (от 4 часов до нескольких дней). Это тоже помогает, но после длительного и многодневного лежания мышцы становятся слабыми, человек начинает бояться выполнять прежние бытовые нагрузки, и как только он успокаивается и восстанавливает эти нагрузки, возникает новое обострение и возвращение к прежним рецептам тепла. И так до тех пор, пока иммунная система не перестает ему помогать. Почему же происходит «подсаживание» на то или иное средство? Первое — умение лекаря внушить пользу рекомендуемого средства. Второе — сама экзотика «лечебного» средства навязчиво завлекает. Третье — паллиативность средства, то

есть временное снятие боли и отвлечение от нее при собственном бездействии. Четвертое — дешево. Вот поэтому средства народной медицины активно используются и критиковать их бесполезно.

Я предлагаю адаптировать существующие рецепты к законам анатомии и физиологии, о которых только что поведал.

КАК ПРИМЕНЯТЬ РЕЦЕПТЫ

Смоделируем основополагающие позиции, прежде чем приступить к применению тех или иных лечебных средств. Для восстановления системы движения, то есть подвижности в суставах и позвоночнике, необходимо создать условия для возможности выполнить нужные движения.

Этому может мешать:

— острая боль при малейшем движении;

— отечность сустава;

— резко ослабленные и спазмированные мышцы сустава (позвоночника);

— страхи: а вдруг что-то «там внутри» оторвется/отломится/зажмется и прочее.

Эти причины чаще всего и встречаются, не говоря о травмах.

Все пункты (кроме страхов) объединены физиологически — болью. Поэтому задачей первостепенной является устранение боли, то есть отека мягких тканей, экссудата.

Прогревы

Для применения первой группы лечебных народных средств, то есть горячих компрессов (укутывания, пеленания, обертывания, погружения в стог сена, перину из трав и так далее) и отваров (ванны и локальные тепловые процедуры), необходимо внести важное уточнение. Само тепло (как понятно внимательному читателю) на самом деле не лечит, а отвлекает от боли, так как действительно способствует расслаблению мышц и созданию комфорта пациенту, который в

связи с этим не ощущает саму боль. Но боль — это, как вы поняли, отек тканей.

До применения горячего компресса на место боли необходимо приложить **холодный** компресс (можно и соленый лед) на 5 — 10 минут. Отек спадает, и уходит острая боль.

Далее есть выбор: можно сделать аппликацию «волшебным» компрессом из трав, можно погрузить больные суставы в отвар, **апитерапия и прочее.** Но тепло в любом случае нельзя выдерживать более 8-10 минут.

Внимание! Закончить любую тепловую (горячую) процедуру необходимо опять холодным воздействием — компресс со льдом, холодные обертывания, душ, ванна. По времени холодная ванна – от 5 до 10 секунд, холодный компресс — 5 — 10 минут. Процедуру можно повторить 2-3 раза подряд.

Таким образом, умелое манипулирование холодом и теплом позволяет достичь, и довольно быстро, нужного результата — устранения боли. В течение 30 — 40 минут.

Я же рекомендую не бояться боли и выполнять упражнения с холодным компрессом на больной зоне по правилам, описанным в первой части этой книги. Например, при болях в коленных суставах (гонартрит, гонартроз) завязать компресс со льдом вокруг больного колена (или обоих) и...ходить на коленях по полу, можно опираться на стулья. При этом превозмогать боль максимально долго (до 5 минут). Начинать можно с нескольких секунд. После такой «экзекуции» снять компресс и растереть область вокруг сустава. При этом можно втирать различные народные средства. Потихоньку подвижность сустава будет увеличиваться, боль — уменьшаться, и, самое главное, мышцы не будут атрофироваться.

Запомните: нельзя начинать и заканчивать лечение сустава нагреванием.

Компоненты многих трав действительно обладают расслабляющим мышцы действием, что способствует устранению спазмов и снятию боли.

Классическим примером термального лечения является русская баня. Но и при ее применении много заблуждений. Я часто бываю в деревне, и мне рассказывают, что только мужики после парилки прыгают в снег или прорубь. Женщинам предлагают ополаскиваться прохладной водой. Поэтому часто у женщин встречается такое заболевание, как миома матки. Врачи (терапевты, гинекологи, урологи) запрещают баню, так как считают, что в ней греются. А при доброкачественных опухолях (миома, мастопатия, узловой зоб и так далее) греться, естественно, нельзя, но в том-то вся штука, что в бане не «греются», а парятся! В чем же заблуждение? Отвечаю: в парилку нельзя заходить сухим. Раньше в деревнях в баню шли после полевых работ, уставшими, потными. Сначала мылись, а потом парились и после парилки прыгали в прорубь, в снег, обливались холодной водой у колодца до красноты и пятнистости кожных покровов.

Тело к бане надо подготовить так же, как и больной сустав к горячему компрессу. Неподготовленное тело, то есть не сделавшее какую-то активную двигательную деятельность отзывается на жар парилки спазмом глубоких сосудов, и прежде чем человек успеет вспотеть, он может потерять сознание со всеми вытекающими обстоятельствами. Кому как уж повезет. Такая реакция на жар или тепло часто происходит и с больными суставами или позвоночником. Поэтому упускается важная часть банной процедуры. Необходимость вспотеть до бани и заканчивать посещение парилки холодной процедурой.

И второе заблуждение относительно бани. Не рекомендую злоупотреблять заходами в парилку. Достаточно двух-трех раз — не больше, но до обильного потоотделения. На все про все — 40-60 минут. Более продолжительное нахождение в бане переутомляет, а не освежает. После слишком активного посещения парной организму требуется длительное восстановление, так как в целом происходит перегрев. Чрезмерное купание в холодной воде также утомляет организм. Всему нужна своя мера.

Однажды я попал в интересный банный комплекс на юге России, в горах. Там была и баня с вениками, с сеном на скамьях, и ведро ледяной воды, сбрасываемое из источника на голову, и котел с травами, висящий на треноге над огнем. Экзотика! Были и различные массажные процедуры.

Сейчас это вошло в моду. Так вот, с нами в компании тогда был далеко не спортивный человек 50 лет, с избыточной массой тела. Перед баней компания (без меня) «пропустила» по стаканчику шампанского и далее пошли париться (я же прежде принял холодную купель). Двое молодцев отчаянно хлестали вениками по лежащим на сене телам в четыре руки.

Гости после этой процедуры выскакивали на улицу. Более смышленые прыгали в холодную купель. Наш же герой с большой массой тела, отдышавшись на прохладном воздухе, посчитав это достаточным, залез в котел с травами и ...получил гипертонический криз.

Вино, жар, горячий отвар быстро утомили сердце. Даже без шампанского можно было ожидать подобного эффекта. Все-таки бокал шампанского для 100-килограммового тела — пшик. А вот избыток тепла, да еще и длительного (я имею в виду чан с травами), резко снизил (замедлил) скорость кровотока, и мозг необходимое количество крови недополучил. Это еще он легко отделался, могло все дойти и до инсульта мозга. Понимая же сочетаемость тепла и холода, можно получить истинное наслаждение от бани.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ НАСТОИ И ЧАИ

Вторая группа народных лечебных процедур — настои и чаи.

Это тоже интересная тема, и я бы любую из вышеизложенных процедур начинал именно с обильного питья (чай, настой, отвар). Но если компрессы и бани воздействуют прежде всего на наружные соединительные ткани (кожа, мышцы, фасции, сухожилия, связки), то лечебные напитки действуют на внутреннюю среду — сосуды и органы. Что бы

хотелось отметить в этом разделе? Анатомически организм ребенка состоит на 82-84 % из воды, взрослого человека — чуть меньше. Вода — это прежде всего клетка, и чем чаще и быстрее она обновляется, тем меньше песка и так называемых шлаков. Пить надо много. Йоги говорят о 12 стаканах жидкости в день, не считая супа и фруктов, Ф. Батмангхелидж — о трех литрах, что, в принципе, одно и то же. «Внутренний душ» до завтрака, то есть выпитая вода до 1 литра полезна всем без исключения при любых болезнях. Но в течение дня трудно, прежде всего психологически, пить простую воду. И здесь на помощь приходят чаи.

В составе многих чаев и настоек действительно много компонентов, способствующих как улучшению тонуса и эластичности сосудов, так и их расслаблению. В сочетании с витаминами и микроэлементами это еще и заменяет практически все лекарственные средства, применяемые аллопатами. Сложнее с дозировкой. Здесь можно дать один совет: пить надо много и часто в течение дня, но помалу.

Чай маленькими глотками, не спеша, не больше одной чашки за раз. Воду — по одному глотку, но выпивая с утра до литра. Важно **не допускать** сухости языка в ротовой полости. Как же применение чаев влияет на суставы и позвоночник? Главное я уже сказал. Сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость. Межпозвонковый диск состоит на 84 % из воды и страдает прежде всего от ее нехватки (дегидратации), что приводит к его разрушению (дегенерации), грыжам и полному исчезновению диска. Это можно видеть на рентгенограммах. Мышцы, связки, сухожилия в основе своего строения тоже имеют в преобладании воду. Если человек делает недостаточное количество упражнений, да еще и мало пьет воды (меньше 8 стаканов в день), то высыхают не только мышцы, связки и сухожилия, но и хрящи, которые получают воду через мышечный насос. Таким образом, остеохондроз и артроз, и даже артрит — это есть следствие дегидратации (обезвоживания организма). Но само по себе питье воды без включения «мышечных насосов» (упражне-

ний) лечебного эффекта не дает. В то же время усиленный питьевой режим ароматных чаев (на чем настаивают целители) все же дает определенный эффект. А как по-другому заставить людей пить много? Только под страхом перед болезнью.

Итог: пить надо много (не алкоголя, конечно), и чем разнообразнее травяные напитки, тем полезнее и проще.

ХОЛОД И УПРАЖНЕНИЯ

Перейдем к третьему и основному разделу — холодовые процедуры и упражнения. В целом о пользе холода я пишу много и в этой статье уже выразил свое отношение к этой теме.

Когда-то я вел рубрику на телеканале ТНТ в программе Аллы Будницкой под названием «Из жизни женщины». Так вот, однажды одной телезрительнице, видимо, понравился мой рецепт холодных ванн, хотя меня она не запомнила, и она увлеклась этой процедурой, несмотря на мои ограничения по длительности пребывания в холодной воде.

> Я всегда говорю: погрузился в ванну, желательно с головой, закрыв уши, и вышел из нее. Это занимает 5–10 секунд. Достаточно!

В ответ на это кратковременное воздействие холода мозг вырабатывает гормоны теплового шока — хитшоковские протеины, которые уничтожают воспалительные и опухолевые клетки, предотвращая развитие соответствующих заболеваний. Телезрительница же так увлеклась этой понравившейся ей процедурой, что довела ее до 5 минут. Это слишком! Не стоит «перебирать холода». Важна реакция мозга в ответ на внешний холод, а не замораживание тела. Эту ошибку совершают многие (в том числе и «моржи») и называют это закаливанием. Избыток холода действует на организм так же, как и избыток тепла, — угнетающе. Знаю по личному опыту. Таким злоупотреблением можно серьезно «сорвать» слаженность работы иммунной системы. Нужно именно **кратковременное воздействие холодом.** Но регулярно — каж-

дый день. Желательно утром, сразу после сна, то есть без «разогрева». Если очень устаете на работе, то холодная пятисекундная ванна после работы быстро восстанавливает силы. Восстановление практически мгновенное! К этому приходят не сразу. Я в таких случаях говорю: «Лучше один раз испытать пятисекундный холод, чем всю жизнь бояться холодной воды». Это большая и отдельная тема. Отмечу разве что рецепт Порфирия Иванова. Он прекрасен, но бесполезен при болях в пояснице и суставах нижних конечностей. Не «пробивает».

Я лично, приезжая в деревню, с удовольствием выливаю на себя ведро воды, стоя у колодца и под открытым небом! Благодать! Кто не пробовал — не поймет.

И, наконец, об упражнениях. Прочитанные мною рецепты гимнастики «ЗОЖ», к сожалению, «беззубы» при *острых болях*. Я имею в виду последовательность и объем движений. Поэтому они находят применение у уже выздоравливающих людей. Но это уже реабилитация, а не лечение.

Я же считаю само движение главным рецептом лечения острых и хронических болей опорно-двигательного аппарата, и называется это — **кинезитерапия**, то есть лечение движением. Но... правильное движение — лечит, неправильное — калечит. Правильное движение — это не только биодинамика суставов и техника выполнения упражнений.

Это прежде всего освоение техники дыхания (диафрагмального) при выполнении упражнений при болевом синдроме. Уверяю вас, это непростое дело. Ибо именно правильный выдох (ХА-А) может помочь сделать первое движение и ... через боль. Без преодоления боли, к сожалению, сустав (позвоночник) не вылечить. Правильное дыхание (не путать с дыхательной гимнастикой), правильный питьевой режим и грамотное применение крио- и термопроцедур способствуют истинному выздоровлению суставов и позвоночника.

Я уверен, что многие заинтересуются синтезом рецептов, изложенных в этом сборнике, и перечитают заново многие из них, учтя и мои рекомендации.

И в заключение напомню слова еще одного великого, с моей точки зрения, философа и врача Герберта Шелтона, знакомого старым читателям «ЗОЖ» по статьям «Философия и физиология физических упражнений». Он написал более 200 статей.

За свои убеждения в США он четыре раза лишался свободы. Его суждения очень резки, но впечатляющи. Я специально посетил США и достал его труды. Его мыслью я и хочу закончить этот раздел:

«Заблуждения заставляют людей ставить свое здоровье в зависимость от лекарств, а следовательно, недооценивать высококвалифицированных врачей, доверяя в большей степени невежественным знахарям, претендующим на открытие лекарства от всех болезней.

В результате люди, во-первых, не верят, что только их собственные привычки и действия в большой степени влияют на утрату здоровья и профилактику заболеваний. И, во-вторых, когда заболевают, ждут исцеления от внешней силы (медицины), не веря в то, что, например, только определенная строгая диета способна уже сама по себе сохранить здоровье. И, в-третьих, всецело полагаясь на лекарства, они бегут за теми, кто больше всех кричит, а это открывает двери необузданному эмпиризму и знахарству, а также ужасному злу, приносимому слепым употреблением лекарств».

Сергей Михайлович БУБНОВСКИЙ,
кандидат медицинских наук, главный врач Центра кинезитерапии в Сокольниках (г. Москва).
www.bubnovsky.ru

АРТРИТ

АДАМОВ КОРЕНЬ ЖЖЕТ, НО ЛЕЧИТ

Артрит ревматоидный

Когда мне было 4 года, я застудилась, купаясь в арыке (мы тогда жили в Ташкенте). Была на грани смерти, воспалились все суставы. Диагноз: ревматизм. Мне дважды делали переливание крови (брали у отца). Я выжила, но с возрастом боли в суставах начали возвращаться.

А помогла мне травница: дала адамов корень (тамус) и сказала, как им пользоваться.

100 г адамова корня натереть на мелкой терке, залить 0,5 л водки, добавить немного подсолнечного масла, потому что корень сильно жжет; настоять трое суток. Натирать больные места. Этой настойкой можно лечить все суставные заболевания, в том числе радикулит.

Если будете покупать адамов корень и засомневаетесь, то его трудно спутать. Сковырните кусочек и потрите руку. Жжет, значит, адамов корень, если нет — «подделка».

Адрес: Соболевой С.М., 445020 г.Тольятти, ул.Ушакова, д.40, кв.37.

ПРО МАССАЖ И ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ

Полиартрит

Мне 72 года. Живу одна. Скрутил меня *полиартрит*. С сердцем плохо. Подошвы ног болят — не объяснишь. Пальцы на руках кривые, особенно на правой. Ложку не могла держать. Лягу — одеялом не могу укрыться. В феврале 1998 г. не смогла встать на левую ногу. Паника!

У меня есть алоэ 3 лет. Я давай делать компресс к колену. На пятый день стало лучше, на седьмой бросила большой костыль, но с маленьким долго еще ходила.

Видела по телевизору давно, как делать самой массаж: лежа, осторожно поворачиваю ступни то в одну, то в другую сторону; пальцы на руках по 10 раз оттягиваю и так далее.

Уже хожу без костыля, сплю лучше. На колени становлюсь не только на диване, но и на полу. И так уже полгода. До сих пор продолжаю упражнения, только через день.

Адрес: Андрющенко В.С., 352280 Краснодарский край, Отрадненский район, х. Отрадно-Тегинский, ул. Буденного, д. 89.

АЛОЭ, МЕД ДА СПИРТ

Полиартрит коленных суставов

Мне хотелось бы рассказать, как я 20 лет назад вылечил свою дочь от полиартрита коленных суставов.

Приготовил состав: на литровую банку: 1/3 — сок алоэ, 1/3 — мед, 1/3 — спирт медицинский.

На мясорубке проворачиваем алоэ. Если попадут кусочки кожуры, то пусть. Собравшуюся кожуру не выбрасывать, а аккуратно собрать в емкость, посыпать сахаром и поставить в холодильник. Употреблять по чайной ложке ежедневно. Получившийся сок смешать с хорошим медом. Брать лучше липовый или гречишный. Эти два компонента тщательно перемешать с медицинским спиртом. Готовят лекарство обычно вечером. Принимать начинают уже утром натощак. До обеда (до 12 часов) ничего не есть, можно пить только свежевыжатые фруктовые соки или компоты.

Дозировка: детям от 3 до 12 лет — по 1 чайной ложке, от 12 до 16 лет — по 1 десертной ложке, взрослым — по 1 столовой ложке. Пить 1 раз в сутки. Вкус приятный. Готовить новое лекарство вновь после того, как кончится первая банка.

Выпивших больше трех банок не встречал, потому что не было необходимости употреблять лекарство дальше.

Адрес: Лашину Павлу Ивановичу, 309033 Белгородская обл., Прохоровский р-н, с.Тетеревино.

О РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

Ревматоидный артрит

Заболела *ревматоидным артритом* в 1986 году и на пути лечения прошла огонь, воду и медные трубы. Только вот ума не хватило сначала взять за крылья пчелу и посадить на больное место. Старое народное средство. Яд пчелы стимулирует надпочечники, а это слабое место в организме при нашем заболевании, и заменяет — с большей, правда, эффективностью — прием преднизолона. Пролечилась же я так:

1-й день— 1 пчела
2-й день — 2 пчелы
3-й день — 3 пчелы
4-й день —4 пчелы
5-й день —5 пчел.

Потом две недели отдыха и курс повторить, если будет необходимость. Пчел можно купить в центрах апитерапии, которые есть во многих городах. Можно взять у пчеловодов. Посадите несколько пчел для первого курса в коробочку с сеточкой, поставьте туда сахарный сироп. И принимайтесь за лечение. Если кого-то интересуют подробности по лечению пчелами, я с удовольствием отвечу.

Да, и последнее. В гомеопатическом справочнике я прочитала об активированном угле, что он просто необходим больным дисбактериозом и красной волчанкой — очищает кровь от вредных примесей. Я принимаю активированный уголь в течение 30-40 дней по 1 таблетке в день, потом делаю на пару месяцев перерыв и снова пью уголь. Это совсем не обременительно.

Адрес: Кайдаловой Вере Петровне, 309090 Белгородская обл., Белгородский р-н, пос. Октябрьский, ул. Некрасова, д. 25.

ОТ ПОЛИАРТРИТА МЕНЯ СПАСЛИ БАНЯ И ОВОЩНАЯ ДИЕТА

Полиартрит

С 18 лет я собираю народные рецепты лечения болезней. Есть чем поделиться. Расскажу, как я избежала инвалид-

ности. Когда мне было 40 лет, жестоко скрутил *полиартрит*. Ноги-руки безобразно распухли и при этом невыносимо болели. После курса уколов еле-еле ходила. Сил не было. Моя соседка, бабушка Софья Пахомовна (ее уже нет в живых), дала несколько советов, придерживаясь которых я ожила.

Итак, что же это за правила:

• Овощная диета, ничего жареного, в готовые блюда и каши добавлять только растительное масло, отварная рыба 1-2 раза в неделю, но не более 150 граммов за один раз. Пироги с ягодами, грибами, овощами печь в духовке почти на сухом листе (раньше я пекла пироги на жире).

• Долго париться в бане, раза 3 в неделю, по нескольку заходов в парилку. Втирать в больные места мед с солью (1:1).

• Пить заваренные в термосе траву чабрец (богородская трава) и морковную ботву. Каждой взять по крупной горсти на литровый термос. Употреблять можно без нормы в любое время вместо чая и других напитков, в бане между заходами в парилку. Уж не знаю точно, что помогло конкретно, но буквально через месяц я не просто ходила, а порхала! На ВТЭК пришла здоровая, двигалась свободно.

Прочитала в вестнике «ЗОЖ», что Татьяна Акимовна Позолотина из Краснодара жалуется, что у нее *немеют руки*. Знаю одно средство:

в теплом огуречном рассоле попарить руки, насухо вытереть и надеть теплые шерстяные перчатки. Делать это лучше вечером, перед сном – дней 10,20. Того рассола хватает на 35 процедур, а потом нужен свежий, а если свежего не найдете, то добавьте в старый соли. Бочковой рассол эффективнее, но и обычный тоже подойдет.

А вот еще случай из жизни. Много лет назад я встретила одного человека, он ходил скрюченный, с тростью. Через месяц увидела его же цветущим, стройным и помолодевшим. Удивилась. А рецепт оказался архипрост:

он парился в бане 3 раза в неделю с вениками из крапивы, полыни и майской березы поочередно, а когда веники обветшали и порвались, он втирал в тело листья

крапивы и полыни с помощью березового веника. Из рациона исключил жирную и жареную пищу.

Так что будьте здоровы.

Адрес: Ивановой Марии Петровне, 630024 г. Новосибирск, ул. Мира, д. 50, кв. 25.

ПАР СИЛЬНЕЕ ПОЛИАРТРИТА

Полиартрит

Я заболела *полиартритом* в 30 лет. Восемь лет была прикована к постели, а после инвалидности 17 лет отработала. В больнице не лежала. Лечилась так!

Баня деревянная. Топится по-белому. Обдать веник кипятком, поддать, закрыть. Как просохнет в бане, идите в парилку, сядьте на полок, прогревайтесь 5-10 минут. На голову шапку, и пусть вас кто-то парит сухим веником. И чтоб никакой воды, пар только сухой.

Дышите горячим паром, парьтесь, сколько сможете. Кто не может, налейте в ковш холодной водички и умывайтесь. А после парки попробуйте, как я, веничком из крапивы ноги похлещите. Потом минут 20-30 на полу поразминайте суставы. После парки обязательно тепло укутайтесь — и в постель до утра. За ночь все тело прогреется.

Лечилась и майской трухой из-под сена.

Положить ее в бак, залить кипятком. Как немного остынет, сядьте в бак с руками-ногами и сидите, сколько сможете.

Адрес: Князевой Ольге Андреевне, 432012 г. Ульяновск, ул. Инзенская, д. 26, кв. 2.

БОДЯГА – ДОБРАЯ ПОМОЩНИЦА

Артрит

Одна моя знакомая вылечила свои *больные суставы* бодягой по рецепту:

1 чайную ложку сливочного масла она смешивала с порошком бодяги до консистенции кашицы и втирала в больные места. Процедуры она делала 1 раз на ночь, а после растираний завязывала больные места фланелью.

Кожа горела, но зато все прошло!

Адрес: Григорьевой Г. П., 429336 Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

ДРУЖУ С ГЛИНОЙ И МЕДЬЮ

Полиартрит

Пять лет назад у меня заболели *локтевой сустав и пальцы.* Думала, натрудила руки, пройдет. С трудом доила корову и хозяйничала. А через 3 месяца стало невмоготу, меня направили на укол. Но до районной больницы я не дошла. Позвонила с дороги подруге детства Людмиле Корзухиной, она позвала к себе и научила лечиться глиной. *Полиартрит* свой я одолела. И теперь ведро с глиной всегда стоит наготове дома.

Развожу глину водой до консистенции сметаны. На детскую клеенку кладу тряпочку, на нее — слой в 2 см глины и прикладываю к больному месту, сверху заматываю чем-нибудь теплым. Держу компресс часа 2-3. Я проделала 8 процедур до полного излечения, каждый раз используя свежую глину, а отработанную выбрасывала. Только вспоминаю об этом недуге.

Со временем все лекарства заменила глиной. Пью по одной чайной ложке на стакан воды 2-3 раза в день. Об универсальном применении глины много полезного узнала из литературы. Недавно в гололед упала и расшиблась. Когда очухалась, колено стало уже багрово-черным. Кое-как доковыляла до дому и сразу же наложила на ушиб глиняную повязку. В течение трех дней меняла повязки, пока не прошла боль. И мужа своего от радикулита избавила с помощью глины. Так что всем советую запасаться ею. У нас-то ее много в старых карьерах и хорошая — тянется, как пластилин. Часто привожу это бесплатное лекарство по просьбе соседей по поселку.

Адрес: Розе Михайловне Андриановой, 627195 Тюменская обл., Упоровский р-н, пос. Емуртлинский, ул. Мира, д. 1.

РЕЦЕПТ ОТ СУСТАВНОЙ БОЛИ

Артрит

Я хотела бы поделиться с вами рецептом мази от *воспаления суставов.* Вот такой рассказ я услышала от своей

знакомой: «Так сложилась моя судьба, что я стала торговать на рынке в открытой палатке. И снег, и ветер, и дождь — все прелести непогоды ощутила на себе. Однажды у меня очень сильно разболелся коленный сустав. Какие только средства я не перепробовала, ничего не помогало. Боль буквально измотала. Наверное, мое лицо имело такое страдальческое выражение, что одна пожилая женщина, которая покупала у меня фрукты, спросила, что со мной. Я рассказала ей о беспокоящей меня боли. Она посочувствовала и поведала следующее: «Сейчас мне 80 лет. Когда-то у меня была очень интересная жизнь. Работала в мюзик-холле. Гастроли, репетиции, выступления... Нагрузка большая, и потому иногда болели суставы, а лечиться было некогда. И вот тогда-то одна из актрис дала мне рецепт мази:

1 столовая ложка сухой горчицы, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 столовая ложка меда. Все смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Впоследствии мы все спасались только этой мазью, ведь всегда надо было быть в форме. Поэтому я очень рекомендую вам это средство». Закончив свой рассказ, моя спасительница сделала пируэт (это в 80-то лет!) и, пожелав мне доброго здоровья, грациозно удалилась. И ведь действительно, помогла мне эта мазь!

Адрес: Рябовой Евгении Александровне, 392000 г. Тамбов, ул. Советская, д. 132, кв. 19.

САБЕЛЬНИК ВСПОМИНАЮ ДОБРЫМ СЛОВОМ

Артрит ревматоидный, воспаления суставов

Моему знакомому поставили диагноз: ревматоидный артрит. Через некоторое время он получил инвалидность, потерял работу, долго лечился... Как-то его знакомая посоветовала попробовать настойку сабельника болотного.

Он приготовил настойку из корней сабельника болотного по такому рецепту:

измельченные на кусочки размером с фасолину корни тщательно помыть и засыпать в пол-литровую бутылку

до половины. Залить доверху водкой и настоять 21 день в теплом, темном месте. Профильтровать и принимать по столовой ложке 5 раз в день за 15–30 минут до еды. Настойку втирать в больные суставы.

Корневища сабельника нужно заготавливать поздней осенью, после увядания листьев, на большую Луну. В это время они имеют самую большую целительную силу. Корни довольно массивные, трубчатые. Сушат их в тени, при хорошей вентиляции. Хранить можно 2 года в бумажной таре в сухих, проветриваемых помещениях.

Для втирания в суставы можно приготовить настойку на растительном масле.

Для этого берут 250 г толченых корневищ с корнями и заливают 1 литром растительного масла. Настаивают 21 день в теплом месте, в темноте. Подогретую настойку втирают в суставы и укутывают теплой шерстяной тканью.

Сабельник болотный снимает воспаления суставов, выводит соли, укрепляет иммунную систему, очищает кровь. Он растет на северных озерах. Его легко обнаружить по краям илистых озер и кочковатым болотам, покрытым зарослями осоки. Листья растения похожи на листья земляники садовой, только они более продолговатой формы и на черешке их бывает по 7 штук; цветы напоминают пурпуровые звездочки. Растение имеет длинный стебель (1,5 м), который стелется и укореняется в узлах корневищ. Стебли коричнево-красные, корневища с черной пленкой.

Я заготавливаю сабельник для приготовления общеукрепляющего чая. 15 г травы завариваю в литре кипятка, настаиваю 30 минут и принимаю по стакану 1–2 раза в день. Будьте осторожны, трава ядовита.

Мой знакомый после курса лечения в течение трех месяцев чувствовал себя настолько хорошо, что снова устроился на работу и по сей день вспоминает народную медицину добрым словом!

Адрес: Колпашниковой Людмиле Александровне, 636461 Томская область, г. Колпашево, ул. Ватутина, д.19.

СУСТАВАМ МОЖНО ПОМОЧЬ

Артрит, остеохондроз, ревматизм

Поделюсь своим опытом лечения *артрита, остеохондроза, ревматических болей* и других недомоганий.

250 г березовых почек укладываем в глиняный горшок, добавляем столько же несоленого сливочного масла, все хорошо перемешиваем, накрываем горшок лепешкой из теста и ставим томиться в печь или духовку на 5–6 часов. Вот вам и замечательное средство для растирания больных суставов. Хранить полученную массу лучше всего в прохладном месте.

Пока с горшками занимались, березка наша успела надеть «подвенечное» платье — проклюнулся мелкий блестящий лист. Снова надо поторопиться — в течение трех недель принять ***аппликации.*** Делаются они так.

Набрали в мешок «подвенечных» листьев, принесли домой да и залезли в этот мешок босыми ногами, а сами хорошенько укутались в пальто или в шубу. Примерно через 10-15 минут пойдет тепло. Лист будет сильно греть, придется потерпеть минут 40-50. И так через день. Положительный результат будет обязательно, но процедур 10 проделать надо. А если есть боли в спине, то просто лечь на толстый слой этих листьев и укрыться потеплее. Боли исчезнут.

Пройдет немного времени, и на ***смородине листья*** распустятся. Если у вас страшные боли в суставах, пальцы рук и ног выворачивает, значит, листья распустились для вас. Собирайте их скорее, заваривайте, как чай, погуще и пейте. Прошла ломота? То-то же! А знаете, из-за чего она появилась? Это в суставах много мочевой кислоты скопилось. Ее кристаллы остры, как нож, а образуются они по причине нарушения обмена веществ.

Вот и июнь, июль подоспели. Глаз радуется — природа раскрыла всю красоту разнотравья. Значит, пора за работу. Вдоль дорог ***донник желтый*** резко пахнет. Срезаем его ножом, вяжем веники и сушим под навесом. Рвать с корнем не нужно, помните о тех, кому еще эта травка может пользу принести, здоровье поправить.

Берем 1 столовую ложку сушеного донника, заливаем 200 г воды и кипятим. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Можно и ванны делать, но об этом чуть ниже. В одно время с донником появляются целые заросли ***лабазника вязолистного***, в сырых местах его ищите. Заготавливать и принимать его нужно точно так же, как и донник.

Как только лето к концу подойдет, настанет пора думать и о кореньях. Собирать их нужно только тогда, когда Луна пойдет на убыль. Вот перед вами ***репешок обыкновенный***, невзрачное на вид растение высотой 50-60 см с маленькими корешками. Но эти корешки способны вылечить даже застарелый ревматизм.

Для приготовления лекарства заполняем треть трехлитровой банки корешками и заливаем по горловину водкой. Настаиваем в течение двух недель. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сбор ***сабельника болотного*** — трудная и опасная работа, так как растет он на зыбких болотах, где можно и провалиться. Отсюда и достаточно высокая цена его. Но целебные свойства стоят того, чтобы потрудиться. Собирать сабельник нужно в болотных сапогах и с большой осторожностью. Лекарство из сабельника готовят точно так же, как и из репешка.

Зима — пора ***хвойного лечения***. Берите хвою сосны, ели или пихты — что есть. Всыпьте ее в большую, на 6-7 л, кастрюлю, залейте водой, придавите гнетом и поставьте в духовку на 5-6 часов. Готовый отвар будем принимать в сидячей полуванне. Ее можно изготовить самому. Сядьте на пол, измерьте расстояние от пяток до таза, добавьте 5-6 см — это длина полуванны. Ширина ее — сантиметров на 10-15 больше ширины вашего таза, а высота — около 60 см. Ванну сколачивают из досок, как ящик. Внутрь надо постелить плотную полиэтиленовую пленку и загнуть ее края за верхние борта, чтобы лечебный раствор не выливался.

Объем ванны — приблизительно 8-9 ведер. Заполняем ее водой 38-39 градусов, добавляем хвойный отвар и сидим в

ванне 15 минут. Постепенно можно увеличить время процедуры до 30 минут. Больше нельзя — большая нагрузка на сердце.

Вот пока и все. Прощаюсь и желаю каждому упорного труда на благо своего здоровья. Адреса не даю — больно уж много идет писем. Просто караул. Да, собственно, и рассказал я все, что знал.

Александр Кожевников.
Пермская обл.

«ЗОЖ»: У тех, кто не читал предыдущей статьи Александра Михайловича, может возникнуть недоумение: рецепты есть, а от чего они — толком не указано. Сообщаем, что диагноз нашего читателя — «остро прогрессирующий деформирующий полиартрит». Александр Михайлович много экспериментировал на пути к здоровью: применял лечение голодом, обливался по системе Порфирия Иванова, но помогло ему траволечение — настойки, ванны, обтирания, о которых вы только что прочитали. В результате лечения человек, который от диких болей и чувства безысходности готов был схватиться за ружье, отбросил костыли, снова стал жизнерадостным и даже, как когда-то до болезни, играет на баяне.

САБЕЛЬНИК МЕНЯ БУКВАЛЬНО СПАС

Полиартрит ревматоидный

В 1996 году мне был поставлен диагноз: *ревматоидный полиартрит*. Месяцами лежал в больнице. Пока лечился, боли отступали, а как выписывали — все возвращалось на круги своя, и сердце стало «пошаливать» от массы принятых таблеток и уколов.

К общему букету прибавилась еще и операция по удалению желчного пузыря. И я вынужден был по состоянию здоровья оставить любимую работу — школу, где работал преподавателем труда. Но, как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло». Дети привезли мне декоп, о существовании которого я ранее не знал. Но это было моей последней надеждой, и я за нее ухватился, как за соломинку.

Настоял корни декопа. А делал я это так:

литровую емкость на 1/3 заполнил декопом, измельчив до 12 см, залил водкой (можно разбавленным спиртом или же хорошим самогоном). Закрыл плотно крышкой. Настаивал 21 день в темном месте. Обязательно процедить. Принимал по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пропив настойку месяц, необходимо на месяц сделать перерыв.

Отдельно хочу рассказать о растирании суставов, так как при этом заболевании делать его необходимо.

Настаивать декоп в другой емкости (емкость на ваш выбор) — также 21 день. Процеживать не надо. Растирал суставы как во время приема настойки, так и в перерыв, затем тепло укутывал их.

Превозмогая боль, выполнял физические упражнения, больше ходил. Отказался от гормональных препаратов.

После двух-трех курсов лечения мне стало значительно лучше. Вернулись вера и надежда в то, что я смогу преодолеть болезнь. Нормализовалось давление, перестало беспокоить сердце. В настоящее время декоп принимаю для профилактики.

Мы с женой имеем свое небольшое хозяйство, поэтому сидеть сложа руки не приходится. Езжу на велосипеде, заготавливаю сено. Вернулся на свою любимую работу — к детям.

Декоп стал нашим семейным зеленым доктором.

Согласен с замечательным высказыванием В. П. Кузнецова: «Вобравший в себя искру Божью, сабельник стал чудодейственным средством, которое вернет людям здоровье...»

Дорогие, милые, оптимизма, здоровья, надежды, веры и любви вам!

Будем рады помочь всем нуждающимся в декопе (пишу во множественном числе, так как заготовкой декопа занимаются дети). От вас — конверт с обратным адресом.

Адрес: Посодину С. Б., 171720 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Коммунистическая, д. 10, кв. 2.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ РЕВМАТОИДНОГО ПОЛИАРТРИТА

Ревматоидный полиартрит

Еще в прошлом году я писала в рубрику «Отзовитесь!» письмо с просьбой посоветовать рецепт от *ревматоидного полиартрита.* Пришло много откликов, за что всем большое спасибо.

Особенно хочу поблагодарить Агнию Дмитриевну из Костромы, которая прислала мне траву декоп, или болотный сабельник, с рецептом применения.

Советы же ее мне очень помогли. Я принимала настойку декопа по 1 столовой ложке утром и вечером за 20-30 минут до еды. Готовится же она так:

В пол-литровую бутылку кладете измельченный, но не очень сильно, декоп объемом примерно в половину бутылки, заливаете доверху водкой. Стоит все это 10 дней в темном месте при комнатной температуре.

Как только настойка будет кончаться, готовьте новую. Станет легче, снизьте дозу до 1 десертной ложки.

Если принимаете настойку декопа, больше не пейте никаких лекарств и трав.

Первое время при болях в суставах натиралась растирками: тройной одеколон плюс 10 таблеток анальгина, или 50 г водки плюс 10-12 таблеток анальгина (можно добавить 50 г йода).

Уже после первой порции настойки декопа мне стало легче. Выпила вторую. Боли постепенно утихали.

Сейчас принимаю настойку чеснока с молоком. Начинала по 1 капле. Этот рецепт хорошо знаком — он есть во многих книгах.

Вообще лечиться нужно долго и терпеливо. Очищение крови, сосудов требует времени. Если потом вдруг снова возникнут обострения, пейте декоп опять. И еще. Больше ходите пешком. Движение — это очень важно. Забудьте про автобус. И не простужайтесь.

Адрес: Смирновой Марии Степановне, 172387 Тверская обл., г. Ржев, ул. Мира, д. 22, кв. 6.

«ЗОЖ»: Предлагаем читателям еще несколько вариаций народных методов лечения ревматоидного полиартрита при участии декопа, или, как его еще называют, сабельника.

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 12 см, насыпать в бутыль на 1/3 или 1/2 и залить водкой или спиртом. Настаивать 21 день в темном месте. Принимать от 1 чайной до 1 столовой ложки 3 раза в день до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по одной небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы. Считается, что результат от лечения проявляется примерно после употребления двух пол-литровых бутылок настойки.

Декоп (сухие стебли) — 10 г, девясил (корни) — 25 г. Измельченные корни и стебли засыпать в пол-литровую бутыль, залить водкой, настаивать 21 день. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день утром натощак, запивая водой. Первое время боли могут обостриться — надо терпеть. При приеме настоек от ревматизма нельзя есть соленого, кислого, не пить спиртного.

Декоп (сабельник болотный), корни, стебли — 1 столовую ложку стеблей заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 23 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день в теплом виде.

Корень лопуха поровну с корнем девясила. Взять 20 граммов корней на стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Наружно рекомендуется отвар из корней лопуха в виде согревающего компресса. Причем не только на ревматически больные места, но на все туловище, особенно при упорном хроническом заболевании.

Приведем и еще один рецепт, который, как утверждает П. М. Куреннов, автор известного «Русского народного лечебника», может привести к полному излечению. Правда, только лишь в том случае, если поражены только ноги.

Набить два мешка березовыми листьями, перед сном «обуть» в эти мешки ноги больного так, чтобы листья облегали толстым слоем со всех сторон. Ноги будут сильно потеть. В некоторых случаях ночью приходится сменить листья, если они стали слишком мокрыми. Не-

сколько подобных сеансов, и... наступает полное излечение.

Но это утверждение Куренного.

КАРТОФЕЛЬ НА КЕФИРЕ ПРОТИВ АРТРИТА

Артрит

У нас с мамой одна беда на двоих: *артрит*. А у меня еще и шпоры. Недавно мы решили пролечиться настоем картофеля на кефире, слышали, что хорошо помогает. Но после двухмесячного лечения боли нас не оставили, и мы сначала даже разочаровались в эффективности этого средства. Но спустя какое-то время заметили, что артрит перестал беспокоить. Видимо, излечение происходит не сразу, а постепенно.

Надо взять одну сырую картофелину среднего размера, протереть ее на мелкой терке и залить одним стаканом любого кефира. Принимать натощак по следующей схеме:

— первые 10 дней — пить каждый день;
— следующие 10 дней — пить через 1 день;
— следующие 10 дней — пить через 2 дня.

Т.е. 10 дней выпиваем натощак каждый день. Далее 1 день (11-й) — перерыв, а с 12-го дня начинаем принимать через день. Пропив через день 10 дней, делаем перерыв в 2 дня и далее пьем 10 дней через каждые 2 дня. Таким образом, лечение растягивается на 2 месяца.

Но так как врачи говорят, что болезни суставов не излечиваются полностью, то, естественно, это средство не панацея. Однако боли уходят на долгое время, но при необходимости лечение можно повторить.

Лилия Куликова.
г. Москва.

КЕРОСИН ОТ АРТРИТОВ, МИОЗИТОВ, ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ И ПОДАГРЫ

Артрит, подагра, отложение солей

50 мл керосина, 1/4 стакана любого подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, 1 неполная чайная ложка

соды. Все компоненты перемешать до образования мази. Настоять в теплом месте 3 суток. Перед сном втирать в больное место количество, равное примерно 1 чайной ложке, досуха. Укутать натертое место. Утром смыть теплой водой.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость керосина, аллергические реакции кожи.

Александр Андреевич Макагонов.
Московская обл.

В БОЛЬНИЦУ ДАВНО НЕ ХОЖУ

Полиартрит

Прочитала статью «Ищите декоп» и решила поделиться рецептом от *полиартрита*. Я когда-то жила рядом с травником и помню, как он вылечил женщину от этой болезни.

Взять 30 г лаврового листа, порезать, как лапшу, ссыпать в бутылку, залить 200 г подсолнечного масла (или оливкового), настоять 10 дней. Втирать в пораженные места (шишки на суставах).

Да поможет вам Бог от этой скверной болезни.

Адрес: Гальцевой Галине Николаевне, 309071 Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Петропавловка.

ПРО ЛОПУХ

Полиартрит

Пишу в вестник впервые, не могу молчать. Так же, как и многие, люблю вестник и жду его с нетерпением. Выписываю с 1-го номера. Сагитировала подписаться очень многих, ношу вестник на работу, даю читать. В городе я одна выписала его, как только он появился в каталоге, а теперь о вестнике уже знают многие.

Из вестника я взяла рецепт лечения корнем лопуха такого заболевания, как *полиартрит*. Сначала написал один мужчина, затем по его методу лечилась женщина и тоже написала об этом, а потом уж я. Копала корни, делала порошок и пила две зимы. На третью зиму он мне уже не понадобился. У меня суставчики пальцев не болели. Вот так помог

мне репейничек (лопух). Этот рецепт я взяла из странички «ЗОЖ» «Советского спорта». Думаю, что многие читатели вестника могли бы им воспользоваться.

Весной и осенью, когда сажают и копают картофель, накопать корня лопуха. Корень первого года без семян сушат, трут в муку. Этот порошок принимают по 1 столовой ложке утром, запивая водой.

Вот и все. Мне он помог. Таблетки я не принимаю уже 3 года.

Адрес: Фадеевой З. А., 694850 Сахалинская обл., г. Красногорск, ул. Озерная, д. 8, кв. 2.

ДЛЯ НАЧАЛА Я ВСТАЛ НА ЛЫЖИ

Артрит

Внимательно читаю в вестнике все, что касается *артрита*, ибо в этом плане у меня накоплен кое-какой собственный опыт.

Началось все с того, что я вдруг начал худеть. За два месяца потерял килограммов 8-10. Сразу стал похож на старика, хотя в ту пору мне было 48. Затем заболели колени, но я не обратил на это внимания, даже к врачам не обратился. Потом, спустя еще месяца 2-3, захромал. При ходьбе в коленях, особенно утром, ощущались острые боли. В течение дня они как-то притуплялись, и я по-прежнему думал, что все пройдет само собой. Однако не прошло, и мне наконец пришлось лечь в больницу. Диагноз не заставил себя долго ждать — дистрофический обменный полиартрит.

В больнице я насмотрелся на буквально беспомощных от болей в суставах людей. Дни проходили в бесконечных мыслях о том, что такая же участь ожидает и меня, особенно когда я понял простую истину: артриты медицина не излечивает. Просто облегчает на какое-то время боли — и все. Предстояло бороться с болезнью самому. Но как — я не знал. Спрашивал у врачей — ничего конкретного не получил. На свой страх и риск я стал делать два раза в день гимнастику. Признаться, особых сдвигов не обнаружил. Попро-

бовал бегать, но отказаться пришлось сразу же из-за острой боли в коленях.

Тем временем пришла зима, и я однажды попробовал встать на лыжи. Сделал несколько движений — колени на это никоим образом не отозвались. Дальше — больше: лыжи оказались спасительной соломинкой в результате незначительной нагрузки на коленные суставы.

Теперь я каждый день стал 1,5-2 часа кататься на лыжах. Вскоре я перестал хромать. Осталась тупая боль, но она не мешала мне ходить. Короче, свет в конце туннеля забрезжил: я понял, что спасение в упорных занятиях, и стал подбирать наиболее эффективные упражнения. Убедился, что это приседания и велосипед. Кстати, постепенно довел число приседаний до 150.

Около дома, где я жил, был пригорок высотой метров 70. Я выбрал путь под углом 30-40 градусов и стал по часу в день заниматься на этой трассе. Просто вверх-вниз, вверх-вниз. В дождливые дни 1,5-2 часа катался на велосипеде. Но особого удовольствия от этого, признаться, не получал — велосипед и город не очень-то стыкуются: машины, пешеходы... А вот ходьба вверх-вниз—прекрасное занятие.

Я продолжил подобную тренировку в санатории «Ячентау». Спустя некоторое время после выхода из больницы мне дали туда путевку. Санаторий расположился на высоком и очень красивом берегу реки Юрюзань. К ней вела металлическая лестница. Перепад высот составлял уже метров 130-140. Теперь уже эта лестница стала моим спортзалом. Да, да, ходил вверх-вниз. По нескольку раз. Спуск, 6-7 минут подъем, снова спуск... При этом пару раз в неделю посещал плавательный бассейн. Плавал по 45 минут.

Читателей интересует итог. Он таков: через 7 месяцев после того, как угодил в больницу, я стал бегать. Не скажу, что выздоровел совсем. Острые боли ушли совершенно. Остались незначительные тупые и еще хруст в коленках. Правда, угол их сгиба доходил до 45 градусов. Но я уже знал, что делать дальше, и был уверен — болезнь отступит.

Адрес: Черданцеву Юрию Ивановичу, 450040 Башкортостан, Уфа, а/я 107725.

ЛЮТИК ЕДКИЙ – СПАСИТЕЛЬ РЕДКИЙ

Артрит, ревматизм, радикулит

От мамы достался мне хороший рецепт от *артрита и ревматизма,* с применением лютика едкого.

Горстку цветков лютика растереть ладонями, чтобы цветы дали сок. Затем уложить на полиэтиленовую пленку размером примерно 6 х 6 см. Компресс осторожно приложить к телу, плотно прижав цветочки с помощью повязки. Если болезнью поражены руки, то компресс накладывают с внешней стороны руки чуть выше локтя; если болят ноги, то спереди немного выше колена.

Компресс держать в зависимости от тяжести заболевания и возраста больного от 40 минут до 2 часов, но не дольше. Если все сделано правильно, то после компресса кожа покраснеет, а через сутки-полтора могут появиться волдыри. Ни в коем случае их не прокалывайте, пройдут сами собой, а артрит или ревматизм уйдет.

В течение нескольких дней ожоги будут мокнуть, поэтому повяжите рану марлевой повязкой, чтобы кожа дышала.

Если на следующий день после компресса вы не заметите ни покраснения, ни волдырей, повторите процедуру со свежими цветками.

Пусть ожог не пугает, он почти безболезненный, и, если следовать рекомендациям, следов не остается.

В 1958 году я сильно застудила ноги, с трудом спускалась с лестницы, такие были боли. Дело было в мае, в это время цветки лютика самые сочные. Я сделала компресс на всю ночь. Конечно, получила сильный ожог, но на следующее утро боль ушла. А через две недели не осталось следа и от ожога.

В 1983 году я сделала себе компресс с настойкой лютика на поясничную область при очередном приступе радикулита и уже на следующий день смогла поехать на дачу обрабатывать клубнику.

Галина Александровна Глазунова.
г. Москва.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Лютик едкий относится к ядовитым и токсичным растениям, поэтому нужно обращаться более осторожно, особенно при приеме внутрь. При наружном применении, особенно свежий, может вызвать ожоги и общее отравление парами соков, хотя способен снять боль и отек. Но подход в лечении должен быть индивидуальным, с учетом подбора времени поставленного компресса.*

Для компрессов из лютика едкого можно использовать сушеные листья, они менее токсичны и ядовиты.

О МОГУЩЕСТВЕ МАКА

Полиартрит коленных суставов

Хочу рассказать, как я избавилась от *полиартрита коленных суставов*. При малейшем переохлаждении нестерпимо болели колени, поднималась температура, и я бывало дня по три не поднималась с постели. Однажды мне встретилась женщина, которая подсказала, как избавиться от этой болезни. Она сказала:

«Когда зацветет мак, сорви 28 головок, затолкай их в бутылку из-под шампанского, влей пол-литра нашатырного спирта, и через неделю лекарство будет готово. Растирайся».

Когда воспалялись колени, я растирала их этим составом, ложилась в постель, завязывала колени шерстяными платками, клала на них теплые грелочки — боль утихала, и утром я вставала как ни в чем не бывало.

Адрес: Седовой Любови Александровне, 353312 Краснодарский край, Абинский р-н, ст-ца Федоровская, ул. Первомайская, д. 37.

КОМПРЕСС ОТ АРТРИТА

Артрит

В рубрике «Отзовитесь!» люди часто спрашивают, как лечить *артрит*. Я пчеловод и вылечился от этой болезни при помощи меда. Еще 4 года назад, когда я работал монте-

ром связи, от больших нагрузок у меня начали болеть колени. С работы шел и хромал. Сходил в больницу, выписали мне таблетки, но они не помогли. Тогда мне пришло в голову испробовать мед. Я оставил работу и занялся лечением.

Перед сном мазал колени медом, а сверху прикрывал полиэтиленовой пленкой и утеплял шалью или полотенцем. Утром смывал теплой водой и вытирал насухо. Так я лечился несколько дней подряд.

Есть одно неудобство — мед под компрессом растекается и пачкает постель, но это пустяки по сравнению с эффективностью лечения.

Адрес: Артамонову Геннадию Сергеевичу, 423070 Татарстан, Аксубаевский р-н, пос. Малое Аксубаево.

СЕАНС НАВОЗОТЕРАПИИ

Полиартрит

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом лечения *полиартрита.*

По распределению меня направили в Донбасс. Работа была связана с вылазками в шахту. А чтобы попасть в 60-метровую лаву, надо иметь крепкие руки и ноги. И надо же тому случиться, что у меня заболели плечи. Да так, что не могла рук поднять, а к врачу идти стеснялась — ведь только приехала. Решила спасаться гимнастикой и массажем, благо в аптеке было полно всяких мазей для растирания.

Выбирала специальные упражнения для рук. Движения вызывали адскую боль. Плакала, но делала, предварительно распаривая плечевые суставы горячим молоком, как мне подсказала одна знакомая. Постепенно боли прекратились, и на плечи я с тех пор не жалуюсь. Зарядка, между тем, вошла в привычку.

Это произошло со мной в 35 лет. А много позже, уже пенсионеркой, я взялась убирать в доме горы штукатурки после капитального ремонта. Из-за холодной воды заболели кисти рук. В больнице объявили диагноз — полиартрит. Лекарства не помогали. Пальцы сковало так, что даже авторучку не могла держать.

А тут пришло письмо от дочки, зовет в гости и обещает, что ее свекровь меня вылечит. Приезжаю. Сваха говорит: «Завтра же начнем навозотерапию». Я думала, она шутит. Но наутро мы действительно отправились к коровнику.

Меня завернули в целлофан, оставив свободными только руки и ноги, которые я опустила в вырытую в перепревшем горячем навозе воронку. Так я просидела минут 40. После 6-7 сеансов суставы рук перестали беспокоить.

Не могу сказать, что они, как у пианистки, но я вяжу и любую работу по хозяйству выполняю наравне с молодежью, и сплю спокойно.

Адрес: Кравченко П.Н., 440008 г. Пенза, ул. Новый Кавказ, д.37, кв. 1.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Полиартрит

В вестнике «ЗОЖ» № 2 за 1999 год прочитала письмо Александры Рыковой из Мурома Владимирской области «Сижу одна в четырех стенах», в котором она пишет о том, что больна *полиартритом*, и просит совета у читателей вестника, как облегчить страдания. Я могу посоветовать один рецепт, только тем, кто им воспользуется, скажу: не злоупотребляйте им и не старайтесь ускорить процесс выздоровления, увеличивая дозу. Можете только навредить.

Средней величины черную редьку натрите на мелкой терке и залейте 0,5 литра водки. Закройте плотно крышкой и настаивайте две недели, время от времени взбалтывая (раз в 2 дня, к примеру).

Настой этот очень неприятного запаха и сильно «бьет» в глаза, но нужно терпеть и растирать все больные места, какие сможете достать, досуха — кожа быстро принимает этот раствор. Но его нужно и пить. Начинайте с 1 столовой ложки за один прием три раза в день. Постепенно увеличивайте дозу одного приема до маленькой рюмочки (30-40 мл), после чего снова снижайте до 1 столовой ложки. Лекарство должно помочь всем, у кого полиартрит, радикулит, ревматизм. Только еще раз прошу: как почувствуете себя лучше

— а это произойдет непременно, не форсируйте события, резко и намного увеличивая дозу приема настойки. Лучше повторите курс через 15-20 дней.

Адрес: Максачевой Тамаре Борисовне, 391612 Рязанская обл., Сасовский р-н, п/о Поляки-Майдан, дер. Трудолюбовка.

ВАРЕНЬЕ ИЗ... СОСНОВЫХ ШИШЕК

Полиартрит

Знаю хороший рецепт от *полиартрита*:

1 кг сосновых шишек, 3 кг сахарного песка, 10 стаканов воды (по 200 мл). Шишки вымыть и замочить в холодной воде на сутки. Собирать их нужно до 20 июля, пока они еще зеленые и только-только начали раскрываться. Сахар и воду смешать и сварить сироп. В еще горячий высыпать шишки и кипятить, постоянно помешивая, пока они все до единой не «распустятся». Черную накипь не снимать. Если варенье получится густое, разбавить его кипяченой водой.

Цвет его темно-коричневый. Оно довольно вкусное и хорошо бы его иметь весь год, тем более что оно отлично хранится в холодильнике.

Пить сироп по 1 чайной ложке с чаем без ограничений до тех пор, пока не прекратятся боли.

Для пожилых людей это варенье особенно полезно.

Адрес: Молотковой Зинаиде Ивановне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Мира, д. 61, кв. 26.

ПРОСОЛЕННАЯ ШЕРСТЬ – СРЕДСТВО ЧТО НАДО!

Артрит, полиартрит

Тем, кто страдает *полиартритом*, могу посоветовать попробовать просоленную шерсть.

Нужно приготовить отвар из травы спорыша (горец птичий), листьев березы и измельченных ягод шиповника, взяв по 2—3 столовые ложки каждой травы на 1 литр кипятка. Травы положить в литровую банку, залить кипятком и поставить в кастрюлю с кипящей водой, подстелив под дно банки тряпочку. На слабом огне выдержать 15—20 минут, настоять, растворить четыре столовые ложки

соли и замочить на несколько минут шерстяную ткань (старую шаль, кусок старого свитера, носки).

Затем шерсть высушить и прикладывать к больным местам (руки, ноги, горло, поясница). Соль выводит вредные для организма вещества и лечит. Попробуйте, не пожалеете.

Адрес: Блиновой Л.М., 637001 Казахстан, г. Павлодар, ул. Ленина, д. 8/1, кв. 83.

ЛЕЧИТ СЫРОЕ ЯЙЦО

Полиартрит

Моя мама — ей 83 года — вылечила лет 30 назад *хронический полиартрит* так:

сырое яйцо положить в стакан и залить уксусной эссенцией (70%), чтобы она его полностью покрыла. Завязать стакан целлофаном и поставить в темное место на 5—6 дней.

Через 5—6 дней достать стакан. Скорлупа яйца растворится, а пленка — нет. Деревянной палочкой надо проткнуть пленку и размешать яйцо. Снова завязать стакан целлофаном и поставить в темное место на 5—6 дней. Лекарство готово — оно по виду будет похоже на майонез.

Как лечиться. Окунать палец в эту мазь и смазывать больные суставы. Но не наносите много мази. Когда мазь попадает на здоровую часть тела, вы ощущаете легкое жжение, больное же место не чувствует ничего.

Сама я лечила колено две недели. Но время лечения — индивидуально, по самочувствию.

Адрес: Дорофеевой Л.В., 692330 Приморский край, г. Арсеньев-12, ул. Октябрьская, д. 53 кв. 9.

С МАСЛОМ НАДЕЖНЕЕ

Полиартрит

Прочитала в вестнике о лечении *хронического полиартрита* яйцом, растворенным в уксусной эссенции (70-процентной) и спешу кое-что уточнить.

Чтобы масса была похожа на майонез, необходимо в уксусную эссенцию (200 мл) кроме яйца свежего добавить еще пачку (200 г) сливочного размягченного масла

и выдержать 5—6 дней, как пишет Дорофеева Л.В. Потом размешать.

Это обстоятельство очень важно, так как масло, впитывая в себя уксусную эссенцию, не дает потом ожогов кожи, а также не позволяет уксусной эссенции испаряться.

Об этом средстве мне давно рассказала моя мама. У них одна женщина совсем уже не ходила. А эта растирка помогла ей снова встать на ноги.

У меня у самой была киста на сухожилии безымянного пальца правой руки. Мне сделали операцию, но она снова выросла. И тогда я принялась растирать палец мазью. За несколько сеансов киста исчезла. Этой мазью мы лечим не только артриты, но и шпоры, и наросты всякого рода, и даже невралгии. Только желательно растирать на ночь и утеплять шерстяной тряпочкой (компрессы ставить нельзя!).

Мазь хранить в банке с завинчивающейся крышкой и желательно в холодильнике, чтобы эссенция не испарялась и не отслаивалась от масла.

Адрес: Балабановой Людмиле Николаевне, 142284 Московская обл., г. Протвино, Лесной бульвар, д. 13, кв. 70.

СОЛЕНЫЙ ЛЕД

Артрит

Во 2-м номере «Предупреждения Плюс» опубликован рецепт Н. Штаба для лечения *артритов* — соль со снегом. Предлагаемый мною соленый лед — проще и, как мне кажется, эффективнее.

1 столовую ложку соли растворить в стакане кипяченой воды и в небольшой формочке заморозить в морозильной камере холодильника. Полученный лед положить на сустав и держать до полного его растаивания. Не смывая, обернуть сустав на 3—4 часа шерстяным шарфом.

Так же можно лечить радикулит и шейный остеохондроз.

Соленым льдом можно протирать лицо при угревой сыпи, после бритья, при гематомах.

Адрес: Нилову А.В., 620086 г. Екатеринбург, ул. Гурзуфская, д. 96, кв. 56.

ПОМОГЛА ХОЛОДНАЯ ВОДА

Артрит

Пишет вам пенсионерка Малахова Надежда Сергеевна. Мне 65, и, конечно, уже есть болезни. Особенно беспокоит *артрит*. Вернее, беспокоил. Начался с 1992 года. Я стала обливаться холодной водой по системе Порфирия Иванова, и артрит мой притих. Думала, что вообще вылечилась, и причем только обливанием, ведь ничего другого просто не предпринимала. Но в 1996 году перенесла несложную операцию и обливания забросила года на два. И вот летом 1998-го вынуждена была обратиться к врачам — так сильно заболели ноги. Месяц пролежала в больнице, но боли не проходили. И тогда я вновь возобновила обливания. И что же? Боль утихла. Лекарств никаких не пью. Только по совету «ЗОЖ» делаю массаж ног и позвоночника при помощи березовой палки. А ноги у меня болели так, что думала, до пенсии не доживу.

Надежда Малахова.
г. Набережные Челны.

АРТРОЗ

СВИНАЯ КОЖА – БЛАЖЕНСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ

Артроз

В июле 1999 года у меня заболели большие пальцы на ногах. Иногда боли были такие сильные, что я не мог ходить. Обращался к врачам-ревматологам. Поставили диагноз: *артроз суставов*. Назначили физиотерапию, лазеротерапию, мази... Пролечился год, но состояние не улучшалось. Благо добрые люди подсказали рецепт, которым я с успехом воспользовался.

Я купил свиную несоленую кожу, на которой осталось немного жира. Разрезал ее на кусочки 5 х 5 см, разогревал на сковородке до 50-60 градусов, потом кусочки кожи той стороной, где жир, прибинтовывал к больным местам. Чаще делал на ночь, иногда днем.

Через три дня мне заметно полегчало, пальцы перестали болеть. Но я продолжаю процедуры для профилактики. Желательно каждый раз прикладывать свежий кусочек свиной кожи.

Адрес: Дзагоеву С.Е., 107140 г. Москва, ул.В.Красносельская, д. 8, кв. 277.

ПРОРОЩЕННАЯ КАРТОШКА И СУСТАВЫ

Артроз ревматоидный коленного сустава

Мне 38 лет, но болячек, наверное, не меньше, чем у пожилых. Особенно мучают боли в ногах. Решилась вам написать после того, как прочитала просьбы читателей помочь вылечить *ревматоидный артроз коленного сустава*.

Как-то у меня воспалились суставы ног и локтей, любое движение причиняло боль. Когда бабушка увидела мои рас-

пухшие суставы, заохала, руками всплеснула: «Ох, деточка, потерпи, я тебе рецепт дам — вылечишься!».

Посоветовала прорастить 8 кг картофеля и приготовить из ростков настойку. Я дождалась, когда ростки вытянулись до 5 см, обобрала их, промыла, измельчила в кашицу и залила 200 г тройного одеколона. Настаивала 10 дней, иногда помешивая. Перед употреблением взбалтывала и натирала больные места 4–6 раз в день до полного выздоровления.

Бабушка говорила, что картофельные ростки помогают и при остеохондрозе, и при радикулите.

Адрес: Рыжовой Ларисе Константиновне, 393310 Тамбовская область, р.п. Инжавино, ул. Советская, д. 40, кв. 136.

АРТРОЗ? КРАПИВОЙ ЕГО!

Артроз

Хотела бы рассказать, как я лечила *артроз* с помощью крапивы. О роли ее в лечении артроза я ничего не знала. Слышала и читала, что крапива помогает при многих недугах. У меня ее полно растет возле речки. Я не знала, может ли помочь мне крапива или нет, но решила принимать ванны из нее. Приняла 12 ванн и уже на пятой с удивлением обнаружила, что руки перестали неметь.

Настой для ванны готовила так: наполняла доверху крапивой 8-литровую кастрюлю, заливала водой и ставила на огонь. Кипятила 15–20 минут, настаивала 2 часа. Потом процеживала настой в ванну, доливала воды и ложилась примерно на полчаса, подливая горячей воды по мере ее остывания. Принимала ванны через день.

Адрес: Лавренюк Александре Александровне, 353263 Краснодарский край, Северский р-н, х. Ананьевский.

МОЯ ПОМОЩНИЦА – ИНДИЙСКАЯ ЛУКОВИЧКА

Артроз, артрит, радикулит

Я пишу вам о своем домашнем лекарственном растении — индийской луковице. Мне когда-то подарила ее моя сестра. Это многолетнее луковично-корневищное растение без

запаха. Луковица чем-то похожа на электрическую лампочку. Шейка толстая, листья крупные, широколанцетные, очень длинные 60 — 70 см, шириной 3 — 4 см. Выбрасывает стрелку с мелкими беловатыми цветками и слабым ароматом, кисть удлиненная. Корни мощные. Сидит почти вся под землей. Со временем вокруг появляются маленькие луковички-детки. Раз в год нужно их отсаживать, я лично дарю их людям. Лечит это растение *артроз, артрит, радикулит*, любую ломоту в костях, снимает напряжение в мышцах, сопутствующее этим заболеваниям. В общем, действие благотворное.

Настаивать индийский лук можно на спирту или водке. Листья, луковица и стрелки содержат много слизи. Она-то и есть лекарство. Лечу ею свой радикулит. Я делаю так.

Отрезаю от листа 10 — 15 см, мелко-мелко на доске ножом режу, стрелку тоже использую, иначе засохнет, жалко. Потом беру слизь на руку и натираю больное место, она хорошо впитывается. Будет покалывать, но боль снимается, как от таблетки, а минут через 15 вы даже забудете, что только что охали. Тело должно быть чистым, не дай Бог намазать ее на какую-нибудь мазь!

Так что, у кого нет терпения на продолжительное лечение — это великолепный выход. Больную радикулитом соседку не раз спасала моя луковичка. За второй «порцией» она иногда и не приходила. Думаю, что если лечиться терпеливо и подольше, то можно вообще избавиться от болезни. Может, кто знает о свойствах индийского лука и больше, но мой опыт таков. Дома должны расти цветы, которые лечат. Я вспомнила о своей луковичке, когда соседка пожаловалась на боль.

Адрес: Юденковой В.Т., 152300 Ярославская обл., Тутаевский р-н, г. Тутаев, ул. Моторостроителей, д. 41, кв. 47.

А ПОМОГ ЛУКОВЫЙ СУП

Артроз коленных суставов

У меня обнаружили *артроз коленных суставов*. На 4-й этаж еле поднималась. Растиралась камфарным спиртом.

Потом начала делать компресс из настоя сирени и цветков каштана на водке. Но все приносило лишь временное облегчение. И я решила попробовать есть луковый суп.

Брала луковицу размером с лимон. Кожуру очищала, потом жарила лук на растительном масле, вливала 0,5 л воды и варила, пока лук не разваривался. Только я добавляла на пол-литра воды кубик «Магги» для вкуса.

Я уже ем этот суп полмесяца и, вы знаете, бросила растираться, и, слава Богу, ноги мои перестали болеть.

Адрес: Барановой Марии Васильевне, 301670 Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Бережного, д. 11/92, кв. 7.

СПАСИБО БАБУШКЕ УСТИНЬЕ

Артроз, коксартроз

До знакомства с «ЗОЖ» пробовала лечить свои суставы по Малахову, Семеновой, голодала по Брэггу. Потом из вестника «ЗОЖ» узнала о сабельнике болотном и вот пятый год усмиряю свой артрит без таблеток.

Коксартроз обуздала, последовав советам бабки Устиньи, о которых узнала из статьи «Как бабка Устинья от хворей лечит» («ЗОЖ» № 14 за 2001 год).

От *артрозов и коксартрозов* у нее есть простой рецепт. Лечит она капустой.

От кочана отделить листья, смазать натуральным медом и приложить к больному суставу, сверху полиэтилен и шерстяной шарф. Процедура делается на ночь. Утром листья снять, сустав обмыть, обтереть и снова наложить на больной сустав свежие листья с медом. Держать до вечера. Лечение длится 30 дней. Я лечилась весь сентябрь.

Еще я узнала, что можно пользоваться также листьями хрена, только их надо опустить в горячую воду, но не кипящую. Как почувствуете запах хрена, вытащить, намазать медом и приложить к суставу, сверху шарф.

Я провела лечение капустой, и мне стало легче, спасибо бабушке Устинье.

Еще лечу сустав при помощи такого компресса:

медицинскую желчь, глицерин, мед, нашатырный спирт, йод (все поровну) соединить, взболтать и поставить на сутки согревающий компресс на больной сустав. Перед наложением нового компресса сустав обмыть, протереть. Эту процедуру делаю 2 недели, через 1,5—2 месяца повторяю. За осень и зиму провела 3 курса.

Я инвалид I группы, мне трудно писать, поэтому прошу адрес не указывать.

Нина Лукьянович.
Приморский край.

МОЙ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗА КОЛЕННОГО СУСТАВА

Артроз

Хочу поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» своим опытом лечения *артроза*. Год мучилась: колени болели и не сгибались. Медикаментозное лечение не помогло. Тогда я прибегла к народному методу лечения лопухом.

Минут 10 прогревала колени грелкой, потом минут 15 массировала их с медом (если мед засахарен, его нужно растопить заранее) и накладывала сверху лист лопуха «изнаночной» стороной, завязав колени теплым платком. Делать это лучше на ночь. Утром обмывала колени теплой водой. Так делала три ночи подряд, потом семь ночей через раз. Мне помогло. Боли ушли, нога стала сгибаться, колени не стягивало, и я ходила нормально. Если кому-то не поможет, сделайте двухнедельный перерыв и попробуйте повторить курс снова. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Буреминой Татьяне Николаевне, 440013 г. Пенза, ул. Чаадаева, д. 89, кв.77.

МОЛОЧНЫЙ КОМПРЕСС СНИМЕТ БОЛЬ

Артроз

Знаю очень эффективное средство при *суставных болях и артрозе*.

Взять в равных частях кислого молока (или простокваши из цельного молока, но не кефир) – предположим, 1 стопку – и такую же стопку яичной скорлупы, истолченной в порошок. Смешайте порошок из яичной скорлупы с простоквашей. Кашицу наложите на тряпочку и приложите ее на 1 час к больному месту, сверху – пленочку и теплый шарф.

Если болезнь не запущенная, то делайте компрессы 5 дней подряд, а если застарелая, то после 5 дней лечения 5-дневный перерыв, потом опять 5 дней компрессы, 5 дней перерыв и так до выздоровления. Лечение проводить на ночь. Средство испытала на себе.

Адрес: Петровой Людмиле Васильевне, 636019 Томская обл., г. Северск, ул. Ленина, д. 108, кв. 289.

СПАС ОДУВАНЧИК

Артроз деформирующий

У меня *деформирующий артроз коленных суставов.* Было время, ноги болели так, что еле ходила. Принимала лекарства, но они мало помогали. Пришла ко мне однажды соседка рассказать о том, как ездила в Париж в гости к своей сестре, которую не видела много лет. А соседка тоже страдала этим же заболеванием. Сестра, естественно, спросила: «Что с ногами?» Узнав, что болят колени, она даже всплеснула руками: «Ну и чудная ты. У вас же лекарство под ногами растет». И посоветовала полечить артроз одуванчиком.

Как только появится – в конце апреля-в мае — срывать каждый день по пять верхних листиков с цветка, промывать кипяченой водой, подсушивать и жевать до образования кашицы.

Одуванчиков у нас действительно по весне много — целые ковры! Короче, соседка, вернувшись, последовала совету сестры и почувствовала заметное облегчение.

Я тоже испробовала этот рецепт. Про запас насушила листочков и на зиму. Обливала листики горячей водой и съедала по столовой ложке в день. Колени и в самом деле

стали меньше болеть. К тому же я еще взяла за правило ежедневно проходить по три тысячи шагов.

Летом приготовила настойку из цветков одуванчика.

5 бутылок из темного стекла, наполовину наполненных желтыми головками, залила доверху каждую тройным одеколоном. Настаивала месяц, процедила, хранила при комнатной температуре. Натирала ноги один раз в день — на ночь. Одной бутылки хватило на месяц. Опухоль с колен спала. Но лечение продолжаю.

Уже два сезона жую одуванчики, утром делаю и на ночь растираю колени настойкой. Но самое удивительное другое. У меня диабет, состою на учете — так вот в последнее время анализы в норме. Врач удивляется, ведь уровень сахара доходил до 15 и даже более.

Адреса своего не оставляю. Я диабетик со стажем, и один глаз почти не видит. Поэтому трудно читать письма и отвечать на них.

Надежда Печеная.
г. Самара.

РЕЦЕПТ, КОТОРЫЙ ИСПЫТАЛА НА СЕБЕ

Артроз

Болели колени, ходила с большим трудом.

Осенью, когда опал лист ореха, собрала два мешка листьев и сделала 10 ванн через день (1,5-2 кг листьев на ванну).

На второй год надо обязательно повторить. Сейчас у меня колени не болят.

Адрес: Моисеенко Юлии Алексеевне, 344032 г. Ростов-на-Дону, ул. Чистопольская, д. 125.

МАССАЖ В МОРСКОЙ ВОДЕ

Артроз деформирующий

У меня на левой ноге заболел средний палец, да так сильно, что я не могла ходить. Обратилась к врачу. Диагноз: *деформирующий артроз*. Врач выписал мазь «Бутадион» и назначил УВЧ. Одна женщина, дай Бог ей здоровья, посоветовала мне парить ногу в воде с солью и содой.

В тазик насыпать 3 ст. ложки соли и 3 ст. ложки соды пищевой, залить горячей водой, как нога терпит, и прямо в воде делать массаж всех пальчиков и подошвы минут 15—20. Не вытирая, надеть на ноги шерстяные носки — и в постель.

Через месяц такого массажа я почувствовала себя буквально возрожденной, но для профилактики продолжала процедуры еще в течение двух месяцев.

Адрес: Лахматовой Любови Антоновне, 352930 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Новороссийская, д. 114, кв. 31.

ПОМОГЛИ ОБЫКНОВЕННАЯ СИРЕНЬ И СПОРЫШ

Артроз, остеохондроз

Хочу поделиться своим, проверенным опытом лечения *остеохондроза и артроза суставов.* Испытала все — и блокады с применением гормональных препаратов, и гипсовые лангетки, а вылечилась настойкой обыкновенной сирени.

Делала я вот что: с высохших веток осторожно снимаю только цветочки без зелени, рыхло засыпаю их в любую бутылку до плечиков и заливаю водкой или разведенным 1:1 спиртом. Закупоренную бутылку ставлю в шкаф на 10 дней и ежедневно ее встряхиваю. Через 10 дней процеживаю, отжимаю лепестки — и лекарство готово.

Им можно натирать больные места, делать компрессы (пачкается белье, поэтому лучше накладывайте повязки, надевайте носки), принимать внутрь — с 10 капель 2 раза в день до 20 с небольшим количеством воды в течение 2—4 недель.

И еще хотела бы рассказать о спорыше.

В юности я заболела суставным ревматизмом (отек суставов, боли, высокая температура, трудно было ходить). Жили мы в деревне и о врачах только слышали. А из лекарств, кроме салицилового натрия, ничего не было. Вылечила же меня мать... спорышем.

Выдергивала его с корнем, ополаскивала в воде, наполняла чугун и ставила его в русскую печь «томиться».

Потом сажала меня в большое деревянное корыто, обкладывала колени распаренным спорышем, горячим,

насколько терпеть можно, и укутывала одеялом почти с головой.

Иногда я так и засыпала, вся истекая потом. Зато уже через 3—4 дня ходила самостоятельно, без посторонней помощи. Помню, приняла таких процедур 4—5, не больше.

ПРО СНЕГ, ЖЕЛТКИ И РАДОСТЬ «МОРЖА»

Артроз

Спасибо Николаю Николаевичу Штабу за его метод лечения *артроза* снегом с солью. Напишу подробно, как я лечилась.

В апреле, когда уже и снега-то почти не было, я решилась опробовать метод. В стакан снега добавила ложку соли, перемешала, положила на целлофан и приложила к локтю правой руки, так как он болел больше всех других суставов.

Сказать, что я чувствовала в это время боль, не могу. Просто было очень холодно, но терпимо. Может быть, потому, что я «морж». Ждать 7 минут не стала, а продержала 4 минуты и сняла повязку. Кожа горела и покрылась темно-лиловыми пятнами. Держались они недели полторы, и боль в суставе тоже была несколько дней. А потом исчезли и пятна, и незаметно — боль. Этот сустав больше не болит, хотя другие продолжают. Жалею, что не проделала эту процедуру зимой, когда снега было много, лечиться льдом еще не пробовала.

Написала же для того, чтобы читатели поверили в этот метод.

В одном из номеров «ЗОЖ» женщина писала, что при ожогах помогает мазь, которая готовится так:

надо очень долго жарить вареные желтки, до черного цвета, потом по каплям собирать сок и мазать пораженные места. Это известный рецепт из лечебника Куренного. Я предлагаю упрощенный вариант: круто сварить яйца, отделить желтки, выложить их на сковородку, добавить туда топленого масла и жарить, помешивая, чтобы получилась темно-коричневая мазь. На 10 желтков примерно 100 г масла, но можно больше — не жалейте.

Рецепт был использован лично мною дважды. Ожог заживает быстро, без шрамов. И всем, кому я советую это средство, оно помогает.

А напоследок хочу поделиться своей радостью, которую получаю от купания в реке зимой. Дорогие зожевцы, не бойтесь холодной воды. Какое ощущение после купания — словами передать трудно! Легкость, тела своего не чувствуешь, все болячки отступают, если они есть, самочувствие прекрасное, заряд бодрости на весь день.

Конечно, прекрасно вылить на себя ведро холодной воды по Иванову. Но никакое ведро не сравнится с рекой! Я живу в Оренбурге. Берег реки очень крутой. Двести ступенек надо прошагать, чтобы подняться от проруби на бульвар. И мы, «моржи», по этим ступенькам бежим без передыха, а мне в декабре, между прочим, исполняется 64 года. Согласна с В. И. Горбуновым («ЗОЖ» № 11/12, 1999 г.), что при очищении (а зимнее купание — это тоже своего рода очищение) человека посещает вдохновение. Кто-то начинает рисовать, кто-то — сочинять музыку, кто-то — писать стихи. Улучшаются память, зрение...

На этом заканчиваю. Может, кому-то пригодятся мои рецепты. Если захочется узнать что-то подробнее, пишите, только вкладывайте конверт с обратным адресом.

Адрес: Печегиной Марии Ивановне, 460047 г. Оренбург, ул. Салмышская, д. 18/2, кв. 90.

«ЗОЖ»: *И еще раз мы публикуем этот знаменитый рецепт Н.Н. Штаба. Да, он не безобиден, и могут быть ожоги и сильные боли, о чем, кстати, предупреждал и сам Николай Николаевич. Но есть люди, с успехом применяющие его в излечении артрозов. Нам же показался ценным совет автора этого письма относительно мази от ожогов. Рискнувшим испытать действие снега с солью на себе хорошо бы запастись такой мазью.*

СОЛЬ СО СНЕГОМ

Вот этот рецепт: надо взять 1 стакан крупнозернистой кухонной соли и 2 стакана снега. Все быстро смешать деревянной ложкой или палкой и положить на больной сустав на 7 минут слоем не менее 1-1,5 см. Укрыть сверху пленкой. Ровно через 7 минут снять, отряхнуть с кожи соль. Кожу не обмывать и остаться так до утра.

СОВЕТЫ ДЕДА И СЕЙЧАС ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ

Артроз, полиартрит

Много лет назад в селе Иннокентьевка жил чудесный целитель. Все его знали и звали Иннокентьевским дедом, а фамилия его была Голюк (об этом я прочитала в "ЗОЖ"). Так вот рецепты деда до сих пор приносят пользу людям.

Лет пять назад у меня начало болеть колено. Пока можно было терпеть, я к врачам не обращалась. Потом при ходьбе стали возникать сильные спонтанные боли, невозможно было стоять. Оказалось: *артроз*.

Я решила сначала поискать что-то из народных средств лечения. Тут-то и попался рецепт Иннокентьевского деда. Рецепт, правда, от полиартрита, но я решила попробовать — болезни-то схожие. Рецепт такой.

Настой. 20 г эвкалипта залить кипятком (сколько, к сожалению, не указано), настоять час, процедить и слить в темную бутылку. Пить две недели по 50 г 3 раза в день за полчаса до еды. Проверять СОЭ. Если в норме (до 14), то эвкалипт не применять.

Втирание. 100 г измельченного эвкалипта положить в темную бутылку, залить 0,5 литра водки, дать постоять пять суток при комнатной температуре. Втирать один раз перед сном поперечно. Поясницу натирать 3 раза, а кисти рук — 2 раза. Курс — один месяц.

Настой я пробовать не стала, а начала сразу с втираний. Терпеть было невмоготу, поэтому первый раз я колено натерла уже через 12 часов после приготовления настойки. Она оказала чудесное действие — колено стало болеть меньше.

Натирала я оба колена сразу — второе для профилактики. Нужно сесть так, чтоб колено согнулось под 90° (это низ-

кая кровать или кресло). Оба колена растирать круговыми движениями слегка согнутыми ладонями 100 раз. После каждых 20 раз пальцы снова окунать в настой. За 20 движений настой полностью втирается. Натирала я вечеров семь, помогло, и я прекратила. Потом несколько раз боли возвращались, я тут же их снимала. Боли возвращались все реже, а потом прекратились совсем. А настой я все равно держу в запасе (не отливаю, храню при комнатной температуре в темной бутылке в закрытом шкафу).

Адрес: Тимофеевой Анне Афанасьевне, 690039 г. Владивосток, до востребования.

БОЛИ СУСТАВНЫЕ

РЕЦЕПТ С ОВЕЧЬЕЙ ШЕРСТЬЮ

Боли в суставах, радикулит

У меня есть один хороший рецепт, испытанный лично. Лечит *суставы, локти, колени, пальцы ног, рук, радикулит.* Он очень прост.

2 столовые ложки измельченной травы спорыш, 2 столовые ложки измельченных листьев березы, 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника — кладете в термос и заливаете 1 стаканом крутого кипятка. Закройте термос и оставьте настой до остывания. После этого процедите и в настой положите 2 чайные ложки соли. Тщательно размешайте. Возьмите шерстяную, связанную из овечьей шерсти пластинку, обильно смочите ее в настое и не выжимая высушите. Сухую пластинку привязывайте к больному месту и носите постоянно, пока не пройдет боль.

Адрес: Тасейко Татьяне Васильевне, 660069 г. Красноярск, ул. Мичурина, д. 27, кв.77.

ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ И КОРЕНЬ БАРБАРИСА ИЗБАВЯТ ОТ БОЛИ

Боли в суставах

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь!» просьбы посоветовать, как вылечить колени. Я избавилась от болей очень просто — при помощи березовых листьев. Делала так: расстилала полотенце, на него раскладывала листья и обертывала колени. Процедуру делала на ночь, утром снимала. Через неделю ежедневного лечения колену стало легче.

Листья можно хранить в целлофане в холодильнике. Притом одну и ту же порцию можно использовать 3 раза.

Несколько лет у меня болел тазобедренный сустав. Его я тоже вылечила. Приготовила два состава.

Первый: 30 г корня жимолости залить 2 л водки, настоять 10 дней. Второй: пол-литровую баночку ржи залить 2 л воды и довести до кипения, но не кипятить. Сама рожь не нужна, годится только отвар. Его остудить. Два получившихся состава слить вместе в 3-литровую банку и добавить еще 1 кг меда. Оставить в темном месте на 21 день. Пить по 30 г за полчаса до еды 3 раза в день.

За курс лечения нужно выпить всю 3-литровую банку. Корень жимолости можно купить в аптеке.

Адрес: Санжаровой Неониле Ивановне, 309927 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Хуторцы, ул. Кирова, д. 52.

СМАЗКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Боли в суставах

Много лет назад я неудачно упал и сильно повредил колено. Нога болела целый год, но со временем боль затихла. Это было в 60-х годах. Я уехал на Север, а в 1988 году колено снова дало о себе знать. При осмотре врач посоветовал растирать его жиром.

Я пришел домой, растопил баню, пропарился и стал втирать свиной нутряной жир в больную коленку. Делал это регулярно несколько месяцев. Постепенно суставы перестали меня беспокоить.

Еще хорошо помогает спиртовая настойка из березовых почек.

Весной, когда на березовых почках появляется клейкая масса, соберите 1 стакан почек и залейте 0,5 л спирта или самогона. Настаивать две недели в темном месте, периодически встряхивая. По истечении этого срока втирайте в больные места.

Адрес: Епифанцеву Геннадию Клавдиевичу, 628147 Ханты-Мансийский АО, Березовский р-н, пос. Светлый, д.8, кв. 12.

ОТ БОЛИ ИЗБАВИТ БОДЯГА

Боли в суставах

В одном из номеров вестника «ЗОЖ» встретила вопрос читателя: где можно достать бодягу? Он думает, что бодяга — лекарственное растение. В этом, кстати, многие заблуждаются. На самом деле бодяга — пресноводная губка грязно-серого цвета с зеленоватым оттенком. Нередко она покрыта слоем зеленых водорослей. Бодяга нарастает под водой на ветках и камышах. Такие камыши с бодягой река выбрасывает на берег во время половодья.

Так вот, бодяга хороша для *лечения суставов.*

Срезав губку с веток, хорошо промойте ее проточной водой, отожмите и высушите. Для дезинфекции можно прогреть в духовке. Измельчите до получения однородного серого порошка, и лекарство готово.

Больные суставы можно натирать прямо сухим порошком, а при болях в спине смешайте бодягу с подсолнечным маслом. Гореть будет огнем!

Бодягой часто сводят синяки и ушибы.

Адрес: Белокобыльской Татьяне Павловне, 412374 Саратовская обл., Самойловский р-н, с. Яроватка.

ЛЕЧИЛА НОГТИ, А ПОЛЕГЧАЛО СУСТАВАМ

Боли в суставах

В какой-то книге вычитала рецепт, как укрепить ногти. Они у меня ломкие, слоятся, вот и решила подлечить их. Ногти, что интересно, лучше не стали, зато где-то недели через две я стала замечать, что ноги стали ходить порезвее, суставы легче сгибаться, как будто их смазали чем-то. А рецепт такой:

7 г желатина пищевого растворить в чашке или стакане любой жидкости и выпить в любое время. Курс лечения — 30 дней. Я брала пачку желатина (20 г), на глаз делила на 3 части; одну часть с вечера заливала чашкой воды. За ночь желатин расходился, утром добавляла теплой воды и выпивала.

Лечение проводила не один раз, и всегда эффект был тот же: в середине курса появлялась легкость в движениях.

Адрес: Альчиковой Неле Олеговне, 420073 г.Казань, ул.А.Кутул, д.50/9.

РЕЦЕПТ ДЕДА ЯКОВА

Боли в челюстном суставе

Было это в 1982-83 г., мне тогда только исполнилось 13 лет. Откуда-то взялась напасть: стал у меня болеть и щелкать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

В детской стоматологической поликлинике меня осмотрели все доктора, но точного диагноза так и не поставили. Назначали разные физиотерапевтические процедуры, но с каждым днем мне становилось все хуже и хуже, дошло до того, что утром я не могла открыть рот.

Родители повезли меня к деду Яше. Жил он в селе Погожево, что в Курской области. Обладал дед Яша уникальным даром: умел править переломы и вывихи. Пальцы его были настолько чувствительны, что ходили легенды, как он разбитую бутылку в завязанном мешке на ощупь собирал. Ехали к нему люди со всего Черноземья, ведь добрая слава без всякой рекламы быстро идет. В нашей семье дед Яша правил перелом моей бабушке и отцу. Денег он за свой труд не брал.

Так вот. Пощупал-пощупал дед Яша мой сустав, сказал, что все на месте, и подсказал, что делать.

Кусочек марли или бинта пропитывается камфарным маслом, сверху — вощеная бумага, я брала ее из пачки печенья, затем слой ваты и все зафиксировать бинтом. Такие компрессы я делала на ночь в течение месяца. Боль прошла, и сустав больше не беспокоит.

Вот такой нехитрый рецепт от простого крестьянина, не имеющего медицинского образования. Кому поможет этот способ лечения, помяните добрым словом покойного деда Якова. В нашей семье мы глубоко чтим его память.

Адрес: Пилюгиной Галине Витальевне, 394053 г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 69, кв. 5.

ПОМОЖЕТ НАСТОЙКА КАШТАНОВ

Боли в суставах

Живу я в собственном частном доме, есть приусадебный участок. На улице растут, цветут и плодоносят каштаны. Весной деревья унизаны крупными пирамидальными соцветиями-свечами.

Собирать плоды каштана мне помогает зять Валера.

В 2001 году участковый терапевт попросила у меня немного плодов конского каштана для своей бывшей коллеги, пенсионерки. Оказывается, она знает рецепт приготовления настойки. Я позвонила этой женщине, мы встретились, и она дала мне рецепт.

300 г плодов каштана конского очистить от коричневой корки, мелко нарезать. Насыпать в темную пол-литровую бутылку, залить водкой до горлышка и закрыть пробкой. Настаивать две недели в темном теплом месте, ежедневно взбалтывая. Настойка может храниться несколько лет.

У меня долго *болели руки, особенно суставы, плечи, кисти,* да так сильно, что не уснешь. Каждый день на ночь я растирала больные места, боль стала стихать, а потом совсем исчезла. Лечилась я долго, целый год.

Попутно вылечила *кожный зуд,* болезненные мозоли. Вечером, перед сном, я прислоняюсь к каштану, постою несколько минут и ночью спокойно сплю.

Кроме того, принимала настойку внутрь. Только рецепт ее приготовления несколько иной.

50 г плодов или цветков конского каштана на 0,5 л водки. Настаивала 2 недели в теплом месте, взбалтывая ежедневно, отфильтровала, хранила в темном месте.

Принимала по 30—40 капель 3—4 раза в день в течение 3—4 недель.

Адрес: Корнеевой Александре Григорьевне, 172500 Тверская обл., г. Нелидово, Матросовский 1-й пер., д. 10.

КЛЕВЕР И ЦИКОРИЙ – ЛЕЧЕБНЫЙ ДУЭТ

Боли в суставах

Я подписчица газеты с 2001 года. В вестнике много пишется о различных методах лечения, но у всех разный организм, и действие препаратов различное. Так что прошу прощения, если кому мой совет не поможет. Этот рецепт мне дала одна женщина. Действие его она испытала на себе. У нее сильно болели руки, она не могла даже держать ложку. Помог ей обычный клевер с красными головками и цикорий. Травы заварить вместе, потому что по отдельности они не действуют.

Моя родственница не могла ходить несколько лет, была на 2й группе инвалидности. Стала она принимать ванны из клевера и цикория и встала на ноги!

Запарьте в равных пропорциях красный клевер и цикорий по 20 г каждой травы на 0,5 л кипятка, дайте настояться 1 час и вылейте отвар в ванну. Посидите в ванне или просто попарьте больные руки.

Адрес: Рыжовой Нине Алексеевне, 423841 Татарстан, г.Набережные Челны, ст. Круглое поле, ул. Гагарина, д. 7, кв. 109.

ЛЕЧУСЬ КРАПИВОЙ

Боли в суставах

Хочу поделиться рецептом, избавляющим от *суставных болей*. Я обнаружила его несколько лет назад в журнале «Земля Сибирская Дальневосточная». Предлагалось примерно следующее: «Росной крапивой жгучей каждое утро стегать больные места в течение нескольких дней».

У меня очень болели колени с переменой погоды, а иногда и без причины. Решила попробовать.

Каждый вечер в течение месяца я хлестала крапивой ноги — боли исчезли. Прошло пять лет, как суставы прекратили предсказывать мне плохую погоду. Приходится слушать метеосводку, но зато я сплю спокойно.

В этом году заболела рука — не могла ее поднять. Дожда-

лась, когда появится крапива. Месяц похлестала — все прошло.

Коллега моя как-то вылечила межреберную невралгию. Разложила на простыне крапиву, разделась, обернулась этой простыней и уснула. Утром на работу пришла прямая, а уходила скособоченная, еле передвигаясь.

Крапива больные места не обжигает, и облегчение наступает сразу же. Этот метод хорошо помогает и при радикулите.

Читала, что на зиму можно заготавливать веники из крапивы.

О себе. Обливаюсь холодной водой два раза в день. Основная еда — овощи. Мой девиз: «На лечение у врачей уходит много сил, времени и денег — проще лечиться самой» — вполне совпадает с вашим изданием.

Альбина Кофан.
г. Хабаровск.

ЛАВРУШЕЧКА ПО КАПЕЛЬКЕ

Боли в суставах, подагра

Почти в каждом вестнике спрашивают, как помочь при *болях в суставах* и *костных шишках*. Знаю рецепт — очень простой, но эффективный.

50 г лаврового листа промыть, сполоснуть холодной водой. Положить листья в маленькую эмалированную кастрюльку, залить 250 мл холодной воды. Кастрюлю поставить на маленький огонь и кипятить до тех пор, пока вода не выкипит на 11,5 см. Жидкость процедить и разлить на 4 равные части, например в рюмочки.

Пить по 1 рюмке в день маленькими глотками, сразу не глотать, а пососать, как конфету, и тогда проглотить. Пить 4 дня подряд в любое время дня, но рюмку надо растянуть на целый день. Можно и до еды, и после. Второй курс повторить через 1-1,5 года.

Лечение опробовано многими. Я тоже проводила его, но давно. У меня много вышло «красного» песка из почек.

Вреда от этого нет, а только польза для всех, кто будет лечиться.

Адрес: Сташковой Р. А., 614084 г. Пермь, ул. Куйбышева, д. 167, кв. 33.

КАШИЦА ИЗ ЛОПУХА УСПОКОИТ СУСТАВЫ

Боли в суставах

Весной, как только пойдут лопухи, наломайте листьев, сполосните от пыли и обсушите. Нарежьте листья лапшичкой и плотно набейте ими стеклянную банку, закройте капроновой крышкой и поставьте на солнечное окно. Листья в банке должны превратиться в кашицу с неприятным запахом. Как появится плесень, средство готово.

С этой кашицей я делаю повязки на *больной сустав*. Боль стихает уже после первого раза.

Адрес: Гринкевич Галине Михайловне, 633260 Новосибирская обл., р.п. Ордынск, ул. Ленина, д.7, кв. 5.

БОЛЯЧКА ПРОСИТ ВКУСНОГО ОТВАРА

Боли в суставах

На боли в тазобедренных суставах, как бы их ни называли, — *остеохондрозом, артритом, артрозом* или *подагрой* — жалуются довольно часто. Мне помог забыть об этой неприятности простой рецепт, который предлагаю вашему вниманию.

Вымыв пару крупных луковиц, снимите шелуху и мелко накрошите ее. Варите луковицы вместе с шелухой в 1 л дистиллированной воды до готовности, пока лук не разварится. Пейте этот «суп» в три приема до еды, шелуху выбросьте, а лук используйте по усмотрению хозяйки.

Десятидневный курс «супотерапии» помог мне в первый раз. Но через год в разгар огородной страды история повторилась. На сей раз понадобились две недели, чтобы избавиться от болей. Наконец случилось, что «болячка» попросила вкусного отвара и в третий раз. А вот в новом тысячелетии больше не возникала.

Адрес: Абдрахманову Р. С., 423236 г. Бугульма, ул. Тукая, д. 75, кв. 13.

ГЛАВНОЕ – КУПИТЬ ХОРОШЕЕ МОЛОКО

Боли в суставах, ногах

Если *болят ноги, суставы* и вы от сильных болей не можете уснуть, предлагаю хороший и простой рецепт.

Взять пустую чистую пол-литровую бутылку, желательно темную. В бутылку налить 200 г свежего молока (магазинное нельзя) и 1 ст. ложку нашатырного спирта. Бутылку закрыть пробкой и взболтать. Настоять сутки, взбалтывая через каждые 5-6 часов. Перед сном содержимое бутылки разогреть до 30-38 градусов. Налить в кастрюлю холодной воды, поставить бутылку в воду и на огонь, пробку открыть. При нагревании воды бутылка тоже нагревается. Потрогайте пальчиком воду — если она горячая, бутылку пора вынимать из воды. Ваше лекарство готово. Не теряя времени, налейте в ладошку лекарство и намажьте больное место.

Втирать не нужно. Ночь вы будете так спать, что утром вас не добудиться. При тромбофлебите этим лекарством пользоваться нельзя!

Примечание: Свойство лекарства будет зависеть от того, какое и как вы подберете молоко. Бывает, купишь молоко у частных лиц, придешь домой, начнешь кипятить, а оно свернулось. Советую, прежде чем делать лекарство, возьмите и сделайте контрольную проверку: вскипятите часть молока, если оно не свернулось, готовьте лекарство. Оно делается из сырого молока! Действует, как анальгин — мгновенно снимет боль.

Адрес: Завьялову В.П., 456910 Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 319.

И ПЕРЕЗРЕЛЫЙ ОГУРЕЦ СГОДИТСЯ

Боли в суставах, подагра

Советую всем: не разрешайте себе раскисать, скучать. Какая бы болезнь к вам ни прилипла, старайтесь с ней бороться. Всю жизнь я отработала на Севере — в Магадане. Когда вышла на пенсию, пришлось переехать на Кавказ. Там жила мама, там она умерла. Пишу это для того, чтобы ска-

зать: в моем возрасте такая резкая перемена климата не могла пройти бесследно. Естественно, одолели болячки.

От *ломоты в костях и отложения солей* использую перезрелые, желтые огурцы. Тру их на терке и прикладываю к больному месту. На вкус они должны стать соленые. А если остались пресными, то, значит, приложили не к тем местам, где есть соли.

Адрес: Рудневой Марине Васильевне, 363750 Северная Осетия (Алания), г. Моздок, Главпочтамт. До востребования.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ЗЕРЕН РЖИ

Боли в суставах

Почти два года назад в «ЗОЖ» № 19 за 2001 год был напечатан мой рецепт, который помог избавиться от сильных *болей в тазобедренном и коленных суставах* не только мне, но и очень многим больным, — они не могли уже ходить и обращались ко мне за помощью и советом. Письма тогда шли со всей страны — проблема лечения суставов очень актуальна.

Вот этот рецепт:

зерна зрелой ржи объемом 0,5-литровой банки засыпать в кастрюлю, залить 2 л воды и на плите довести до кипения, но не кипятить. Когда вода остынет, полученный отвар перелить в 3-литровую банку, а зерна ржи выбросить. Затем в эту же банку влить 0,5 л водки, положить 1 кг меда и 30 г корня барбариса. Состав тщательно перемешать и настаивать 21 день в темном месте.

Принимать по 25-30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Для полного курса лечения необходимо приготовить и использовать 3 трехлитровые банки.

Корни барбариса следует искать не в аптеках, они там не продаются, а у садоводов-любителей, разводящих это растение.

Неонила Ивановна Сонжарова.
Белгородская обл.

КОРНИ КОПАЛИ С МУЖЕМ

Боли в суставах

Вестник «ЗОЖ» — мой друг, который поможет в трудную минуту. И я, в свою очередь, стараюсь помочь тем, кто в этом нуждается. Как-то еду в автобусе, встречаю знакомую. «Нина, мне нужно с тобой поговорить». «Что случилось?» — спрашиваю. «У меня болят почки, а ты, говорят, лечишь». Я дала ей номер своего телефона и сказала: «Звони. Но я не лечу, а лишь даю советы. Беру их, кстати, в «ЗОЖ».

Сама инвалид 3-й группы. Мне 51 год. Болею давно: барахлит опорно-двигательный аппарат, позвоночная грыжа, протрузия. Суставы вылечила настоем корней шиповника, рецепт которого взяла из «ЗОЖ». Корни копали с мужем поздно осенью. Пила я настой 2 месяца. Теперь чувствую себя хорошо, руки даже на погоду не реагируют.

Вот этот рецепт:

корни шиповника помыть, посушить, чтобы не плесневели, мелко нарезать. Горсть корней положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, но чтобы не кипели, а прели на медленном огне. Через час-полтора снять. Остынет — можно пить.

Я пила, когда захочу, но желательно до еды по полстакана вместо чая.

Косова Нина Владимировна.
Тамбовская область.

ОСТЕОХОНДРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ

МОЛОДЫЕ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ СПАСЛИ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Остеохондроз

В 35 лет у меня сильно *болела спина*. В то время мы с семьей жили в Хабаровском крае. Ехала я как-то в поезде, познакомилась с пожилой женщиной; разговорились. Она занималась траволечением, и я ей рассказала про свою болячку. Вот что она мне посоветовала:

нарвать листьев березы, желательно молодой, выложить их на полотенце и постелить на перину. Я так и сделала. Потом легла на эти листья, хорошо укуталась, накрылась одеялом и проспала 1,5 часа. Когда проснулась, чувствовала себя так, будто поясница у меня никогда и не болела!

С тех пор прошло 9 лет. Если жива та женщина, то низкий ей поклон от меня.

Адрес: Салюк Нине Аркадьевне, 694210 Сахалинская обл., Поронайский р-н, с. Гастелло, ул. Спортивная, д. 8 д, кв.1.

ОТПОР ОСТЕОХОНДРОЗУ

Остеохондроз

Иногда ранней весной или поздней осенью появляется *тупая боль в спине*, особенно после долгой работы на приусадебном участке. В таком случае у меня под руками несколько надежных средств, которые позволяют в короткий срок — за 3—5 дней привести позвоночник в норму.

Самое верное — ипликатор Кузнецова. Раздражая би-

ологически активные точки, он снимает мышечные спазмы, нормализует кровообращение и работу двигательных сегментов позвоночника, что и снимает боль. При хронической болезни рекомендуется 10—12 процедур продолжительностью по 15—40 минут ежедневно или через день в зависимости от индивидуальной переносимости. Для меня достаточно 4—6 процедур по 30 минут.

Есть еще сильное средство — это бишофит. Продается в аптеках. Я использую его иногда вместо ипликатора Кузнецова.

Подогреваю бишофит (20—30 г) до температуры 40 градусов и смоченными в растворе пальцами растираю 3—5 минут больную область. Затем из того же раствора делаю компресс, обвязываю его согревающей повязкой. Всю эту процедуру выполняю на ночь (держу 6—8 часов). Утром снимаю компресс, протираю тело теплой водой, дабы убрать остатки бишофита. Курс составляет 8—10 процедур через день. Одно «но»: бишофит противопоказан при индивидуальной непереносимости, при раздражениях на коже, аллергических реакциях.

Теперь, когда на протяжении уже более 10 лет я не обращаюсь к врачам по поводу болей в спине, убежден: если хорошенько взяться за этот занудный недуг, то с ним вполне можно справиться своими собственными силами. Не так страшен черт, как его малюют!

Адрес: Игнаточкину Ивану Николаевичу, 398046 г. Липецк, ул. П. Смородина, д. 14, кв. 291.

ТЕПЕРЬ БЕГАЮ НА СТАДИОНЕ

Остеохондроз, радикулит, люмбаго, боли в позвоночнике

Дачно-огородные работы в итоге привели к тому, что заработал себе остеохондроз, радикулит, люмбаго, боли в позвоночнике. Суставы потеряли подвижность, левая нога стала отниматься. Врач предложил лечь в больницу. А что делать в больнице сейчас, когда отсутствуют простейшие и бесплатные лекарства? Решил остаться дома и лечиться сам.

Опробовал множество рекомендаций своих знакомых. В итоге — ожоги на спине, а улучшений — ноль.

Стал делать компрессы из обычной аптечной валерьянки: никто не подсказывал — сам додумался. Сразу почувствовал улучшение. Стал вставать с постели и потихоньку передвигаться. Компрессы на пояснице пришлось держать по 4-6 часов.

Многое почерпнул из книги Ч.Коана «Победить боль в спине». Сейчас могу даже бегать на стадионе, а ведь врачи на меня махнули рукой!

Адрес: Голубчику Е.М., 241022 г.Брянск, ул. Профсоюзов, д.16, кв. 26.

ОСТЕОХОНДРОЗ ЛЕЧИТЕ ПАЛКОЙ

Остеохондроз

Как облегчить страдания при *остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника*?

Возьмите березовую палку толщиной 7—8 см, длиной 40 см и на ночь кладите ее под шею (можно прямо на подушку). Сначала будет неудобно, а потом привыкнете.

Муж срезал ветку из живой березы, снял кору, я обернула ее полотенцем, получилась лечебная «подушка».

Впрочем, для каждого больного нужен индивидуальный подход. Может, надо начинать с 10—20-минутного лечения, постепенно увеличивая время, но что лечение поможет, не сомневайтесь ни молодые, ни престарелые, только прислушивайтесь к своему организму и помогайте ему, регулируя время.

Адрес: Комисаренко Раисе Ивановне, 309710 Белгородская обл., Валуйский р-н, г. Валуйки-2, ул. Островского, д. 31.

МЯЧИК ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

Остеохондроз

Это может случиться с каждым. Встаете утром с постели, и вас обжигает острая боль в области поясницы с одно-

временным «прострелом» в ногу или в руку. Сначала это случается изредка, затем все чаще и чаще, и наконец вы обращаетесь к врачу. Выясняется неприятная картина. У вас *остеохондроз*, начался процесс отложения солей в каналах позвоночника, по которым проходят нервы.

Разумеется, существуют консервативные методы лечения: горчичники, различные болеутоляющие растирки, массаж. Но, во-первых, все это приносит облегчение, пока процедуры выполняются. Стоит их прекратить, как боли вернутся. А во-вторых, в наше-то время с диким ростом цен на услуги, особенно в области оздоровления, во что он обойдется вам — этот массаж?

Между тем есть очень простой, потрясающе эффективный и совершенно бесплатный метод лечения, в основу которого положен аутомассаж. При этом вам совершенно нет нужды ходить в поликлинику, обращаться к кому-то за помощью. Вы все проделываете сами. Все, что вам нужно, — неплотный коврик и твердый резиновый мячик типа теннисного.

В плавках или лучше обнаженным ложитесь спиной на мяч, ноги, дабы не было лишней опоры, поднимаете вверх и прокатываетесь нижней частью спины по мячику, массируя таким образом все больные области.

Затем таким же образом, но уже опустив ноги, вы массируете верхнюю часть позвоночника. Во всех случаях опора — мяч и спина.

Процедура длится 3-4 минуты. Можно и чуть дольше. Все зависит от ощущений и степени запущенности болезни. Заниматься на первых порах лучше ежедневно. Затем можно устраивать для себя дни отдыха.

Эффект, как правило, наступает уже через две-три недели. Затем боли прекращаются вообще, но заниматься подобным образом придется всю оставшуюся жизнь. Впрочем, упражнение доставляет удовольствие.

Адрес: Сторчилову Николаю Ефимовичу, 352567 Краснодарский край, Мостовский р-н, ст-ца Андрюки, ул. Советская, д. 3.

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Остеохондроз

Могу дать совет тем, кто страдает от *остеохондроза*. У мужа заболели позвоночник, поясница, он не мог даже ходить от боли. Ему посоветовали кататься спиной на 1,5-литровой полиэтиленовой бутылке, заполненной теплой водой. Он попробовал — боли исчезли, но он до сих пор не бросает этого занятия: время от времени ложится на бутылку спиной и перекатывается на ней. Упражнение простое, но, как оказалось, эффективное. И занимает всего 15 минут.

Адрес: Гафуровой Надежде Ахметовне, 442530 Пензенская обл., г.Кузнецк, ул.Солнечная, д.19 а.

ЛОЖИТЬСЯ СПИНОЙ НАДО ПОПЕРЕК

Остеохондроз

В вестнике № 5 за 2001 год вы опубликовали мое письмо «Если отекают ноги и замучил *остеохондроз*». С тех пор я получила много откликов. Идут письма с вопросами, на которые я ответить просто не могу. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ».

Некоторые почему-то не поняли, как надо выполнять упражнение от остеохондроза. Я писала, что моему мужу порекомендовали взять полуторалитровую полиэтиленовую бутылку, наполненную теплой водой, лечь на нее спиной и минут 15 катать по полу. Муж стал ежедневно выполнять это упражнение, и боли в позвоночнике исчезли. Я полагала, что тут все ясно, тем более что многие люди пишут мне письма благодарности за этот рецепт: им тоже помогло! Но вот, к примеру, Людмила Ивановна из Красноярского края спрашивает меня: как располагается бутылка — вдоль или поперек позвоночника?

Конечно, поперек. Лягте на коврик, положите бутылку с теплой водой под поясницу и, приподнимаясь на локтях, катайте ее вдоль позвоночника до шейного позвонка и обратно. И так 15 минут. Вначале будет тяжело, но потом, недельки через две, привыкнете. Упраж-

нение простое и эффективное. Лучше выполнять его два раза в день – утром 15 минут и вечером столько же. Мой муж, когда поправился, сказал: «Напиши, пожалуйста, в вестник, чтобы люди занятия не бросали, а занимались бы регулярно после любого физического напряжения. Я, к примеру, сходил на рынок, принес продуктов 56 килограммов, и сразу надо «покататься» для профилактики». Так что волшебная бутылочка всегда должна быть под рукой. Только не ленитесь.

Адрес: Гафуровой Надежде Ахметовне, 442530 Пензенская область, г. Кузнецк, ул. Солнечная, д.19 а.

НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕХНИКЕ МЕДОВОГО МАССАЖА

Остеохондроз шейный

В «ЗОЖ» (№ 10 за 2001 год) прочитала письмо Зинаиды Леонтьевны Федоровой «*Шейный остеохондроз* боится меда». Мне хотелось бы внести некоторые коррективы. В своем письме Зинаида Леонтьевна приводит методику медового массажа. Она сначала разогревает руку – от плеча – под краном с горячей водой минут 15, вытирается насухо полотенцем и сразу наносит на разогретую кожу засахаренный мед. Растирает шею, ключицу, плечо, руку. Потом делает сам массаж – прижимает ладонь к телу и резко отрывает ее. Делает это, пока ладонь не начнет прилипать к коже, а потом прикладывает пергаментную бумагу – она прилипает – и оставляет на ночь, укрывшись чем-то теплым. Вот это-то меня и насторожило. У нас в поселке медсестра психотерапевтического кабинета Фаина Ивановна прекрасно делает медовый массаж. Так вот, она говорит, что, когда ладони начинают прилипать, мед впитывается в кожу, а на ней образуются сгустки белого цвета, это выходят шлаки, то есть как раз то, к чему «прилипает» накладываемая Зинаидой Леонтьевной пергаментная бумага. А эти сгустки надо удалить с кожи. Лучше всего это сделать с помощью мокрого вафельного полотенца.

Адрес: Татьяне, 633216 Новосибирская обл., р.п. Линево, а/я 453.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ОПИЛКИ

Остеохондроз

Долго меня мучил обширный *остеохондроз*, пока я не нашел рецепт против этого недуга.

Налейте в кастрюлю 1,5 л холодной воды, положите туда 3 горсти опилок и поставьте на огонь. В это время приготовьте постель. Постелите поперек кровати простыню на уровне груди, сверху целлофан размером от «погон» до тазобедренного сустава.

Как только вода закипела, слейте ее в другую посуду.

На целлофан, на воображаемую линию позвоночника аккуратно выложите опилки, сверху постелите марлю.

Ложитесь на горячие опилки спиной, замотайте грудь простыней и укройтесь теплыми одеялами.

Поначалу будет немного жечь, но потом привыкнете. После второй процедуры я забыл об остеохондрозе. Всего я сделал 7 процедур и вот уже 2 года не обращался к врачам.

Отвар, который вы слили, нужно принимать в течение суток за полчаса до еды по полстакана.

Адрес: Лугину Андрею Ивановичу, 644091 г.Томск, ул. 12-я Комсомольская, д. 8.

ДОЖДЕМСЯ ПОДСНЕЖНИКОВ

Остеохондроз

Мне 55 лет. Вестник «ЗОЖ» выписал со 2-го полугодия 1999 г. и жалею, что не сделал этого раньше. Сколько болезней мог бы вылечить, не потратив денег.

Хочу поблагодарить Марию Васильевну Баранову, которая прислала рецепт лукового супа от *артроза*, опубликованный в вестнике №3 за 1999 год. У меня, правда, болели не ноги, а руки, но уже через полмесяца после приема супа я почувствовал улучшение

А теперь хочу поделиться с читателями своим рецептом от *остеохондроза*.

Весной надо набрать подснежников со стеблем (они должны быть сине-фиолетовые, желтые не подойдут). Сразу пропустить через мясорубку. На спину, на больное место, положить марлю в два слоя (если в один, то

можно обжечь кожу), а на нее выложить массу из подснежников и держать 10-15 минут. Рецепт испробован и мной лично, и многими людьми. Кое-кому помогло с первого же раза. Мне понадобилось два.

Адрес: Трынову Сергею Давыдовичу, 462432 Оренбургская обл., г. Орск, Орский пр-т, д. 33, кв. 60.

«ЗОЖ»: Заготавливать подснежники впрок нельзя. Годятся только свежесорванные растения.

МУКА – ТОЛЬКО РЖАНАЯ

Остеохондроз

В 1978 году я похоронила самых дорогих мне людей: маму, мужа, свекровь. Думаю, из-за сильного стресса у меня заболели суставы: диагноз – *остеохондроз.*

У меня сохранилась вырезка рецепта, опубликованного в 1962 году в нашей местной газете «За трудовую доблесть». Я решила им воспользоваться. С тех пор прошло уже 25 лет. Чувствую себя неплохо, несмотря на свои 80, даже обливаюсь холодной водой.

Итак, нужно:

Пол-литра теплой воды, 70-100 г свежих дрожжей, ржаная мука.

Замесить тесто и оставить на 7 дней в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Когда тесто будет подниматься, его нужно взбить, оно осядет.

Через 7 дней тесто готово, можно приступать к лечению.

Пока готовится компресс, больной должен выпить стакан горячего молока с 1 чайной ложкой соды. Пить его маленькими глотками или с ложечки. Затем взять марлю в два слоя, намазать тестом, как горчичник. Уложить больного на живот, капнуть 3 капли скипидара на сухую руку и хорошо растереть поясницу, так проделать 3 раза. Марлю с тестом положить на поясницу, сверху покрыть целлофаном, положить вату, хорошо обвязать большим полотенцем, чтобы не проходил воздух. Сверху больного укрыть теплым одеялом. Лежать 40-60 минут, сколько вытерпите.

После компресса могут быть небольшие ожоги, но в газете писали, что их мазать ничем нельзя, они должны пройти сами.

Марлю с тестом снять, но лежать еще час, хорошо укрытым. Тесто положить обратно в кастрюлю и поставить в темное прохладное место.

Если не будет ожога, лечение можно повторить через 7 дней. В обратном случае — через 2-3 недели. У меня ожогов не было.

Если тесто заплесневеет, снимите плесень, а тесто используйте снова.

Адрес: Ботовой Зинаиде Григорьевне, 454006 г.Челябинск, ул.Пермская, д. 59, кв.76.

МОЕ СПАСЕНИЕ – ХОЛОДНАЯ ВОДА

Остеохондроз

Пользуясь советами читателей «ЗОЖ», я тоже решила поделиться своими методами облегчения *болей в позвоночнике и суставах* без таблеток, микстур, растирок и других лекарств. Только водой. Холодной водой. Узнала я об этом методе из телепередачи «Из жизни женщины».

Итак, утром я встаю, чищу зубы, умываюсь, наливаю полную ванну холодной воды из-под крана и ложусь в нее. Медленно, но стараюсь сразу всем телом погрузиться в воду. Процедуры начинать с 20-30 секунд, увеличивая каждый последующий сеанс на 10 – 15 секунд. Доведите время процедур до 1-2 минут. Продержитесь 10-20 ванн по 1-2 минуты, а потом снова наращивайте время процедур, доведите постепенно его до 5 минут, ориентируясь на самочувствие.

Полежав в ванне, можно, если захотите, окунуть голову. Выйдя из ванны, хорошенько растереться полотенцем или массажной щеткой, надеть теплый халат и побыть в теплом помещении 15-20 минут. Кстати, и в ванной должно быть тепло.

Я делаю минимум 2 такие ванны в неделю. В теплое время года, с мая по сентябрь, принимаю холодную ванну дважды

в день: утром и на ночь. А как похолодает, то 3-4 в неделю 1 раз в день.

Честно признаться, в первый раз боялась: «Ой, а вдруг простыну? Ой, а как же мой бронхит хронический? Ой, как бы мне в этой ванне не умереть от холода». Но потом решила: будь что будет! После первых процедур думала, что заболею или что похуже случится... Но — нет! Не простыла, не заболела, а наоборот—спина, поясница и суставы что-то притихли, затаились. Самочувствие после ванны — как будто на свежем воздухе сделала хорошую зарядку. Утром бодрое, хорошее настроение и самочувствие, а ночью — хороший сон. Когда регулярно принимаю ванны, то не болею гриппом и ОРЗ. Бывает, что не приму ванну и чувствую, что чего-то не хватает, а если неделю-другую пропущу, то спина вроде начинает побаливать, и суставы о себе напоминают.

Мне 59 лет, пенсионерка, живу одна, но есть дети, внуки. Внуки еще маленькие, но скоро я начну приучать их к холодной воде.

Адрес: Зверевой Валентине Ивановне, 350029 г. Краснодар, ул. 1 Мая, д. 234, кв. 186.

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ НАСТОЙКИ ЧЕСНОКА

Остеохондроз

Обидно, что про вашу, то есть нашу, газету узнала очень поздно. Живу в глуши, и «ЗОЖ» для меня, как свет в окошке. Я первая в нашем селе в 1999 году оформила подписку. За мной последовали еще несколько семей. Потом подписалась библиотека, так что у кого нет возможности выписать вестник, читают газету в библиотеке. Там, кстати, работает энтузиаст здорового образа жизни Анна Алексеевна Казакова, которая и литературу подберет по той или иной болезни, и подскажет, где какой рецепт напечатан. Она-то и подсказала мне рецепт настойки чеснока. У меня астма, щитовидка, *остеохондроз*. Таблетки пила горстями, в результате распухли ноги и руки, ходить уже не могла. Утром еле вставала с кровати, пальцы рук не сгибались. А как пропила

настойку две недели — в одно прекрасное утро встала и не почувствовала привычной тяжести — ни в ногах, ни в руках, ни в позвоночнике. Сама себе не поверила. С тех пор уже пять лет прошло, а я все еще чувствую себя отлично.

Рецепт настойки был опубликован и в «ЗОЖ». Я же пишу для того, чтобы подтвердить: рецепт работает. Советую всем: пока есть свежий чеснок, приготовьте настойку и пропейте всего один курс. Уверена: вы себя не узнаете.

Расскажу, как я готовила настойку. Провернула на мясорубке 300 г чеснока, через полчаса верхний слой кашицы сняла (это граммов 50), а остальное сложила в бутылку из зеленого стекла и залила 250 г водки (можно вместо водки использовать крепкий самогон). 10 дней настояла в темном месте, процедила и пила с 2 столовыми ложками молока по схеме: 1-й день утром — 1 капля, в обед — 2, вечером — 3;

2-й день утром — 4 капли, в обед — 5, вечером — 6;

3-й день — соответственно 7-8-9;

4-й — 10-11-12;

5-й— 13-14-15.

Начиная с 6-го дня, убавляла количество капель за прием. Так, уже на 6-й день утром приняла 15 капель, в обед— 14, вечером — 13. На 7-й соответственно — 12-11-10 и так далее, пока на 10-й день к вечеру осталось выпить 1 каплю. Но на этом курс не закончен. После 10-го дня оставшуюся настойку пила по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончилась.

Лечитесь! Мне, к примеру, здорово помогло. И главное, остеохондроз не страшен.

Адрес: Бобровской Екатерине Степановне, 309942 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Палатово.

СТАФИЛОКОКК ИСПУГАЛСЯ КОЛЮЧКИ

Остеомиелит детский

Пять месяцев назад у меня родилась дочь, а через неделю мы с ней попали в больницу с диагнозом «стафилококк». Чем только не лечились, ничего не помогало. Мы, по счастливой случайности, узнали адрес костоправа, который не

только помог выправить шею, но и подсказал рецепт от стафилококка.

Он посоветовал купить у травников золотую колючку. Эту траву еще называют огонь-трава, водосборник (растет она на Кавказе).

Насыпать 1 ст. л. колючки в тряпочку, поставить на огонь 1 л воды и, как только закипит, опустить на 1–2 секунды мешочек с травой в воду. Для лечения детей вода должна быть светло-желтого цвета, а для взрослых концентрация должна быть сильнее, для этого подержите мешочек в кипятке подольше. Пить этот отвар можно в любое время и в любом количестве.

Полезны и ванночки из золотой колючки.

Взять 2 стакана колючек на 3 л воды, прокипятить 15–20 минут, 30 минут дать настояться и вылить в ванну. Процедуры мы делали 10 дней. Побочный эффект лечения – незначительное расстройство желудка. Но не пугайтесь: все проходит, как только прекратите пить золотую колючку.

Адрес: Деревянко Елене Алексеевне, 352506 Краснодарский край, г. Лабинск, пер.Сказочный, д.5.

«Предупреждение Плюс»: Елена Васильевна поднимает очень серьезную проблему заражения в роддомах разновидностью стафилококка, вызывающего остеомиелит. Официальная статистика об этом умалчивает, однако количество «остеомиелитиков» растет с угрожающей быстротой. Виновны в этом, как правило, сами мамочки и медперсонал послеродовых отделений, не соблюдающие должным образом требования гигиены. Стафилококк передается через кожу, но пугаться его не следует. А вот он боится золотой колючки. Иначе это растение, произрастающее на Северном Кавказе, именуется водосборник или огонь-трава.

О ПОЛЬЗЕ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА

Остеопороз

Пью яичную скорлупу. Измельчаю ее в порошок в кофемолке или ступке (можно пропустить через мясорубку).

Кстати, если кислотность желудка повышена, половину чайной ложки порошка запить водой, если понижена, то – водой с яблочным уксусом (1 стакан воды + 1 чайная ложка яблочного уксуса+1 чайная ложка сахара или меда), принимать 2 раза в день до или после еды.

Яичная скорлупа – источник кальция, который с возрастом «вымывается» из костей, они становятся ломкими, хрупкими. Я пью скорлупу и сейчас чувствую себя намного лучше, словно мне не 61 год, а 30 лет.

Адрес: Андриановой Р.М., 627195 Тюменская обл., Упоровский р-н, пос. Емуртленский.

РАДИКУЛИТ

ТЕТУШКИН КОМПРЕСС

Радикулит

Сильные *боли копчика* беспокоили меня более 2 лет. И вот после лишь одного (!) компресса из настойки валерианы боль прошла бесследно. А узнала я об этом методе от своей тетушки из Армавира. Однажды я поехала ее навестить и в поезде застудила поясницу. Как приехала — так и слегла с *радикулитом*. Тетушка купила в аптеке свежую настойку валерианы и поставила мне на больную поясницу компресс на ночь. Утром я встала как ни в чем не бывало. С этим компрессом я потом проходила еще целый день, пока он не высох.

Как ставили компресс: во-первых, настойка валерианы должна быть свежей и без примеси других трав. Хлопчатобумажную или льняную тряпочку смочили валериановой настойкой и очень быстро, чтобы не улетучился запах валерианы, наложили на больное место. Накрыли компрессной бумагой (можно полиэтиленовым пакетом), а сверху еще чем-нибудь теплым. Зафиксировали повязкой. Держала компресс всю ночь. Кожа на этом месте немного покраснела, но ожога не было.

Думаю, спирт сильно прогревает, а валериана лечит воспаленный нерв. В этом, наверное, и заключается секрет лечения.

Золотова В. И.
г. Москва.

И РАДИКУЛИТ ВЫЛЕЧИЛИ, И ОТ ШПОР ИЗБАВИЛИСЬ

Радикулит

В прошлом году заболел муж: застарелый *радикулит*

напомнил о себе. Лечение антибиотиками результатов не дало, боль уходила только на время.

Я нашла очень интересный и простой рецепт для лечения суставов и предложила его мужу.

1 флакон «Тройного» одеколона, 2 флакона аптечной валерьянки, 2 флакона йода, 5 стручков острого перца смешать и настаивать сутки в бутылке темного цвета. Смазать на ночь больные места и укутаться чем-нибудь теплым.

С радикулитом мой супруг распрощался, а я тем же лекарством вылечила шпоры на пятках.

Адрес: Борисовой В.М., 433207 Татарстан, г. Бугульма, ул. Баумана, д.11, д. 60.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Радикулит

Боли в пояснице донимали меня всю жизнь. Чем только не лечилась. А помогли четыре простых упражнения, о которых рассказал один целитель. Выполнять их можно в любое время. Вот они:

• *Поднять одну руку и тянуться за ней вверх, сколько можете, потом встать на цыпочки и тянуться еще и еще вверх. Повторить упражнение для другой руки (свободной рукой можно придерживаться за что-нибудь для удобства).*

• Сложить руки в замок, поднять над головой ладонями вверх и тянуться, тянуться изо всех сил.

• Руки в замок, положить под подбородок и давить подбородком на руки, а руками на подбородок.

• Висеть на турнике или перекладине, кто где может. Для начала повисите хотя бы несколько секунд, потом подольше. Это упражнение очень полезно для позвоночника, единственное условие — не забирайтесь высоко, перекладину лучше выбрать пониже и поджать ноги — эффект тот же, зато безопаснее.

Для своей поясницы я лично нашла спасение в этих упражнениях. Всю жизнь что-то искала, подбирала и вот — на-

шла! Последние годы упражнения делаю для профилактики, а о больной пояснице даже и не вспоминаю.

Адрес: Мартыновой Нине Феофановне, 355004 Краснодарский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв. 3.

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОТ РАДИКУЛИТА

Радикулит

Я по профессии инженер-технолог по холодной обработке металлов и по 12 часов в день находился на стройке. В итоге «заработал» себе *радикулит* — постоянные сквозняки, тяжелый труд. Конечно, «большое дело» — УВЧ и перцовый пластырь, но, к сожалению, эффект временный: вроде бы все прошло, самочувствие нормальное, а как только поднимешь тяжелое или сквознячок прохватит, так все начинается сначала. Я понял, что необходимы хорошие упражнения. Начал каждый день делать зарядку — по нескольку вращений туловищем, приседаний, наклонов вперед и в стороны; а когда тело разогреется, выполнял упражнение, которое сейчас опишу.

Лягте на живот, постелив на пол коврик. Руки скрестите у лба. Затем медленно поднимите туловище вверх и поверните немного влево. Вернитесь в исходное положение. Потом медленно поднимите туловище и поверните немного вправо. 10–15 раз. При поворотах туловища старайтесь увидеть свои пятки. Никаких резких движений, все делайте плавно.

Я выполнял это упражнение каждый день и вот уже в течение 15 лет даже не вспоминаю про радикулит.

Адрес: Маю Л.М., 410040 г.Саратов, ул. Зоологическая, д.6, кв.12.

СНАЧАЛА ОХАЛА, ПОТОМ ЗАГЛОХЛА БОЛЬ

Радикулит острый

Хочу поделиться своим опытом — как снять *острый радикулит*. Именно острый, чтобы потом длительно, месяцами не лечиться.

Когда возникают резкие боли — ни согнуться, ни разогнуться, — ни в коем случае нельзя ложиться в постель или садиться на стул! Надо сразу начинать (через оханье и стоны) делать наклоны вперед с вытянутыми руками, чтобы кончики пальцев по возможности касались пола. И так делать в течение дня, с перерывами. Боль пройдет и не вернется.

У меня это получилось так. Я замочила белье с утра в ванну, а когда пришла с работы, переставила стиральную машину в ванну и стала стирать, как вдруг меня «прострелило», боль в пояснице до крика. Но так как машина уже крутилась, а заменить меня было некому, пришлось продолжить стирку, как говорится, «через не могу».

Сначала все охала, ведь надо было наклониться в ванну за каждой бельинкой, выжать, положить на доску, опять наклониться... (Надо обязательно полностью наклониться и потом полностью разогнуться, а не работать сгорбившись). Сначала было очень больно, а к концу стирки я и забыла, что меня «прострелило». Вспомнила, когда уже легла спать.

И второй способ. Тоже испытала на себе.

Как только появилась боль в пояснице (также не ложиться и не садиться ни в коем случае, по возможности, конечно), налить полную ванну теплой воды, чтобы она была приятной по ощущениям, лечь и 15-20 минут делать такие упражнения:

- Сначала вытянуться полностью и полежать минут 5 (т. е. слегка прогреться).
- Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу (потихоньку, все ближе к животу) и снова их вытянуть. И так делать минут 10-15 с небольшими перерывами.
- Встать, обтереться, одеться и можно заниматься обычными делами, только первое время не поднимать тяжести и не охлаждаться в этот день. Будете, как новенькие.

При необходимости эту процедуру можно повторить. Если это делали утром, то можно повторить вечером или на следующий день.

А у кого нет ванной, наверное, можно пойти в баню. Сначала помыться, как обычно (парилка исключена), а потом

(лучше прямо в бане) проделать упражнения, о которых говорилось: или, лежа на твердой поверхности, подтягивать ноги к животу, или, если нет такой возможности, делать наклоны с полным сгибанием и разгибанием.

Попробуйте, я думаю, что многим поможет такой простой способ. Самое главное — сделать это сразу.

Адрес: Сухаревой Валентине Ивановне, 600009 г. Владимир, ул. Полины Осипенко, д. 23а, кв. 18.

ДОЛГОЖИТЕЛИ ВЕСЬЕГОНСКА ЛЕЧАТСЯ ДЕКОПОМ

Радикулит, остеохондроз

Радикулиты, остеохондрозы, суставы лечим декопом (сабельник болотный), местные жители нам подсказали: издавна эти и многие другие болезни лечили старожилы сабельником. Недаром же в Весьегонске, куда мы с мужем переехали из Башкирии, так много долгожителей, потому как пьют они настойку из корней и стеблей декопа, тем самым омолаживая свой организм:

75 г корней и стеблей на 1 л водки, настоять 21 день, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Адрес: Зиганшиной Ирине Анатольевне, 171720 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. П. Морозова, д. 26.

КОГДА ЛОМИТ КОСТИ...

Радикулит

Мне 60, в молодости часто ходила в резиновых сапогах, вот в старости и стало «крутить» ноги. Мне посоветовали нарвать травы «донник», ее еще в народе зовут «буркун». Растет она везде: на полях, по буграм, оврагам, над дорогой, цветет желтыми мелкими цветочками, высотой — по пояс и выше. Надо нарезать макушек этой травы, см 20 — 30 длиной, насушить в холодке и парить с ней зимой ноги.

Я делаю так: нарежу донник ножницами полведра, в другом ведре в это время кипячу воду. Заливаю траву кипятком и настаиваю с утра до вечера, хорошо укутав одеялами. Вечером настой уже не горячий, так что надо его подогреть. Имейте в виду: руки терпят сильно горя-

чую воду, а ноги не надо перегревать. Я ставлю в ведро ноги и парю 20 – 30 минут, колени укутываю чем-нибудь теплым. Потом ноги обматываю старым полотенцем (вода коричневая и красится) и быстро в постель под одеяло.

Делать эту процедуру в том же отваре 5-6 вечеров. Чтобы лекарство не забродило, держать его надо на холоде.

Адрес: Казанцевой Надежде Николаевне, 356240 Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Мельничная, д. 114.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ РАДИКУЛИТА – БАНЯ

Радикулит

Предлагаю рецепт, неоднократно испытанный мною и моими соседями. Уже 30 лет нас спасает русская баня.

У механизаторов, комбайнеров, водителей есть профессиональная болезнь, когда ни встать, ни сесть, ни согнуться, ни разогнуться. Если бы я только раз пробовал этот прием, не стал бы рекомендовать. Но я этот метод применял шесть раз, и – отличные результаты.

В чем он заключается?

Иду в баню. Сильно распариваю поясницу, растираю ее веником. Ложусь на живот. Напарник втирает в поясницу черное хозяйственное мыло в течение 5 минут. Затем тыльной стороной ладони растирает, сначала легонько, а потом с силой. После бани сразу в постель.

Утром никаких признаков боли: делаю резкие движения, поднимаю тяжести – и все нипочем.

Адрес: Бадаеву Ибрагиму Касимовичу, 442327 Пензенская область, Городищенский р-н, с. Средняя Елюзань, ул. Адикаева, д.31.

ОТЕЦ ЗАВЕЩАЛ БАНЮ

Радикулит, люмбаго, ишиас

Медом я сама спаслась от болей в пояснице. Врачи ставили диагноз: *радикулит, люмбаго, ишиас*. Всевозможные мази и лекарства, лежание на иппликаторе Кузнецова не по-

могали. Чтобы встать, скатывалась на пол, ползла к стене и, держась за нее, кое-как постепенно поднималась.

Однажды отец мне сказал: «Что ты мучаешься, попробуй парилку и растирание медом». И я вылечилась за одну зиму. Раз в неделю я ходила в баню. Прогревалась в парилке до пота. Потом вытиралась досуха, натирала медом спину, а заодно и все суставы, отдыхала минут 10—15 и снова в парную. При втором заходе уже пользовалась березовым веником. И теперь вот уже 10 лет у меня нет болей в пояснице и суставах.

В семейный рацион отец всегда старался включать максимум сырых и сушеных фруктов и овощей. А перед едой ежедневно принимал по 5—6 капель муравьиного спирта, разведенного полстаканом воды.

Адрес: Симаковой Людмиле Ивановне, 636039 Тюменская обл., г. Северск, ул. Царевского, д. 8, кв. 50.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: КАКТУС ОПУНЦИЯ – КОЛЮЧКИ ЯДОВИТЫ, А САМ – ХОРОШИЙ ЛЕКАРЬ

Радикулит

Выписываю «ЗОЖ» уже год. Хотел бы рассказать читателям, как я сначала заработал себе *радикулит*, а потом довольно легко избавился от него.

Это было лет 20 назад. Жена уговорила меня переставить мебель в квартире.

Мы вместе с ней передвинули диван, шкаф, столы, а когда дошла очередь до книжного шкафа, я предложил вытащить из него книжки — так будет легче. Но жена настояла на своем. «Ты, — говорит, — подними один край, а я подложу под него половинку картофелины, потом другой поднимешь. Так мы постепенно передвинем этот шкаф». Я поднатужился, хотел сделать рывок, но не тут-то было — тут же присел от страшной боли в пояснице. Утром не мог встать с постели. А ведь надо было идти на работу. Кое-как поднялся и пошел в поликлинику. Мне

выписали больничный, назначили курс уколов. Они помогали — снимали боль, облегчали движения.

Как только я почувствовал себя лучше, отправился в центр города пешком — это километра полтора. Хотел зайти в магазин и навестить знакомую киоскершу Марью Григорьевну, которая работала в киоске «Союзпечати» и всегда оставляла для меня почитать что-то интересное. Однако Марии Григорьевны не было, из окошечка мне ответила незнакомая женщина: «Она на больничном».

Я дисциплинированно продолжал посещать поликлинику, принимая назначенные уколы, и вдруг в один из дней встречаю у кабинета врача Марью Григорьевну. Оказалось, у нее тоже радикулит и ей тоже прописали уколы, только делали мы с ней их в разное время. Марья Григорьевна еле ходила с палочкой. Сказала, что после выходных собирается ложиться в больницу — достал проклятый, а уколы уже не помогают. Я пожелал ей успешного лечения, и мы расстались. Каково же было мое удивление, когда в понедельник я как обычно пошел за газетами и увидел в окошке киоска лицо Марьи Григорьевны. «Вы же хотели лечь в больницу?!» — «Хотела, — ответила Марья Григорьевна, — но тут такое произошло... В пятницу, когда мы с вами расстались, я пришла домой, а меня ждет телеграмма — дочь в субботу прилетает. Надо ехать в аэропорт встречать. Муж уговорил поехать с ним на машине, обещал, что будет ехать тихонько, чтоб меня не растрясло. До Краснодара 60 километров. Ехал он аккуратно, но все равно... Когда приехали в аэропорт, я еле-еле вышла из машины и бочком села на лавочку. Мимо проходила старушка. Приостановилась, спросила: «Радикулит, наверное?» — и посоветовала полечиться комнатным цветком опунция, это разновидность кактуса. Втирать кашицу из листочков в поясницу. Мы приехали вместе с дочерью домой и стали думать, где взять это растение. Догадались сходить в ближайшую школу — мы знали, что там есть кактусы. Нашли среди них и опунцию. Отрезали листочек, и на ночь с субботы на воскресенье я сделала компресс. Утром проснулась,

хоть пляши. На следующую ночь снова сделала компресс из опунции и вот сегодня вышла на работу».

Я помню, я тогда был просто поражен: своими глазами видел, как Марья Григорьевна еле передвигалась с палочкой. Конечно же, я сразу тоже достал этот кактус, сделал на ночь компресс и уже к утру, как и предполагал, был практически здоров.

Для лечения лучше брать опунцию 3-5 годичную. Два верхних листика срежьте и посадите в горшок с землей, а нижние используйте как лекарство. Сначала удалите острым ножичком все колючки – большие и мелкие. Вырежьте их прямо вместе с лунками и выбросьте – они ядовиты. Повторяю: даже очень мелкие колючки, как пушок, надо тщательно удалить. Затем отрежьте от листа полоску шириной примерно в 1 см, а оставшуюся часть листа положите в холодильник. Измельчите отрезанный кусочек до кашицы и втирайте ее в больные места 1-2 минуты, а затем, разровняв «мазь», накройте сверху пергаментной бумагой, поверх бумаги положите побольше ваты, а сверху еще полиэтиленовый пакет и обвяжитесь шерстяным платком.

Делайте компресс на ночь.

Если радикулит «молодой», то хватит 1-3 процедур, ну а если застарелый, то, наверное, раз 10 надо сделать компресс. Утром, когда его снимете, не смывайте остатки «мази», а соскоблите их ногтями. Чем приятно это лечение – нет ожогов, неприятных ощущений, никаких рецидивов.

Адрес: Мозговому Николаю Николаевичу, 353307 Краснодарский край, Абинский р-н, ст-ца Холмская, ул.Победы, д. 104, кв.1.

О ЗЕЛЕНОМ ГРЕЦКОМ ОРЕХЕ

Радикулит

Не позднее 5-6 июня набрать 150 штук грецких зеленых орехов. Помыть, подсушить на полотенце и пропустить через мясорубку. Поместить состав в двухлитро-

вый баллон, добавить стакан сахарного песка (не мешать!), закрыть крышкой (закатывать не надо), поставить в черный пакет, завязать и поставить в холодильник на 150 дней. Через 150 дней достать и отжать через один слой марли. Сока будет 1 литр. Разбавить его 1:1 водкой или самогоном и разлить по бутылкам. Он может храниться до трех лет.

Я в первый раз это сделала 25 лет назад, когда однажды не могла утром встать с постели из-за *радикулита*. Тогда муж принес мне это лекарство. Я выпила 1 чайную ложку, и тут же боли как будто не было. И больше она не повторялась, а мне уже 82 года.

Гущу выбрасывать не надо, а залить кипяченой холодной водой. Для тех, кто не может пить с водкой, достать ложку этой гущи, процедить и выпить. Запивать ничем не надо. Помогает от радикулита, склероза.

Лет 20 назад сын с женой собирались в отпуск и по пути заехали к нам с мужем. И вот Таня вечером подошла ко мне и говорит:

«Не могу поднять руку — боль сильная». Я ей дала этого ореха 1 чайную ложку. Утром ей было лучше. Я еще ложечку дала. И они уехали на море в Анапу. Когда приехали, то в «больной» руке она держала большой термос с морской водой.

Адрес: Давыдовой Марии Порфирьевне, 143500 Московская обл., г. Истра, ул. 9-й Гвардейской дивизии, д. 574.

ОСИНОВЫЙ АППЛИКАТОР

Радикулит, суставные боли

Я вычитал в «ЗОЖ» о целебных свойствах осинового полена. Решил попробовать: помогает, но полено очень неудобно использовать. Поэтому я сделал по-своему.

Распилил полено на кружочки по 2 см толщиной, сделал в них дырочки, как на пуговицах, и пришил к плотному материалу. Теперь можно привязывать это изделие к спине от *радикулита*, к шее от *остеохондроза*, в общем, к любому больному месту.

Кружочки осинового полена вытягивают боль, снимают раздражение. Мы с бабулей сейчас этим только и лечимся. Она привязывает осину к больному колену, говорит, очень помогает.

Заготавливать осину нужно в середине июня, когда обильно идет сок. Дерево выбирайте толщиной с черенок лопаты. Срежьте полметра, снимите кору, но оставьте по бокам и концам по 2 см коры, чтобы полено не треснуло и не пересохло. Храните в тени.

Если что-нибудь непонятно, пишите, с удовольствием отвечу, но не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Буссу Григорию Андреевичу, 644120 г. Омск, проезд Гончарова, д. 4.

СИЛА ОСИНОВОГО АППЛИКАТОРА

Радикулит, остеохондроз, суставные боли

После публикации моего письма по поводу осинового аппликатора в «ЗОЖ» (№ 4 за 2003 год) ко мне пришло много откликов. На большинство писем я ответил, но их поток не прекращается. Люди просят выслать осину, предлагают деньги. Был бы моложе — занялся бы бизнесом. Но мне 75 лет! Поэтому ничего не остается, как снова писать в «ЗОЖ», чтобы ответить на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Во-первых, осину надо спиливать в период сокодвижения, эффект будет сильнее. Например, у нас в Омске это середина июня, на западе России, может, позже.

Во-вторых, нужно пилить осину толщиной с черенок лопаты, можно чуть-чуть потолще. Снять кору, но оставить с каждого конца по 2 см, чтобы полено не потрескалось. Положить в тень. Сохнет полено примерно одну неделю. Дальше делать так, как я указал.

Распилить полено на кружочки по 2 см толщиной, сделать в них дырочки, как на пуговицах, пришить к плотному материалу и можно привязывать этот пояс к спине от радикулита, к шее от остеохондроза, в общем, к любому больному месту.

Кружочки осинового полена вытягивают боль, снимают

раздражение. Длина и ширина пояса могут быть разными, от 3 до 15 осиновых пуговиц. Все зависит от того, куда вы будете прикладывать аппликатор.

Многие спрашивают, сколько нужно держать аппликатор. По-разному. Я, например, лечусь по 1-2 часа. Пользуюсь им уже 10 месяцев и не чувствую ослабления действия.

Адрес: Буссу Григорию Андреевичу, 644120 г. Омск, пр-д Гончарова, д.4.

ОТ РАДИКУЛИТА, РЕВМАТИЗМА, ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ...

Радикулит, ревматизм

Мама длительное время болела, даже сознание теряла от *болей в суставах*. На наше счастье, кто-то дал этот рецепт, и мы поставили маму на ноги.

Спирт чистый + спирт нашатырный + масло вазелиновое + масло камфарное + скипидар + сок алоэ (столетник не моложе 3 лет, 5 дней до срезки не поливать) — по 100 граммов каждого компонента, новокаин — 1-2 большие ампулы.

Слить все в темную бутылку, поставить на 5 дней в темное прохладное место, но не в холодильник. Два-три раза в день взбалтывать.

Лекарство готово. Чтобы все не подогревать всякий раз, нужно отливать часть лекарства в маленькую бутылочку с плотной крышкой. Перед этим сильно-сильно взболтать, потом перемешать 1-2 минуты. Перед употреблением подогреть в горячей воде до температуры парного молока, но не на плите. Снова сильно взболтать. И вот теплую смесь наливаем в углубление ладошки, а бутылочку сразу закрываем, чтобы не испарялись препараты. Затем растираем больные места ладошками, сильно прижимая к телу, затем — ребром ладони, так, чтобы стало тепло и рукам, и больному. После растирания лучше оставаться в постели.

Сама я лечусь медью и медными монетами до 1961 года. Перед употреблением чищу их зубным порошком, мою, протираю полотенцем. Медью вылечила шпоры, грыжу, на ноге

шишку от ушиба, сильный кашель, остеохондроз. Если пластинка не прилипает, приклеиваю ее лейкопластырем на 2 – 3 дня. Затем делаю перерыв 2 дня и снова повторяю до полного излечения.

Медь также снимает отеки, шишки от уколов.

Адрес: Ситниковой Валентине Николаевне, 607183 Нижегородская область, г. Саров, ул. Радищева, д. 9, кв. 66.

КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ РАДИКУЛИТА

Радикулит

Я пенсионерка. Вестник выписываю первый год. Предлагаю рецепт мази от *болей в суставах*.

Нужно взять одно сырое яйцо, осторожно разбить носик и вылить содержимое в баночку. Потом в пустую скорлупку налить столового уксуса и вылить в ту же баночку. Затем туда же вылить две «скорлупки» скипидара. Все хорошо размешать, закрыть крышкой и оставить на 2 часа.

Покупать надо очищенный скипидар (технический влияет на печень). Если мазь сильно жжет, уксус можно разбавить водой, а скипидара лить одну «скорлупку».

Мой муж работал шофером, сильно мучился от радикулита, но на больничном не был ни разу – все время спасались этой мазью. Сначала я делала ему массаж спины. Потом наносила мазь тонким слоем на тряпочку, прикладывала ее к спине, сверху закрывала полиэтиленовым мешочком, затем – шерстяным платком и прижимала подушкой. Утром муж вставал, словно заново родившийся, и как ни в чем не бывало шел на работу. Запах от скипидара, конечно, очень едкий, но и польза большая.

Однажды меня саму так прихватил радикулит, что пришлось вызвать врача. Я рассказала ей про мою мазь. Она одобрила, но посоветовала в период обострений принимать еще индометацин (после еды) и делать гимнастику. Гимнастика простая. Выполняется утром, в постели.

1. Руки за голову — и вытягивайте пятки как можно дальше вперед. Начинайте от 50 раз каждой ногой, потом постепенно дойдете до 200.

2. Крутите ступнями сначала в одну сторону, потом в другую хотя бы по 100 раз.

3. Приподнимите ногу сантиметров на десять от постели и делайте ею движения вправо-влево 200 раз. Отдохните. Затем — другой ногой.

4. Приподнимите обе ноги и выполняйте круговые движения. 200 раз с отдыхом.

5. «Велосипед» — 200 раз.

6. «Ножницы» — от 20 до 50 раз.

Эта гимнастика вместе с мазью — очень существенное облегчение. Со временем вы перестанете охать, вставая с постели.

Желаю всем здоровья и терпения.

Адрес: Бабиной Надежде Павловне, 656055 г.Барнаул, ул. Г.Исакова, д. 202, кв. 27.

ЛЕПЕШКА ОТ РАДИКУЛИТА

Радикулит

Хочу поделиться рецептом, который помог мне при застарелом *радикулите*. Записал я его в Доме культуры на лекции Виктора Викторовича Деля (ныне покойного).

Рецепт такой.

Из ржаной муки без соли на воде замесить тесто (крутое), раскатать лепешку толщиной не менее 1 см. Смазать одну сторону лепешки живичным скипидаром и приложить на больное место, сверху полиэтиленовый мешочек, затем шерстяной платок и накрыться одеялом. Как только начнется пощипывание — засечь время. Лежать еще 15-20 минут. После чего все снять, смыть теплой водой, не охлаждаясь. Обернуть спину шерстяным шарфом — и в постель до утра. Будет жечь еще минут 30, но надо потерпеть.

Владимир Ильич Сорокин.
г. Калуга.

АППЛИКАТОР «СОЛЬ И ГРЕЧКА»

Радикулит

При обострении *радикулита* я беру полстакана гречки и полстакана обыкновенной соли, смешиваю. Высыпаю все на тряпку и ложусь голой поясницей. Лежу 3—4 часа. Когда встаю с дивана, еще долго чувствую тепло, так что стараюсь не переохлаждаться.

Я под поясницу кладу подушечку, чтобы спина не уставала, а соль была бы ближе к телу. Через несколько месяцев таких процедур вы надолго забудете о радикулите, мне лично помогает за 3 сеанса.

Адрес: Кравченко Е.С., 347849 Ростовская обл., г. Гуково, ул. Ковалева, д.41, кв.56.

РЕВМАТИЗМ

МАСЛО... С СОКОМ СВЕКЛЫ

Ревматизм

Мне 58. Последние 22 года на инвалидности — компрессионный перелом позвоночника. Кроме него еще куча болезней: сердечно-легочная недостаточность, нефрит почек, стенокардия, а последние три года замучил *ревматизм*. Небо казалось с овчинку. Что только не предпринимала. Испробовала на себе все рецепты Куренного. Мочу пила, но проку никакого. Отекали руки, ноги, шишки на суставах, пальцы, адские боли. Кто страдал от ревматизма, тот знает, что это такое.

Как-то заимела книгу Уокера «Лечение овощными соками». Книжка, конечно, хорошая, но в нашей жизни то того нет, то этого. Стала применять, что доступно — сок свеклы и моркови. Питание, правда, осталось у меня смешанным. Может, поэтому особых результатов не было. Я уже намеревалась взяться за водку с маслом по рецепту Шевченко. Но тут меня осенило. А что, если попробовать пить с нерафинированным маслом сок свеклы? Это всегда под руками: и подсолнечное масло, и свекла. Свекла — хороший очиститель от шлаков. Масло тоже чистит и улучшает состояние сосудов.

Стала я ежедневно перед завтраком пить эту смесь.

Беру столовую ложку подсолнечного масла, столовую ложку свекольного сока, все взбалтываю и пью за 30 минут до еды.

Не знаю, поверите или нет, но боль с каждым днем стала уходить. Прошли отеки, онемение, стали меньше опухоли на

суставах, отошло много мокроты, восстановилось давление — 120/80, а было низкое, улучшился сон, забыла про головные боли и боли в желудке. Ну и так далее. То есть положительные результаты налицо.

Как лечусь? 7 дней пью смесь, 7 дней отдыхаю. В перерывах принимаю сок моркови от 150 до 200 граммов.

Все молочные продукты — побоку. На всю оставшуюся жизнь, надеюсь, отказалась от сахара и даже меда. Смесь пью три месяца. Первые дни употребления снадобья были кое-какие осложнения, но вскоре все прошло.

Адрес: Филовской Анне Тимофеевне, 460028 г. Оренбург, пер. Красносельский, д. 6.

ПОМОЖЕТ ЧЕРЕМУХА

Ревматизм

От *ревматизма* избавиться просто.

Нарезать веток черемухи на кастрюлю 4-5 л, залить водой, кипятить 1 час и пить по 2-3 л в день. За две недели от болезни не останется и следа. Проверено много раз, эффект изумительный.

Адрес: Достовалову А.А., 354205 Краснодарский край, Сочи-Л205, до востребования.

ОТ РЕВМАТИЗМА И СЛЕДА НЕ ОСТАЛОСЬ

Ревматизм

Хочу ответить всем страдающим *ревматизмом*. Но для начала нужно выяснить, какой ревматизм — наследственный или от простуды...

Если от простуды, то предлагаю испытанное на себе средство. В 27 лет я ходила с палочкой, ноги были опухшие и синие. Врачи сказали: ревматизм. Но помочь ничем не могли.

Сидела как-то на автобусной остановке, и мимо шла баба Маша. Она и говорит: «Доченька, не ходи ты зря в больницу, они тебе все равно не помогут».

Возьми, говорит, сенной трухи (мелкие листочки, цветочки), напарь (желательно в деревянной посуде) и прогревай ноги, обкладывая этой травой все суставы — горячей, какую терпит тело. Затем, как станет остывать, надо вынуть ноги из посудины и сразу, пока теплые, натереть таким составом:

1 столовую ложку сока редьки и 1 столовую ложку чистого керосина смешать. Ноги укутать чем-нибудь шерстяным и не развязывать до полного естественного остывания. Можно ходить, можно лежать.

Мне хватило трех таких процедур через день. Десять лет я не чувствовала никаких болей.

Адрес: Игнатьевой Т.Е., 433301 г. Новоульяновск, ул. Ремесленная, д. 8а, кв. 4.

КОРНИ ШИПОВНИКА И ЛОПУХА – ХОРОШИЕ ЛЕКАРИ

Ревматизм

Хочу рассказать, как я вылечилась от *ревматизма* шиповником. После ангины у меня было осложнение: болели суставы рук, ног и шейные позвонки. Долго лечилась в больнице, дошла до преднизолона. Мне тогда было 32 года. И вот один пожилой мужчина посоветовал лечиться отваром корней шиповника — так он когда-то лечился сам.

В любое время года выкопать куст шиповника, корни хорошо промыть, разрубить на мелкие кусочки и просушить на солнце, чтобы не заплесневели. Горсть корней положить в кастрюлю, залить кипятком и поставить в духовку для напара. Принимать по полстакана три раза в день за полчаса до еды месяца три, не меньше.

Но я пила без всякой нормы, как чай — когда захочу и сколько. Пила долго — три, а может, и больше месяцев.

Суставы больше не беспокоят даже в непогоду. А ведь мне уже 74 года.

Адрес: Соловьевой Зинаиде Ивановне, 607600 Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Пушкина, д. 18, кв.6.

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ ЛЕЧАТ СУСТАВЫ

Ревматизм

Мне 50 лет. Я заядлый рыбак и охотник. Постоянные простуды довели до того, что ночью я не знал, на какой бок мне лечь и куда положить ноги и руки — такая была *боль в суставах*. Я хорошо знаком с лекарственными травами и, изучив немало литературы по домашнему врачеванию, приметил для себя один рецепт, куда входили сливочное масло и березовые почки. Правда, привнес некоторые дополнения, основываясь на своих знаниях, и получил хороший результат. Тем, кто страдает *ревматизмом* и болями в суставах, хочу сказать: не отчаивайтесь, выход есть! Вот сам рецепт.

Первый шаг: сбить сливочное масло из свежих сливок, отделить от всех примесей (сыворотки и т.д.) путем плавления при температуре 70 градусов. Примеси осядут вниз, а масло будет находиться наверху.

Второй шаг: приготовить только глиняную посуду, лучше горшок. Слить туда полученное масло и засыпать литровую банку березовых почек. Все перемешать деревянной веселкой. Горшок должен быть обязательно заполнен доверху. Закрыть крышкой и замазать тестом для герметичности.

Третий шаг: хорошо протопить русскую печь (она должна быть сделана из глины или красного кирпича, потому что только такая печь позволяет поддерживать нужную температуру и медленно остывает, что очень важно). Поставить горшок в печь на 24 часа. Затем слить все содержимое в х/б марлю, сложенную вдвое, и под прессом выдавить масло.

Четвертый шаг: в это масло добавить: 100 г оливкового масла, 200 г чистого аптечного спирта 70%, 200 г чистого беленного масла и 100 г камфары (продаются в аптеке). Все перемешать и хранить в сухом прохладном месте в посуде из темного стекла.

Такого количества мази хватит на двоих для полного излечения даже самого застарелого ревматизма.

Действие мази не заставит себя долго ждать. После первого же натирания вы почувствуете себя лучше. Пройдут боли, наладится сон, успокоятся нервы. Мазь отлично выводит соли при отложении солей и всевозможных солевых на-

ростах на суставах. Если болезнь «молодая», то будет достаточно одного-двух втираний, а если запущенная, то придется полечиться. Втирать мазь нужно в каждый больной сустав в течение 5 — 10 минут. Втирать нежно, если она быстро впитывается, то, значит, организм «просит» мази. Процедуры лучше проводить вечером перед сном. Натертые места обернуть в 3 — 4 слоя х/б тканью или спать в трико или х/б ночной рубашке. Грелку дополнительно подкладывать не надо — камфара дает согревающий эффект. Очень важно не застудиться во время лечения, поэтому лучше тщательно укрываться.

Во время лечения абсолютно исключить спиртное, беречься от простуд и стрессов. Обязательно делать утреннюю зарядку, разрабатывая суставы. Труд полезен, но в меру. Для большего эффекта рекомендую как можно больше потеть, потому что с потом выходят соли. Пейте что-нибудь потогонное: чай с березовыми почками или душицей, малиной. Почаще парьтесь в бане.

Адрес: Василенко Николаю Антоновичу, 398005 г. Липецк, ул. Салтыкова-Щедрина, д. 71.

ЧУДО-МАЗЬ

Ревматизм

При *ревматизме* 1 часть измельченного багульника и 1 часть измельченного корня чемерицы смешайте с 3 частями растопленного свиного жира, поставьте на 12 часов в теплую печь (духовку), но чтобы не кипело. Затем нужно вынуть, процедить в баночку и завязать бумагой. Втирать в больные места.

Адрес: Клоковой Л. А., 606430 Нижегородская обл., г. Городец, ул. З. Серого, д. 5, кв. 26.

САМОЕ ГЛАВНОЕ – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Ревматизм суставный, остеохондроз

Я предлагаю комплекс упражнений для страдающих *суставным ревматизмом, остеохондрозом, мышечной дистрофией.*

Самое главное в этой гимнастике — хорошее настроение, если делать без настроения, лучше не браться. Через месяц после начала занятий послушайте свой организм, можете сдать анализы, увидите, все изменится в лучшую сторону.

Сама я занимаюсь уже 30 лет. Приступим к гимнастике.

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. На лице легкая улыбка, грудь расправлена, лопатки вместе. Все делается очень медленно, плавно и со счетом. Каждое упражнение нужно сделать 8 раз.

1. Наклоняем голову вперед, подбородок тянем вниз до появления легкой боли в шее и спине, считаем до 8. Расслабляемся, также считая до 8. На счет 8 тело должно принять исходное положение.

2. Повороты головы влево и вправо. Голову тянем, глаза одновременно поворачиваем так, будто хотим развернуться на 180 градусов. Считаем от 1 до 8 вправо и столько же влево.

3. Руки на бедрах, повороты тела влево 8 раз и затем вправо 8 раз.

4. Вытянуть руки перед собой, пальцы вниз, тянуть с силой до легкой боли, считайте до 8.

5. Так же вытянуть руки, только пальцы вверх.

6. Ногу поднять от пола на 10 см. Вытянув перед собой, тянуть с силой пятку, считая до 8, затем носок — тоже до 8.

7. Затем вторую ногу. Если вы делаете все правильно, вас обязательно бросит в пот. Только не забудьте расслаблять каждое движение тоже медленно, считая до 8.

Адрес: Лукьяненко Галине Николаевне, 301160 Тульская обл., Дубенский р-н, пгт Дубна, ул. К. Маркса, д. 11.

МОЙ РЕЦЕПТ: МАГНИТ И H_2O_2

Ревматизм, полиартрит, артроз, судороги, остеохондроз, суставные боли

Год назад мои болезни — *ревматизм, полиартрит и артроз коленных суставов* — довели меня до плачевного

состояния. Я почти не могла ходить, боли были адские. Живу одна, помогать некому, поэтому даже не могла взять больничный. На работу ползала крошечными шажками, почти теряя сознание от боли. Врачи сказали, что я — «не их профиль», и практически не могли мне помочь. Однажды я пришла домой, долго плакала и почувствовала себя приговоренной к медленной смерти.

Целый месяц почти не спала: вены вздулись, ноги покрылись огромными шишками, постоянно били судороги. Можно терпеть боль, но судороги терпеть невозможно. Я очень терпеливый человек, но это было уже выше всех моих сил.

И вот, когда смерть уже казалась счастливым избавлением, мне в руки попал «ЗОЖ» №5 за 2002 год с рассказом профессора Неумывакина о перекиси водорода. Слава Богу, что я узнала об этом удивительном лекарстве! Сразу начала пить перекись. Пью уже 9 месяцев. Началось очень медленное, но стабильное улучшение. Теперь я живу, работаю и надеюсь выздороветь полностью. По крайней мере, кризисы у меня случаются все реже.

Чтобы понять результат действия перекиси, нужно пить ее долгое время и сравнивать свое состояние с тем, что было три месяца назад, полгода назад и т.д. Результат несомненный: отступают даже очень тяжелые недуги!

А теперь я хочу поделиться со всеми очень важным открытием, которое сделала случайно.

Хотя недуг мой стал отступать, но ужасные судороги в ногах остались, особенно беспокоили они по ночам. Я прочитала в вестнике «ЗОЖ» статью о приборе «Невотон», горько вздохнула — не по карману. И тут меня осенило: ну что такое этот прибор?! Да обычный кусок магнита, запаянный в пластмассу!

Был вечер. Я взяла отвертку, пошла на кухню и отвинтила у кухонных шкафов маленькие магниты из замков (каждый был размером 2 см х 1 см х 0,5 см). Взяла простой скотч и прикрепила сначала один магнит на икру. И взвыла! 10 минут были сильные боли, но потом стихли. Я прикрепила магнит

на вторую ногу и легла спать. Оказалось, что магниты — сильное мочегонное. Всю ночь я бегала в туалет, а утром посмотрела на ноги и ахнула: никаких отеков и за одну ночь сошли огромные ревматоидные шишки! И еще: ни разу за ночь — ни одной судороги! Я впервые за год всю ночь спала спокойно и была счастлива!

Вот уже две недели я прикрепляю скотчем магниты на весь вечер и ночь, а на работу днем иду без них. Результаты удивительные: никаких судорог, болей, отеков, вены на ногах стали намного лучше, сон отличный! А открытия продолжаются: вывинтила из шкафов еще два магнита и прикрепляю их по вечерам в любое место, где есть боли или воспаление. Результаты такие: за 6—10 часов проходит полностью сильнейшее обострение остеохондроза, суставные боли, боли в желудке или кишечнике. Когда снимаю магниты, через сутки боли могут появиться опять, но если пролечиться магнитами несколько недель или месяцев — недуги, думаю, отступят.

О судорогах я теперь забыла: сплю с магнитами на икрах ног и радуюсь! А вот большой магнит слишком сильно действует. Я попробовала: ощущения неприятные. Лучше буду пользоваться маленькими. Мой старенький отец еле ковылял: болели суставы. Уговорила его прикрепить маленькие магниты. Дня через три он начал бодро ходить.

И последний совет. Если нет маленьких магнитов, но есть большой, разбейте его на кусочки.

Адрес: Кольченко Ларисе Петровне, 642000 Северо-Казахстанская обл., г. Петропавловск, ул. Интернациональная, д. 34, кв. 7.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Перекись водорода образуется при участии клеток иммунной системы, а при разложении дает атомарный O_2 и H_2O. Кислород является одним из самых сильных антиоксидантов, устраняющих кислородное голодание и излишки свободных радикалов. При понижении иммунитета снижается и выработка H_2O_2 в организме.*

Лариса Петровна прочитала в вестнике «ЗОЖ» (№ 5 за 2002 год) рекомендации профессора Неумывакина о перекиси водорода. Это помогло ей избавиться от недуга, но он отступал медленно. Тогда она самостоятельно стала применять магнит и прикрепляла на икроножную мышцу, укрепляя пластырем. Магниты оказали сильное мочегонное и рассасывающее действие: за ночь сошли ревматоидные шишки, исчезли боли. О лечебном действии магнита тибетской медицине было известно несколько веков назад. Магнит хорошо действует своими полями на кровеносные сосуды, улучшая тем самым гемодинамику. При сильных геомагнитных возмущениях тибетцы пьют намагниченную воду.

Хорошо делать аппликации из магнита в неблагоприятные дни (геомагнитные возмущения, низкое атмосферное давление, солнечная активность, полнолуние) на биологически активные точки. Можно закрепить плоские магниты с помощью пластыря на пораженные суставы. Полезны магниты и как профилактическое средство.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

ПОНАДЕЯЛАСЬ НА ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Отложение солей

С «ЗОЖ» наша семья знакома еще со времен газеты «Советский спорт». Вестник — добрый друг и советчик за все годы. Мне 50, и последние 30 из них я и муж занимаемся спортивным ориентированием. Сейчас, правда, не так активно, как в прежние годы, но мы бегаем, Некоторые говорят: в твоем возрасте, как не надоело?! А мне доставляет огромное удовольствие жить в лесу, спать в палатке, готовить на костре и бегать в жару и в дождь по лесным непроходимкам, крапиве, оврагам, болотам. Специфика спортивного ориентирования — лес, природа. Думаю, не зацикливаться на болезнях (у кого же их нет?). А то получается — где набираться оптимизма, добрых чувств, хорошего настроения? Далеко не всегда окружающая жизнь дает нам такую возможность.

Мы с мужем пытаемся вести ЗОЖ. Голодание, очищение и многое другое знакомо нам не только по вашим публикациям. Вот теперь, собственно, к делу: у меня есть некоторые личные наблюдения относительно рецепта чистки суставов лавровым листом.

В августе 1996 года я воспользовалась советом, взятым со страниц «ЗОЖ». Три дня пила отвар лаврового листа, с каждым днем испытывая все большее отвращение. Не знаю, чем объяснить, но мне стало очень плохо, поднялась температура до 39, болело все: кожа, кости. Неделю мучилась, вся еда была мне отвратительна, давление упало до 70/50. Пришлось вы-

звать врача — оказалось, в итоге острый пиелонефрит, хотя раньше никаких намеков не было на проблемы с почками. Месяц была на больничном и потом еще долго лечилась.

Немного позже занялась изучением методики очищения Надежды Семеновой. И там я прочитала, что лавровым листом можно чистить суставы только после чистки кишечника и печени. Я пошла по плану, предложенному Семеновой. Когда дело дошло до суставов, мне было сначала страшновато пить лавровый настой, но все оказалось легко, и я повторила курс 3 раза с интервалом в неделю. Ничего ужасного не случилось, а суставам определенно стало лучше. Бегаю же! Думаю, что рекомендации Семеновой не случайны! Поэтому мне хотелось бы предостеречь читателей «ЗОЖ», что чистка нужна комплексная и что болезни, копящиеся десятилетиями, за 3 дня не вылечить.

Адрес: Долгановой Людмиле Львовне, 450022 Башкортостан, г. Уфа, ул. Генерала Горбатова, д. 5/1, кв. 85.

ВЫЛЕЧИЛО ВЕДРО ОВСА

Подагра

Выписываю вашу газету уже два года. Штудирую каждый номер: выписываю на тетрадный листок заболевания и номер страницы, где находится описание лечения той или иной болезни. Листок наклеиваю на 1-ю страницу вестника. Очень удобно. Не надо листать каждый номер в поисках нужного рецепта, достаточно прочитать «оглавление» на 1-й странице любого выпуска «ЗОЖ».

Спасибо всем, кто присылает народные рецепты. Многими я пользуюсь, но особенно мне помог рецепт отвара овса.

У меня были ужасные пятки: словно ороговевшие и как наждак. В вестнике вычитала, что это результат «забитых» почек. Их нужно почистить отваром овса или отваром тыквенных семечек. Семечек я не нашла, а купила на рынке ведро овса за 15 рублей и начала пить.

В рецепте говорилось, что пить можно сколько хочешь и когда хочешь. Ну, я и начала пить по этому совету. Оказалось, меру все-таки знать надо. У меня на второй день приема отвара началось сильное жжение в суставах, опухли кисти рук – слишком быстро, видно, «погнало» из меня соли. Я уменьшила дозу (4-5 стаканов в день), все вошло в норму. Пила отвар две недели, потом решила сделать перерыв.

Какие же результаты после приема овса? У меня очистились пятки, исчезло утолщение (тоже ороговевшее) с большого пальца правой ноги (я не успевала срезать его лезвием). Но самая главная, большая и неожиданная радость – отступили *острые боли в коленях*. Раньше я не могла ни сесть, ни встать, не держась за что-либо. По ступенькам поднималась и спускалась только боком и обязательно держась за чью-либо руку. А тут! Даже сложилась комическая ситуация. Мы с сестрой поехали на рынок за покупками. А там бесконечные переходы и ступеньки. И я сама, причем весьма резво, взбегала и спускалась по этим ступенькам и при этом беспричинно заливалась смехом – так меня распирало от счастья. На меня все недоуменно оглядывались – тетка под 50 лет и под сто кг весом, скачет по ступенькам и блаженно улыбается. Это надо было видеть. Сестра потом потихоньку «откололась» от меня, говорит, что со мной неудобно рядом идти. А я готова была обнять весь белый свет. Какое же это счастье, когда здоровы ноги.

Еще у меня стала шелковистой кожа. В общем, овес – это чудо. Мои домашние тоже потихоньку присоединились к отвару и тоже нашли его очень полезным напитком.

Большое спасибо авторам, приславшим этот рецепт в «ЗОЖ».

Адрес: Кривошеевой Валентине Алексеевне, 347660 Ростовская обл., ст-ца Егорлыкская, ул. Луначарского, д. 119.

И СНОВА ОБ ОВСЕ

Подагра

Первое мое письмо «Вылечило ведро овса» было опубликовано в «ЗОЖ» № 3 в феврале 2001 года. Второе посла-

ла в конце февраля и вот пишу третье. У меня аврал! Посыпались письма. Сначала в один день получила 13 — всем ответила. На второй день — аж 47. Писала ответы до поздней ночи, под копирку, так как вопросы в основном одни и те же: как приготовить овес и как его принимать. Но когда на третий день почтальон принес 101 письмо, у меня опустились руки. Я запаниковала: люди ждут ответа, а я не в состоянии им помочь! Поэтому еще раз пишу в вестник со всеми подробностями.

Итак, первый вопрос: как приготовить и применять отвар овса?

Нужно взять 2,5 стакана цельного овса, промыть, залить 6 литрами воды и варить на малом огне 3,5-4 часа. Затем остудить, долить отвар чистым кипятком, чтобы получилось 4 литра жидкости. Этого хватит на 4 дня лечения. Выпивать в течение дня 1 литр отвара. Когда, в какое время — не имеет значения. Закончится отвар, приготовьте новый. Храните его в холодильнике, а перед употреблением слегка подогревайте. Курс: 3 недели пить — 1 неделя перерыв, 3 — пить, 1 — перерыв и так до улучшения состояния. У кого-то оно наступит быстрее, у кого-то медленнее.

Второй вопрос: помогает ли отвар при артрите, подагре, ревматизме и заболеваниях почек и печени? Честно говоря, не знаю. Я лечилась от отложения солей, и мне он очень помог. Причем вылечила я не только колени, но и суставные боли в плечах и локтях. Что овес полезен для печени — давно известно, так что попробуйте. Почки я почистила хорошо, потому что пяточки стали чистые и мягкие. Читала в вестнике, что ороговевшие и корявые пятки — признак загрязненных почек.

Третий вопрос: можно ли использовать овсяную крупу, геркулес, и если нет, то могу ли я выслать овес? Насчет крупы не знаю, не пробовала, а овса у меня нет. Покупаю его на рынке.

Адрес: Кривошеевой Валентине Алексеевне, 347660 Ростовская обл., ст-ца Егорлыкская, ул. Луначарского, д. 119.

ХВОЯ СОСНЫ ИЗБАВИТ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Подагра

Хочу поделиться рецептом поистине «золотым». За короткое время можно вывести шлаки, оздоровить организм и предупредить многие болезни. Это рецепт отвара хвои.

В эмалированную посуду засыпьте горсть хвои (30-50 г) от концевых веточек молодой сосны, длиной 20-30 см, 1 столовую ложку размельченной шелухи лука и 1 чайную ложку мелко нарезанного солодкового корня. Все это залейте двумя литрами воды и кипятите на слабом огне. Затем добавьте 2 столовые ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Оставьте в тепле (можно в термосе) на 10-12 часов, потом процедите, доведите до кипения, остудите. Отвар можно пить без нормы, как можно больше. За два дня нужно выпить от одного до пяти литров.

Мне лично это средство помогло избавиться от отложения солей.

Адрес: Ветчаниновой М.Ф., 3352 Молдова, пос. Днестровск, ул. Энергетиков, д. 1/29.

ОТ РАДОСТИ СТАЛ ПЛЯСАТЬ

Подагра

Знаю один простой рецепт, который хочу предложить — от *отложения солей*. Знакомый мне фронтовик Арсеньев два года лежал в больнице, еле-еле ходил. Врачи старались, лечили, но здоровье не улучшалось. И вот, на его счастье, в палату положили старика, которому оперировали грыжу. Когда он узнал, что у Арсеньева отложение солей, то попросил родственников в следующий приход принести три упаковочки лаврового листа по 5 граммов. Когда лаврушку принесли, старик принялся готовить снадобье. А делал он вот что:

в 300 г воды положил 5 г лаврового листа, кипятил ровно 5 минут, остужал 3-4 часа, потом велел Арсеньеву пить по 1 столовой ложке каждый час. Например, в 7 утра — первая ложка, потом через час — вторая и так до вечера. В 18.00 —последний прием. Так лечился Арсе-

ньев три дня, потом сделал перерыв 2 недели, и опять 3 дня лечения. После окончания всех процедур старый фронтовик Арсеньев от радости стал плясать – всем нам и врачам на удивление!

Адрес: Хестанову Георгию Николаевичу, 363220 РСО-Алания, Алагирский р-н, пгт Мизур, кор. 21, кв. 12.

ШЕЛ В АПТЕКУ – ПОПАЛ В ОГОРОД

Подагра

Лет 20 назад у меня начались *сильные боли в позвоночнике*. Ходил по разным врачам, даже попал на прием к онкологу. Он поставил меня прямо и сцепленными руками сильно надавил на голову. Я даже охнул от боли. «Ну, – сказал врач, – все ясно: у тебя соли». Сделали рентген. И точно – на снимке видно: между позвонков – прослойки прозрачных иголочек. Выписал он мне три рецепта, и я направился в аптеку за лекарством. А по дороге встретил своего односельчанина. Разговорились. Оказалось, он после войны лечил позвоночник лет, наверное, двадцать пять. «Бумажки эти (то бишь рецепты) выбрось, – сказал он. – Лучше ешь петрушку!»

Я подумал-подумал, да и решил, что с петрушки точно не умру, а улучшение может быть. Да и деньги сэкономлю. Решил попробовать. Свернул мимо аптеки домой, да прямо в свой огород. Целый месяц усиленно ел петрушку и утром, и в обед, и вечером. Даже коренья резал тонкими кружочками и ел. Боли постепенно прошли. Мне уже девятый десяток, а я до сих пор говорю моему соседу спасибо за добрый совет!

Адрес: Реброву Василию Потаповичу, 140712 Московская обл., Шатурский р-н., пгт Шатурторф, ул. 1 Мая, д. 13.

МИКСТУРА ИЗ КРАСНЫХ МУХОМОРОВ – ОТ ХРУСТА В СУСТАВАХ

Подагра

Случайно познакомилась с вашей газетой и ни капли не жалею. Сначала покупала «ЗОЖ», а потом решила подли-

саться. Читаю на одном дыхании от корочки до корочки, и иногда становится грустно за всех нас. Не удержалась и решила поделиться несколькими советами. В 10-м номере за 2001 год Надежда Яковлевна Семенова из Оренбурга просит помочь ей избавиться от *хруста в суставах*. Решила ответить ей через газету: вдруг мой совет кому еще пригодится. Я сама страдала этим недугом. Ходила, как «живой скелет», ни единого движения без хруста. Стоит чуть переступить — хрусть! А в людном месте — стыд, да и только. Вычитала в книжке «Целебные растения Тюменского края» такой рецепт:

0,5 л водки или самогона, 100 г красного молодого мухомора, такого, чтобы шляпка гриба была еще развернута в зонтик (ножки не пригодятся, брать только шляпки, желательно такие, на которых побольше белых пятнышек). Грибы почистить от сора и грязи, но не мыть, и порезать строго 100 г. Сложить в бутылку или в банку из темного стекла, залить водкой (или самогоном), закрыть пластмассовой крышкой и убрать в темное место, недоступное для детей и любителей спиртного. Настаивать микстуру 7-10 дней, изредка встряхивая. Принимать 2-3 раза в день, начиная с 8-10 капель, не разводя водой, постепенно довести до 0,5 чайной ложки.

Я пила произвольно 1-3 раза в день, как получится. Хруст прошел сам собой, даже не заметила, когда. Попробуйте, сделайте запас на зиму, уверена — не пожалеете. Здоровья всем и благополучия.

Адрес: Двоеглазовой Тамаре Ивановне, 624330 Свердловская обл., г. Красноуральск, ул. Новая, д. 2, кв. 10.

ПРО СЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Подагра

Высылаю рецепт, с помощью которого я лет 20 назад избавился от *отложения солей*. Сперва у меня начала слегка побаливать нога. Так как постепенно боль нарастала, я обратился к врачу. Прошел курс лечения прогреванием, током, иглоукалывание и грязи. Болезнь не отступала. Дело дошло до того, что я уже не мог ходить. Выручил случай.

Поделился я с одним человеком своей бедой, рассказал ему, что рентген показал отложение солей и защемление нервных волокон. Он предложил мне рецепт при условии, что у меня нет сахарного диабета, потому что лечение связано со сладким.

Нужно купить 1 кг незасахаренного свежего меда (перетопленный старый не годится) и 1 кг изюма без косточек и съедать перед завтраком по 100 г попеременно мед и изюм. Сегодня, скажем, изюм, завтра мед.

Так я «завтракал» 20 дней, не соблюдая никакой другой диеты и не меняя образа жизни. Курс лечения — 1 раз в год, не чаще. Эффективность невероятно высока: невыносимая боль пропала. Кто только не пробовал мой рецепт в действии — помогал безотказно. А болезни у всех разные: и скрюченные пальцы (у формовщиц в литейном цеху), и остеохондроз — все получали облегчение.

Адрес: Лозгачеву Борису Кузьмичу, 142115 Московская обл., г. Подольск, ул. Машиностроителей, д. 30, кв. 93.

ТРУД ПОБЕДИЛ ГИПЕРТОНИЮ, А ЛУК – ПОДАГРУ

Подагра

В прошлом году мне исполнилось 70 лет. Вся моя трудовая деятельность в основном прошла на руководящих должностях, как производственных, так партийных и профсоюзных.

Но мой путь в жизни не был усыпан розами. В 30 лет я стал гипертоником, а чуть позже заболели суставы.

Избавился я от гипертонии с помощью своего садового участка. Получил я тогда 6 соток. Какую землю давали в те годы, описывать не стану. Все это хорошо знают. Вот ежедневный физический труд на свежем воздухе излечил меня от излишней полноты, а следовательно, и от гипертонии.

Теперь о том, как я избавился от *отложения солей в суставах*.

В одной из книг по сельскому хозяйству я прочел о лукепорее, о том, что он способствует выведению солей из орга-

низма и препятствует их отложению. Его так и назвали «Антиподагрический лук».

Вот уже 30 лет я выращиваю его на своем участке. Зимой — рассада, летом — в открытом грунте. Зимой лук хорошо хранится в погребе до мая.

Употребляю лучок почти постоянно: в свежем виде в винегретах и салатах, а в остальных блюдах в вареном, но не жареном виде. Сейчас я забыл о болях и хрустах в суставах.

Семена этого лука можно приобрести во всех магазинах и киосках фирм, продающих семена. Для среднего климатического пояса подходят все сорта этого лука, но зимой лучше хранится сорт «Караптанский».

Адрес: Доброву М.Н., 140155 Московская область, Раменский р-н, п/о Ново-Харитоново, пос. Электроизолятор, д. 9, кв. 21.

КОРЕНЬ ПОДСОЛНУХА ПОМОЖЕТ ВЫВЕСТИ СОЛИ

Подагра

1 стакан измельченного корня подсолнуха прокипятить в 3 литрах воды 5—10 минут, затем процедить и пить вместо любой жидкости.

Этот отвар хорошо помогает при *отложении солей*. Курс лечения 2-3 месяца.

Попробуйте. Я специально сажаю подсолнухи на своем участке, а осенью выкапываю корни. Все, кто ко мне обращался за помощью, благодарны за рецепт.

Адрес: Зеренянц Асе Амояковне, 307300 Курская обл., г. Льгов, ул. Заводская, д. 2.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Хочется сказать несколько слов о всем известном подсолнухе, который многие не воспринимают всерьез в качестве лекарственного растения. Свое название он получил за внешнее сходство с солнечным диском цветочной корзинки, которая в течение дня поворачивается за движением солнца.*

В качестве лекарственного сырья используют листья, язычковые цветки, семена и корень подсолнечника. Спир-

товую настойку листьев и язычковых цветков применяют для улучшения аппетита, повышения секреции желез желудка и кишечника, при малярии. Водный настой листьев назначают при простудных заболеваниях, воспалении легких, а отвар корзинок – при бронхиальной астме, рецидивирующей крапивнице. Настой краевых цветков используют при нервных заболеваниях, нарушениях половой функции, гепатитах, миокардитах, нефритах, печеночных, почечных и кишечных коликах, гриппе и др. инфекциях. Из обмолоченных корзинок получают пектин, который связывает радиоактивный изотоп и ускоряет его выведение из организма.

Отвар из корней подсолнуха хорошо «выводит соли», шлаки, улучшает обмен веществ, также способствует выведению радионуклидов.

ОБ АВТОРЕ

Бубновский Сергей Михайлович — создатель системы альтернативной неврологии и ортопедии, в которой ориентир в лечении хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата ставится не на фармакологическое лечение и применение корсетов, а на внутренние резервы организма человека и понимание своего тела.

Доктор Бубновский создал принципиально новый метод лечения заболеваний костно-мышечной системы — ***кинезитерапию*** (*kinesis*-движение, *terapia*-лечение (лат.), в которой сам больной участвует в своем выздоровлении, используя воздействие силовых тренажеров узколокального, локального и многофункционального действия, а врачи составляют индивидуальную программу лечения с учетом сопутствующих заболеваний.

Региональная общественная организация кинезитерапевтов (РООК), основанная в 2001 году Бубновским С. М., сегодня насчитывает уже более 50 лечебных и оздоровительных центров, работающих по его методике.

С 2004 года Бубновский С. М. стал членом команды «КАМАЗ-мастер» и доказал состоятельность своей системы лечения в тяжелейших условиях ралли в пустыне. Не без его помощи были одержаны победы в ралли 2004-2006 гг.

Сергей Михайлович Бубновский не понаслышке знает, что такое боль, неподвижность и костыли. В 22 года он попал в автокатастрофу, проходя службу в армии, пережил несколько операций, но тем не менее смог избавиться от костылей и малоподвижности. На это ушло 27 лет жизни. За это время были переосмыслены все, казалось бы, незыблемые постулаты медицинской науки в области травматологии, ортопедии, неврологии и ЛФК.

Больные, которые приходят в его центры на лечение, уверены в успехе, т.к. эта наука прошла через страдания и боли к очищению и выздоровлению.

Связаться с Сергеем Михайловичем вы можете через Центр кинезитерапии Бубновского. Его координаты в Москве:

107113 Москва, Сокольнический вал, д.1. Парк «Сокольники», павильон №5, тел.: (495) 268-95-30, e-mail: mail@bubnovsky.ru

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.

☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.

☐ Методики доктора Наумова _____ экз.

001

Ф.И.О. Индекс

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

что это такое?

■ **Вам нужны материалы конкретного автора?**

■ **Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?**

■ **Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?**

Теперь у вас есть такая возможность.

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания, указанные в купоне.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона.

Чтобы сделать заказ, надо вырезать купон, заполнить его ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужную вам книгу, и прислать в наш адрес:

101000 Москва, а/я 216.

БУБНОВСКИЙ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ
ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ
Методики С.М. Бубновского.
Опыт читателей «Вестника «ЗОЖ»

Редактор *Сергей Андрусенко*
Корректор *Марина Зарецкая*
Дизайнер-верстальщик *Ольга Папкова*

Подписано в печать 06.08.2007. Гарнитура «TextBook». Формат 84X108$^{1}/_{32}$. Печ. л. 7,5. Печать офсетная. Тираж 10000 экз. Заказ № 1920

ООО «Редакция вестника «ЗОЖ»
Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93;
редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03.
E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

Прежде, чем поделиться своими рекомендациями, Сергей Михайлович Бубновский пережил 5 операций на суставах, которые были бы не нужны, если бы существовала система лечения, описанная в этой книге.

Методики доктора Бубновского

Опыт читателей вестника «ЗОЖ»

ISBN 978-5-902812-01-1

9 785902 812011