



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ НОГ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

**Лечебное питание. Диетотерапия
против болезней ног**

«РИПОЛ Классик»

2014

Лечебное питание. Диетотерапия против болезней ног / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Здоровые ноги – важное условие жизни в любом возрасте. Подобрать правильное питание можно сохранить красоту ног на долгие годы. В этой книге вы найдете полезную информацию о том, как избежать и лечить самые распространенные заболевания ног с помощью диетотерапии.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Введение	5
Фитотерапия	7
Настойки, настои и отвары для употребления внутрь	8
Заболевания суставов	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

С. П. Кашин

Лечебное питание. Диетотерапия против болезней ног

Введение

Болезни ног занимают значительное место в патологии человека. Многие люди страдают от болей в стопе, ногах и часто не могут объяснить причину их появления. Ученые подсчитали, что ноги человека за день получают нагрузку, равную примерно 600 т. Это при среднем весе в 60 кг. Полные люди испытывают более высокую нагрузку на стопы и ноги, равно как и те, кто носит обувь на высоком каблуке или платформе. Факторы, влияющие на развитие болезней ног, могут быть самыми разнообразными, как внешними, так и внутренними. Человеческая нога состоит из 26 костей, 33 суставов и более 100 мускулов, сухожилий и связок. Все эти органы нуждаются в равномерном и достаточном поступлении крови. При нарушении кровообращения повышается нагрузка на сердце, страдает вся сердечно-сосудистая система, возникают различные болезни, и не только болезни ног. Последние медицинские исследования показывают, что даже головные боли прямо связаны с проблемами ног.

Наиболее распространенные заболевания ног у людей среднего и пожилого возраста – артрит и артроз, когда возникает деформация суставов. Они появляются на фоне хронического инфекционного заболевания, наследственной предрасположенности, переохлаждения или перегревания организма. Варикозное расширение вен развивается у людей, страдающих нарушением работы сердечно-сосудистой системы. Не менее важными факторами при формировании болезней ног являются стрессы, физические перегрузки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима сна и прочие обстоятельства, вызывающие ослабление иммунитета организма.

Активный образ жизни с дозированной физической нагрузкой и своевременным отдыхом, рациональное питание, массаж и самомассаж – все это повышает защитные функции организма человека. Ведь именно физическая активность является залогом здоровья. Некоторые специалисты утверждают, что танцы вполне могут заменить физические упражнения. Но только начинать следует с медленных, а затем постепенно переходить к более динамичным и экспрессивным.

Любой вид движения – плавание, бег, ходьба, баскетбол или игра в теннис, – несомненно, будут идти на пользу здоровью. Но только необходимо учитывать физические нагрузки и соразмерять их со степенью заболевания. Нельзя допускать переохлаждения или перегревания.

Для успешной борьбы с заболеваниями ног очень важно отрегулировать режим и рацион питания. Особенно активно следует употреблять продукты, насыщенные витаминами, поскольку именно авитаминоз зачастую провоцирует развитие артроза. Ожирение также может стать причиной деформации суставов, поэтому употребление продуктов, богатых углеводами (сахар, варенье, мучные и кондитерские изделия и др.), рекомендуется ограничить.

В рацион питания при артрозе следует включить побольше овощей, фруктов и ягод, богатых витаминами, аминокислотами и прочими полезными веществами, которые активно участвуют в обменных процессах.

С помощью лекарственных трав можно приготовить различные компрессы и примочки для наружного применения, настойки и настои для употребления внутрь.

Прекрасными лечебными свойствами обладают парафиновые ванны и ванны с использованием настоев трав. Но использовать различные травы для самолечения следует крайне

осторожно. Ведь многие из них обладают высокими аллергенными свойствами. Кроме того, необходимо учитывать некоторые индивидуальные особенности человека: вид его заболевания, течение болезни, возраст, наличие других недугов, употребление специфических лекарственных препаратов на данный момент и пр.

Нелишним будет обратиться за консультацией к специалисту. Подобные предостережения относятся также к использованию в лечебных целях продуктов пчеловодства: меда, маточного молочка, пчелиного воска и др.

В качестве дополнительных лечебных процедур рекомендуется применять криотерапию и металлотерапию. Эффективность этих методов была не раз доказана на практике. Лечебные свойства металлов известны с давних времен. Эскулапы Древнего Востока добавляли в свои лечебные снадобья истертые в порошок металлы.

В современной медицине с успехом используются различные препараты, изготовленные на основе золота, серебра и меди.

Для достижения полного успеха придется наотрез отказаться от вредных привычек, таких как переедание, курение и злоупотребление спиртными напитками. Любые вредные привычки вызывают дополнительные нагрузки на наш организм, а значит, тормозят процесс восстановления нормальной жизнедеятельности всех органов. Лишь при согласованной работе всего организма в целом можно добиться желаемого результата.

Поэтому придется либо отказаться от вредной привычки, либо пожертвовать своим здоровьем. Конечно, каждый из нас волен в своем выборе, но, по мнению Шопенгауэра, «девять десятых нашего счастья зависят от здоровья», поэтому, прежде чем пожелать себе счастья, необходимо позаботиться о своем здоровье.

Фитотерапия

Этот метод лечения основывается на использовании лекарственных растений. С помощью этих природных средств можно изготовить самые различные препараты как для наружного применения, так и для употребления внутрь. Это могут быть всевозможные настои и настойки, компрессы и ванны, примочки и мази. Однако следует иметь в виду, что такой метод лечения должен проводиться вкупе с основным курсом лечения и под контролем врача. Кроме того, использование лекарственных растений должно быть строго ограничено.

Необходимо периодически делать перерывы между курсами. Также следует каждые 3–4 недели чередовать разные растения.

Фитопрепараты оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие при деформирующем остеоартрите, а также при ревматоидном артрозе, нормализуют обменные процессы в организме и в суставном хряще и в целом положительно влияют на весь организм человека.

При ревматоидном артрите в профилактических целях полезны настои, способствующие выводу шлаков из организма. Выбор лекарственных растений, необходимых для приготовления настоев, достаточно широк: багульник болотный, листья и почки березы, цветки черной бузины, плоды вишни, донник лекарственный.

Для ванн можно использовать еловые и можжевельные ветки, для компрессов – капустные листья, калужницу болотную, крапиву, облепиху, пижму, портулак и тимьян.

Природный минерал бишофит оказывает противовоспалительное действие и снимает боли при хронических и воспалительных заболеваниях суставов.

Хорошим противовирусным, противомикробным и противогрибковым средством является обычный чеснок, а также лук.

Это – природные антибиотики, они оказывают иммуностимулирующее действие и нейтрализуют токсины, накопившиеся в организме. В состав чеснока входит микроэлемент германий, который повышает оксигенацию (насыщение кислородом) клеток и уменьшает боль при артрите и артрозе. При заболеваниях ног, связанных с нарушением кровообращения, чеснок и лук также полезны, поскольку способствуют очищению стенок сосудов от вредных веществ и тем самым улучшают кровоток.

Настойки, настои и отвары для употребления внутрь

Заболевания суставов

При ревматизме (мышечном и суставном), подагре, болях в ногах, простудных заболеваниях, артрите помогает настой багульника болотного. Для его приготовления нужно 10 г травы багульника, 50 мл остуженной кипяченой воды. Необходимо траву залить водой, закрыть сосуд и через 8 часов настой процедить. Принимать по 100–120 мл в день в течение 2 недель.

Из барбариса обыкновенного (используются корни растения) делают водочную настойку, которая также помогает при лечении различных заболеваний суставов, в том числе ревматических. Для приготовления настойки потребуется 20 г сухих измельченных корней и 1 л кипятка. Нужно залить корни кипятком, плотно закрыть, укутав сверху теплым полотенцем, настаивать в течение 4 часов, затем процедить.

Принимать по 120 мл 3 раза в день при ревматизме. В профилактических целях можно принимать эту настойку по 30 капель на 250 мл кипяченой воды 2 раза.

При ревматизме, подагре и при различных поражениях суставов хорошо помогают препараты из березы белой, повислой. Из почек и листьев березы можно сделать спиртовую настойку. Для этого потребуется 150 г сырья, 1 л водки или спирта. Настаивать препарат нужно в плотно закрытом сосуде, в темном месте в течение 2 недель. Принимать 3 раза, разбавив 250 мл кипяченой воды 10–15 мл настойки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.