

18+ Елена Сергеева

ЛЕЧИМ СУСТАВЫ
И СПИНУ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Лечим суставы и спину

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58120608

ISBN 9785005143747

Аннотация

Книга о лечении различных заболеваний суставов, позвоночника, мышц и связок, а также ушибов, вывихов и переломов костей при помощи методов народной медицины, а также о методах лечения, как соколечение, ароматерапия и лечение глиной, которые часто применяются в санаториях. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
ПИТАНИЕ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ	19
1. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	19
2. ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	33
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, МЫШЦ, СВЯЗОК, ЗУБОВ И ДЕСЕН	40
3. БУРСИТ	42
4. АРТРИТЫ И АРТРОЗЫ	45
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Лечим суставы и спину

Галина Константиновна Сергеева

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4374-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медицинской и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-лечебников. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного-

го происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemesia annua*) действующее вещество –

артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в каждом переплете, была составлена во времена Альфреда Вели-

кого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали,

что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство». И

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды

и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорга-

нические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максималь-

ных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Многие из вас знают об эффективности санаторно-курортного лечения, где применяются различные методы лечения. «Санаторий» не сложно организовать на дому. Для этого нужно изучить различные методы лечения и применять их в комплексе.

Цель данной книги: раскрыть читателям причины возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы, зубов и десен, как можно исключить эти причины и тем самым предотвратить возникновение этих болезней, а также излечить уже появившиеся заболевания. Вы научитесь лечить их с помощью различных средств и методов, как это делается в санаториях.

Кроме фитотерапии, с которой знакомы многие наши читатели, я рассказала о таких методах, как лечение с помощью различных орехоплодных культур, пряностей, зерна и круп, проростков растений, грибов и продуктов пчеловодства. В книге рассказано о сокотерапии, влиянии различных соков и их смесей на кости, суставы и позвоночник, даны рекомендации по применению соков и смесей соков для лечения и профилактики различных заболеваний. Вы узнаете о новом, но очень перспективном методе лечения – ароматерапии, о том, какие ароматические масла положительно влияют на костно-мышечную систему, как их применять и в ка-

ких дозах, будете знать противопоказания для применения этих масел.

Я расскажу вам о лечении глиной артритов, артрозов, ревматизма, подагры, остеохондроза, остеомиелита, поврежденный мышц и связок, переломов, травм и гематом, о том, какую роль в оздоровлении нашей опорно-двигательной системы играют физкультура, спорт и правильная организация труда и отдыха.

В книге дано описание наиболее распространенных заболеваний суставов, костей, спины, мышц и связок, симптомов этих заболеваний, перечислены факторы, способствующие развитию этих болезней, приведено множество рецептов для лечения этих заболеваний с помощью различных средств и методов. Прочитав данную книгу, вы будете знать, как не только вылечить, но и предотвратить эти заболевания.

Я расскажу вам какую роль в лечении и профилактике этих заболеваний играет питание, дефицит каких элементов питания может вызвать развитие того или иного заболевания и какие особенности имеет питание при артритах, артрозах, остеохондрозе и других болезнях опорно-двигательной системы. Грамотно составив свой рацион питания, вы можете не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие заболевания.

В отличие от синтетических препаратов, предложенные в книге лекарственные средства и методы, обладают широким спектром действия на весь организм и не вызывают ни

каких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости). Синтетические препараты быстрее действуют, чем предложенные нами средства и методы, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Кроме того, практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит суставы, он в тоже время наносит большой вред желудку, печени или почкам.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи. Они приобретут хороший жизненный тонус, физическую и духовную силу, молодость и долголетие.

Эффект от лечения зависит не только от состава входящих в лекарственное средство ингредиентов, но и от индивидуальных особенностей организма, то есть одному человеку поможет одно лекарство, другому – другое. Пробуйте и выбирайте то лекарство, которое лучше всего подойдет для вашего организма.

При тяжелых заболеваниях ни в коем случае нельзя исключать лечения, назначенного вам лечащим врачом. Лечение народными средствами может быть только дополнением к назначениям врача, которое усилит защитные силы вашего организма для борьбы с тяжелым заболеванием.

ПИТАНИЕ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ

1. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной деятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей.

Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна. Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и мине-

ральные соли. Кроме того, немаловажную роль для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пектины, ферменты, фитонциды, органические кислоты и многие другие.

При недостатке какого-либо из них у человека развиваются различные недомогания, и даже серьезные заболевания, причем недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие с растительной. Некоторые синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен (например, при заболеваниях желудка или кишечника).

Рацион питания каждого, как больного, так и здорового человека должен быть сбалансирован по всем элементам питания. Но для нормального состояния костно-мышечной системы особенно нужно следить, чтобы в пище человека всегда присутствовали продукты, содержащие те элементы питания, которые непосредственно влияют на состояние костей, суставов, связок, мышц и зубов: белки, жиры, углеводы, органические кислоты, витамины С, В1, В7, Вт, А, Д и Е, а также соли кальция, магния, фосфора, железа, фтора, натрия, меди, молибдена и селена.

Белки являются основой клеток, служат материалом для построения клеток, тканей (в том числе костной и мышечной) и органов, синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина,

антител и других жизненно необходимых веществ, участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма. Белки бывают животного и растительного происхождения. Лучше всего усваиваются белки животного происхождения. Нашему организму нужны как животные, так и растительные белки. Растительными белками богаты проростки и семена сои, фасоли, чечевица, злаки, орехи, крупы и кукуруза, животных белков много в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах.

Жиры – входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии, участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирорастворимых витаминов (А, Е, Д), обеспечивают всасывание в кишечнике некоторых веществ, способствуют выработке желчи, являются источниками необходимых организму жирных кислот. Они также могут быть как животного, так и растительного происхождения. Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внутренних повреждений. При недостатке жиров, в них могут частично переходить белки и углеводы. Жирами наиболее богаты: сметана, сливки, сливочное масло, мясо, рыба, семена и масло подсолнечника, кукуруза, орехи, оливки и авокадо.

Углеводы могут быть простыми (глюкоза, фруктоза, саха-

роза) и сложными (крахмал). Сахара (в основном глюкоза) являются главными поставщиками энергии для нашего организма, входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При недостатке сахаров в организме, в них могут частично переходить жиры и белки. Углеводы в большом количестве содержатся в картофеле, бобовых, пшенице, рисе, кукурузе, корнеплодах, ягодах и фруктах.

Органические кислоты играют важную роль в обмене веществ, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, секрецию желудочного сока, нейтрализуют вредные продукты переваривания мясной и другой пищи, растворяют и выводят из организма соли мочевой кислоты, предупреждают преждевременное старение (в том числе костной, мышечной и хрящевой тканей). Кроме того, они обладают антибактериальными свойствами. Наиболее важными для нас являются лимонная, яблочная и винная органические кислоты. Эти вещества содержатся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения. Находясь в них в разных количествах и сочетаниях, они обуславливают вкус ягоды, фрукта, овоща и травы.

Витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности нашего организма, принимают участие в обмене жиров, белков и углеводов, являются катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. Каж-

дый витамин выполняет в организме определенную функцию. Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В, К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах. При недостатке любого витамина нарушается работа определенных органов или систем органов, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе очень тяжелых. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Основные витамины, которые мы должны получать с пищей: А, гр. В, С, Д, Р, РР, Е, К и U. Рацион питания человека должен включать в сбалансированном состоянии все эти витамины. Из них для здоровья костно-мышечной системы наиболее важными являются витамины:

Витамин В1 (тиамин). При недостатке этого витамина появляются боли в мышцах, может развиваться ревматизм. Витамином В1 наиболее богаты проростки зерна, хлеб грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, ячневая и пшеничная), хлебный квас, шпинат, горох и зеленый горошек, соя, картофель, орехи, цветная капуста, белая фасоль, чечевица, нежирная свинина, субпродукты и дрожжи.

Витамин В3 (РР) обладает сильным противовоспалительным действием, обеспечивает хорошее состояние мышц. Его больше всего содержится в говяжьей печени, свинине,

сырах, рыбе, молоке, яйцах, почках животных, белом мясе курицы, овсе, брокколи, моркови, картофеле, помидорах, бобовых, арахисе и других орехах, семенах подсолнечника, финиках, дрожжах, плодах шиповника и некоторых пряно-ароматических травах.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) обладает обезболивающим действием, способствует усвоению других витаминов. При недостатке этого витамина появляются боли в суставах. Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, икре рыб, грибах, печени, сердце и почках животных, курином мясе, рисе.

Витамин В6 (пиридоксин) обладает обезболивающим действием, способствует восстановлению костной и хрящевой ткани, выработке коллагена, регулирует солевой и минеральный обмены веществ, способствует усвоению магния и выведению из организма щавелевой кислоты, при избытке которой развивается подагра. Этим витамином богаты следующие продукты питания: дрожжи, печень животных и рыб, картофель, проростки пшеницы, свинина, мясо курицы, рыба, гречневая и другие крупы, капуста, фасоль, орехи и некоторые другие продукты питания.

Витамин В7 (парааминобензойная кислота) (Н1). При недостатке ее появляется слабость мышц. Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

Витамин В9 (фолиевая кислота) обладает сильным противовоспалительным действием, обуславливает рост и раз-

витие тканей, в том числе костной и мышечной. Больше всего этого витамина содержится в зеленых листовых овощах (шпинат, салаты, брокколи и другие виды капусты, черемша, лук порей и др.), свекла, горох, фасоль, злаки, морковь, хрен, тыква, огурцы, дыня, бананы, абрикосы, апельсины, орехи, грибы (особенно шампиньоны), рыба (особенно тунец и лосось), мясо и печень животных, мясо курицы, яйца, молоко, творог и сыр.

Витамин В12 (цианокобаламин) играет важную роль в формировании костей, обеспечивает хорошее состояние суставов и связок, укрепляет кости и предупреждает развитие остеопороза у пожилых людей. Этим витамином богаты следующие продукты питания: рыба (сардина, лосось, треска и некоторые др.), говядина и телячья печень, баранина, дичь, креветки, молоко, яйца и дрожжи.

Витамин В т (карнитин). Это витамин «роста». Он стимулирует развитие костной и мышечной тканей. Этого витамина много в мясе и других продуктах животного происхождения, а также в растительной пище.

Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует регенерации тканей (в том числе мышечной), участвует в синтезе коллагена, способствует восстановлению хрящей и усвоению витаминов А и Е, предотвращает развитие ревматизма и других заболеваний суставов. Этого витамина больше всего в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа и петрушки, кресс-

салате, во всех видах капусты (в том числе, в квашеной капусте), сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе.

Витамин А (ретинол), провитамин его – каротин. Этот витамин обладает антиоксидантным действием, предотвращает старение, в том числе, костной и мышечной тканей, стимулирует регенерацию этих тканей и хрящей. При его недостатке отмечается повышенное отложение камня на зубах, в некоторых тканях (в том числе в мышцах), накапливаются кальций, фосфор и магний, появляются общая и мышечная слабость, замедляется рост костей и всего организма. Этим витамином богаты: рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло и сыры, а каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек.

Витамин Д. Это противорахитический витамин. Он имеет несколько провитаминов: эргостерин, холекальциферол и др. Этот витамин обеспечивает усвоения кальция, фосфора и магния, участвует в образовании костной ткани, способствует регенерации тканей, в том числе мышечной. При недостатке витамина Д у детей замедляется рост и развитие, развивается рахит, а у взрослых отмечается ломкость костей (остеопороз), разрушаются зубы, плохо срастаются перело-

мы. Чаще всего дефицит этого витамина наблюдается у детей и пожилых людей. Витамин Д накапливается в яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, рыбе, икре, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков.

Витамин Е (токоферол) предупреждает дистрофию мышц, старение (в том числе мышц и костей), способствует восстановлению этих тканей, усиливает деятельность витамина А. Этого витамина много содержится в проростках зерна, растительных маслах, семенах тыквы и подсолнечника, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе и рыбе.

Для сохранения хорошего состояния костно-мышечной системы, продукты, содержащие эти витамины, всегда должны входить в рацион питания человека.

Кроме того, пища его должна содержать достаточное количество антиоксидантов, которые замедляют старение организма, в том числе костной, хрящевой и мышечной тканей. Эти вещества в достаточных количествах содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

Кроме того, для восстановления хрящевой ткани очень полезен глюкозамин, который вырабатывается нашей хря-

щевой тканью. В небольших количествах он содержится в хрящах рыб, коже, хрящах, сухожилиях и костном мозге теплокровных животных, панцирях ракообразных, некоторых грибах.

Важное значение для хорошего состояния хрящей суставов и позвоночника имеет и хондроитин. Больше всего его содержится в хрящах свиней и акул. Богато этим веществом кулинарное блюдо «холодец».

В настоящее время в аптеке можно купить БАДы, содержащие эти соединения (Хонда и др.), а также комплексы витаминов и минералов для сохранения здоровья костно-мышечной системы (АртриВит, СустаНорм и др.). При артрозах, остеохондрозе и других заболеваниях очень полезно дополнительно к назначениям лечащего врача принимать и эти БАДы.

Очень важное значение для здоровья суставов, позвоночника, мышц, связок и зубов имеют неорганические соединения:

КАЛЬЦИЙ играет большую роль в образовании костной ткани, необходим для формирования скелета и зубов, обеспечивает сокращение мышц, оказывает противовоспалительное действие на организм. При недостатке кальция у человека нарушается формирование костной ткани, разрушаются зубы, а у пожилых людей развивается остеопороз. Кальций содержится в сырах, зелени петрушки, молоке, твороге, фасоли, зеленом луке, черносливе, гречневой и овся-

ной крупе, кресс-салате и капустях.

ФТОР участвует в росте ногтей и волос, формировании зубов, обеспечивает прочность зубной эмали, отвечает за нормальное состояние связок. При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, у детей замедляется рост и развитие, разрушаются зубы, ослабевают связки. Больше всего его содержится в морской рыбе, морепродуктах (креветки, кальмары и др.), печени и орехах. Меньше его – в мясе, овсяной крупе, фасоли, сое, чае, зелени петрушки, укропе и некоторых других овощах и фруктах.

МАГНИЙ регулирует сокращение мышц, входит в состав костной ткани. При недостатке его в организме нарушается формирование костной ткани. Чаще всего дефицит этого элемента отмечается у пожилых людей. Магния много в отрубях, пшенице, овсяной и пшеничной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, белой фасоли, вишне, укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

ФОСФОР регулирует обмен веществ в мышцах, участвует в синтезе костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энергии в организме). Этот элемент содержится во многих продуктах, как животного, так и растительного происхождения. Больше всего его имеется в сыре, фасоли, овсяной и перловой крупах, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, хлебе, твороге и мясе курицы.

ЖЕЛЕЗО входит в состав гемоглобина и миоглобина

мышц. При недостатке этого элемента в организме нарушается клеточное дыхание, что приводит к дистрофии мышц и внутренних органов. Железом богаты: печень, говяжий язык, курага, финики, орехи, мясо кролика и индейки, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, пшенная, ячневая), черника, персики, яблоки, груши, сливы, какао и дрожжи, меньше его – в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

НАТРИЙ регулирует деятельность мышц, в том числе сердечной. В организме его, как правило, достаточно и получаем мы его в основном в виде поваренной соли. Не очень большое его количество содержится в зеленом луке, свекле, моркови, картофеле, томатах, винограде, яблоках, крупах.

МАРГАНЕЦ способствует регенерации тканей, обеспечивает хорошее состояние хрящей и межпозвоноковых дисков. Больше всего этого элемента содержится в зерновых (пшеница, рожь, гречка, пшено, рис и овсянка), бобовых (особенно в фасоли), малине, чёрной смородине, бруснике, землянике, моркови, шпинате, укропе, петрушке и орехах.

МЕДЬ принимает участие в формировании костной ткани, обладает противовоспалительным действием, участвует в синтезе коллагена. Особенно важен этот элемент для больных ревматоидным артритом. Медь накапливается в проростках злаков, крупах (овсяной, гречневой и пшенной), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах,

крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

МОЛИБДЕН входит в состав некоторых ферментов, принимающих участие в окислении пуринов. Дефицит молибдена у людей не установлен, а избыток его в организме приводит к развитию подагры. Его много в бобовых, зерновых и некоторых листовых овощах (шпинат, щавель).

СЕЛЕН считается элементом «молодости», так как, являясь антиоксидантом, замедляет процессы старения, в том числе в мышцах и костях, способствует срастанию суставов при их переломах, обладает обезболивающим действием, восстанавливает хрящи. Очень важен этот элемент и для больных ревматоидным артритом. Он в продуктах питания встречается довольно редко (свинина, говядина, печень, сердце и почки животных и птиц, рыба, кальмары, крабы, креветки, яйца, грибы, лук, жимолость, брокколи, спаржа, чечевица, проростки пшеницы, хлеб с отрубями, чеснок, томаты и некоторые др.).

КРЕМНИЙ обладает противовоспалительным и обезболивающим действием, улучшает эластичность тканей, восстанавливает поврежденные хрящи, способствует накоплению кальция в костях и их прочности, ускоряет срастание костей при переломах. Кремний содержится в морепродуктах (крабы, креветки и др.), зеленых овощах (салаты, шпинат и др.), картофеле, луке, редисе, редьке, репе, свекла, сладкий болгарский перец и злаки.

СЕРА обладает противовоспалительным действием,

укрепляет и обновляет ткани суставов. Больше всего этого элемента содержится в мясе кролика и индейки, говядине, свинине, баранине, печени животных и птиц, морской рыбе (морской окунь, сардины и др.), горохе, луках, чесноке, спарже, сельдерее, шпинате и куриных яйцах.

БОР способствует усвоению витамина Д организмом, укрепляет кости скелета. Больше всего бора содержится в абрикосах, гречневой крупе, сое и продуктах ее переработки, горохе, чечевице, фасоли, свекле, ячневой и овсяной крупе, черносливе, изюме, орехах, меде, виноградном вине, шиповнике и некоторых других продуктах питания.

Дефицитом любого из этих элементов питания может быть спровоцировано заболевание костей, суставов, позвоночника, мышц, связок или зубов. Избыток любого из них в организме не может компенсировать недостаток других.

2. ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Основные принципы питания при заболеваниях суставов и позвоночника:

– Пища должна быть разнообразной.

– Большую часть рациона должна составлять растительная пища.

– В рационе больных, страдающих заболеваниями опорно-двигательной системы, нужно ограничить потребление соли и сахара, исключить алкоголь.

– При избыточной массе тела диета должна быть направлена на снижение веса, за счет уменьшения количества углеводов, в первую очередь, сахара. Чтобы уменьшить нагрузку на суставы и спину.

– Составлять свой рацион питания нужно с учетом всего изложенного впереди, то есть он должен быть сбалансирован по всем элементам питания и обязательно включать те из них, которые оказывают непосредственное влияние на состояние суставов, позвоночника, мышц и связок.

– Питание должно быть дробным, небольшими порциями, 5 – 6 раз в день.

– Обязательно нужно включать в рацион питания про-

дукты, содержащие вещества, оказывающие противовоспалительное действие (см дальше) и исключать те, которые способствуют воспалению суставов (см дальше).

– При заболеваниях суставов можно употреблять следующие продукты питания:

вегетарианские, крупяные и молочные супы, а некрепкие мясные или рыбные супы – 1—2 раза в неделю, мясо и птицу нежирных сортов в отварном или запеченном виде, гарниры овощные, рыбу – любую, за исключением соленой и копченой, каши, крупяные запеканки, обезжиренные молочные продукты, растительное масло, омлеты и яйца всмятку, любые салаты и винегреты, заправленные растительным маслом, любые овощи (особенно сладкий перец, белокочанная капуста, в том числе квашеная, брюссельская капуста), фрукты и ягоды (особенно цитрусовые, вишню, смородину, крыжовник), мед, некрепкий чай, морсы, соки (овощные, фруктовые и ягодные, кроме виноградного).

Нужно исключить из рациона питания: печень, язык, мозги, дылчат, телятину, соленую, вяленую, сушеную и копченую рыбу, маринады и соленья, алкогольные напитки, крепкий чай и кофе (некрепкий кофе разрешается пить только с молоком или сливками).

Ограничить: бобовые (горох, фасоль и др.), щавель и шпинат, виноград и виноградный сок, сливочное масло, сахар (до 30 г в день), варенья, джемы и газированные напитки.

Противовоспалительным действием обладают продукты питания, содержащие витамины С, В9, В12, РР (см впереди). Эти продукты нужно как можно чаще включать в рацион питания людей, страдающих заболеваниями суставов, позвоночника, костей, мышц и связок.

Из рациона питания таких людей необходимо исключить продукты питания и добавки, которые могут спровоцировать воспаление: консерванты, копчености, колбасы, сосиски, консервы, полуфабрикаты, жареное мясо и жареный картофель, майонез и соевые соусы, маргарин, сахар, сладкие соки и кондитерские изделия, конфеты, кофе и спиртные напитки.

При каждом заболевании опорно-двигательной системы питание имеет свои особенности.

При ревматоидном артрите нужно исключить: наваристые рыбные и мясные супы и бульоны, копчености, алкоголь, крепкие чай и кофе; ограничить потребление животных жиров, яиц, молочных продуктов, злаков, поваренной соли, сахара и различных сладостей. Нужно 2 – 3 раза в неделю употреблять морскую рыбу (сельдь, скумбрия, сардина и некоторые др., особенно жирные сорта), рыбий жир и чаще включать в меню продукты, богатые медью (см впереди). Ограничить потребление арахиса, сои, цитрусовых, помидоров и злаков (кроме риса). Нужно увеличить в рационе питания количество продуктов, богатых витаминами (морковь, редьку, свеклу, чеснок, клюкву и др.) и антиоксидантами (см впе-

реди). Очень полезно включать творог, орехи фундук и мед.

При артрозах нужно чаще употреблять мягкие хрящи животных и рыб, холодец, заливные блюда, желе и мармелад.

Диета больных подагрой должна быть, в первую очередь, направлена на уменьшение в организме мочекислых солей. Если больной имеет лишнюю массу тела, нужно снизить калорийность пищи для снижения веса. При подагре в рационе питания больного необходимо ограничить продукты питания, богатые пуринами: жирные сорта мяса (баранина, говядина и телятина) и рыбы (сардина, скумбрия и др.), субпродукты, мясо курицы, копчености, морепродукты, бобовые, грибы, щавель, шпинат, соль, острые приправы, соленья, цветную капусту, малину, сухофрукты, шоколад, крепкий чай и кофе, спиртные напитки. Больной должен увеличить потребление жидкости до 2,5 л в день (морсы, соки, щелочная минеральная вода, кисели, компоты, молочнокислые продукты, овощные и фруктовые соки и др.). При обострении этого заболевания нужно полностью исключить мясные и рыбные блюда. При стихании болезненного процесса разрешается употреблять блюда из молочных продуктов, круп, картофеля, овощей и фруктов (особенно яблоки и апельсины). Нужно ограничить потребление белков и жиров. Отварную мясо и рыбу можно употреблять не чаще 1 – 2 раз в неделю. Чаще нужно включать продукты питания, богатые витаминами С, В1, В6 и РР (см впереди). Если подагра сочетается с сахарным диабетом, гипертонией или серьезным по-

ражением почек, в эту диету внесет поправки ваш лечащий врач, в зависимости от состояния вашего здоровья.

При артритах полезны пряные травы, морковь, капуста брокколи, сельдерей, имбирь. Нужно исключить из рациона острые и соленые блюда, крепкие супы и бульоны, жареные блюда, крепкие спиртные напитки, крепкий чай и кофе. Блюда готовить без соли, мясо и рыбу – в отварном виде, овощи хорошо разваривать.

При остеопорозе в рацион больного нужно чаще включать продукты, содержащие элементы питания, укрепляющие костную ткань и способствующие синтезу коллагена: белки, витамины (особенно Д), кальций и др. (см впереди), в первую очередь молоко, творог, сметану, сливочное масло, сыры, яйца, жирную морскую рыбу, сардины в масле, печень и икру рыб, креветки, капусту, лук порей, черный хлеб и сухофрукты. Нужно снизить в рационе питания количество поваренной соли, спиртных напитков, крепкого кофе.

Диета при остеохондрозе должна, в первую очередь, быть направлена на снижение массы тела (если имеется ожирение). В рацион питания нужно как можно чаще включать продукты питания, богатые глюкозамином и хондроитином (см впереди); разрешаются также: сливочное масло (немного), сыры, йогурты, кефир, ряженка, фрукты и овощи (в том числе картофель), нежирная говядина, мясо курицы без кожицы, морская рыба, морепродукты, холодец, заливное мясо и курица, фруктовые и ягодные желе, мармелад, ржаной

хлеб, несладкое и несдобное печенье, яйца, орехи, блюда из круп, фрукты (особенно груши, цитрусовые, яблоки, плоды облепихи), соки, морсы, компоты, овощи (особенно сладкий перец). Пищу лучше готовить на пару или отваривать, салаты запрашивать оливковым маслом. Необходимо ограничить потребление острых приправ, жирных и жареных блюд, копченостей, солений и маринадов, помидоров, кабачков, тыквы, картофеля, винограда и виноградного сока, крепкого кофе, какао, шоколада, алкоголя (в первую очередь, красного виноградного вина).

При болезни Бехтерева больному нужно придерживаться специальной белковой диеты, в состав которой должно быть включено до 100 г белка в сутки (отварное белое мясо, рыба, сыр, творог, яйца). В рацион питания таких больных должно входить большое количество овощей (луки, чеснок, свекла, морковь, перец, огурцы, томаты, зеленные овощи), фруктов (особенно груш) и ягод. Нужно сократить потребление сахара, соли, макаронных и хлебобулочных изделий, печенья, картофеля и других продуктов с большим содержанием крахмала, а также животных жиров, наваристых бульонов и супов, холодца и заливных блюд. Исключить специи, копчености, консервы. В период обострения болезни количество жидкости уменьшают до 1 л в сутки. Питание дробное, 5 раз в сутки, небольшими порциями.

При всех этих заболеваниях питание также имеет свои особенности, в зависимости от степени поражения суставов

и позвоночника, применяемых медикаментов. Все эти особенности Вам расскажет Ваш лечащий врач

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, МЫШЦ, СВЯЗОК, ЗУБОВ И ДЕСЕН

Согласно статистике, около 30% людей в мире страдают заболеваниями суставов и позвоночника. Наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательной системы являются: артриты, артрозы, радикулит, остеохондроз, ревматизм, пяточные «шпоры», подагра, остеомиелит, переломы костей, остеопороз, ушибы, вывихи, миозиты, растяжения и разрывы связок. Лечение суставов и позвоночника длительное (до 2 – 3 лет).

Для лечения любых заболеваний суставов полезны следующие средства:

* Сбор для лечения любых заболеваний суставов: взять поровну (по весу) цветы черной бузины, листья березы, листья крапивы, траву спорыша и корень солодки (все в сушеном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 2 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, после чего охладить

и процедить. Принимать по 0,5 стакана этого отвара, 3 раза в день, за 30 минут до еды при болях в суставах. Курс лечения – 1 месяц. Провести несколько курсов, с 10 – дневными перерывами между ними.

* При заболеваниях суставов помогает водочная настойка из корней шиповника (см Леч. спиртовые настойки): в первые 4 дня принимать по 1 ст. л. настойки, а в последующие дни – по 2 ст. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После этого нужно сделать перерыв и провести новый курс. Лечиться до выздоровления.

* Средство для лечения любых заболеваний суставов: взять поровну корень петрушки, листья березы белой, листья крапивы двудомной и траву фиалки трехцветной (все должно быть в высушенном и мелко измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, кипятить на малом огне 10 минут, укутать, настоять 30 минут и процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 – 3/4 стакана настоя (в зависимости от массы тела), 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Сделать 10-дневный перерыв и курс повторить.

3. БУРСИТ

Бурсит – это заболевание связано с накоплением в суставной сумке серозного, серозно-фибринозного или серозно-гнойного экссудата. Чаще всего поражаются суставы: плечевой, локтевой, коленный или тазобедренный, реже встречаются бурситы стопы.

Факторы, способствующие развитию этого заболевания: травмы, ушибы, инфекции (грипп, фурункул, карбункул, туберкулез и др.), подагра, аутоиммунные и аллергические заболевания, сильная перегрузка сустава при работе или занятиях физкультурой и спортом. Часто бурсит является осложнением перенесенного гриппа. Это заболевание чаще всего наблюдается у спортсменов и является результатом многочисленных травм суставов.

Симптомы бурсита: в пораженном суставе появляется сначала безболезненная припухлость, которая увеличивается в размерах, затем возникает сильная боль, усиливающаяся при движении в суставе и по ночам. Бурсит может быть острым и хроническим. Недолеченный острый бурсит может перейти в хронический. Длительно протекающий хронический бурсит приводит к тугоподвижности сустава.

Ставит точный диагноз и назначает лечение врач.

Больному суставу необходимо обеспечить покой. В тяжелых случаях лечение – хирургическое (вскрытие гнояника).

При самопроизвольном вскрытии гнойника образуется долго незаживающий свищ с гнойным отделяемым.

Если бурсит только начинается, для его лечения, дополнительно к назначениям врача, можно воспользоваться народными средствами.

* Средство для лечения бурсита: на ночь делать на больной сустав компресс из тертой моркови или свеклы, или привязывать слегка помятые листья белокочанной капусты, листья лопуха или каланхоэ и сверху укутывать теплым платком. Процедуру делать ежедневно на ночь (а при возможности еще днем и утром), до исчезновения припухлости. Одновременно, полезно пить настой из семян сельдерея: 1 ст. л. семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе, потом процедить и принимать по 1 стакану настоя, 2 раза в день, в течение 2 недель.

* Помогают вылечить бурсит примочки с настойкой прополиса или золотого уса (см Леч. спиртовые настойки), на ночь, до исчезновения опухоли.

* Очень полезно при бурсите принимать теплую ванну с сосновой хвоей (см Леч. ванны). Если нет сосновой хвои, ее можно заменить хвойным экстрактом или смолой сосны (канифолью).

* При бурсите полезно делать компрессы с луковой мазью (см Леч. мази). Процедуру делать на ночь, до исчезновения опухоли (а если есть возможность, также утром и днем).

* Эффективное средство для лечения бурсита: взять 1 флакончик медицинской желчи, добавить 2 стакана измельченных плодов конского каштана, 3 измельченных листа алоэ, 0,5 л 70-градусного медицинского спирта, перемешать, посуду укупорить, настоять в темном, прохладном месте в течение 10 дней, после чего с настойкой делать компрессы на больной сустав, на ночь (а по возможности еще утром и днем). Лечиться до выздоровления.

Во всех случаях, дополнительно к компрессам, нужно пить чай со звербоем, листьями лопуха или травой тысячелистника: 2 – 3 ч. л. сухого сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить вместо чая, по 0,5 – 1 стакану, с добавлением меда по вкусу, 2 – 3 раза в день, в течение 2 недель.

4. АРТРИТЫ И АРТРОЗЫ

Артриты – заболевания суставов воспалительного, дистрофического или смешанного характера. В зависимости от причины, вызвавшей артрит, различают разные их виды: бруцеллезный, инфекционный, ревматоидный, доброкачественный профессиональный, подагрический, реактивный и туберкулезный.

Бруцеллезный артрит (полиартрит) возникает в лихорадочный период бруцеллеза, при этом поражаются, преимущественно, крупные и средние суставы, а так же позвоночник. Процесс в суставах при данном заболевании протекает длительно (до 10 месяцев), с рецидивами. Заболевание начинается остро: появляется сильная боль в суставе, припухлость, отмечается повышение температуры кожи и ограничение движений в суставе. При поражении позвоночника затрагивается, преимущественно, крестец и поясничный отдел позвоночника.

Симптомами бруцеллезной инфекции являются: волнообразная лихорадка, увеличение селезенки и печени, расстройства нервной системы и наличие фиброзитов (болезненные узелки в мягких тканях). Появляются сильные боли в позвоночнике, особенно, при надавливании на позвонки, отмечается ограничение движений в позвоночнике. При хроническом поражении суставов и позвоночника могут де-

формироваться суставы и позвонки.

Заражение может произойти при контакте с больным животным или при употреблении зараженных продуктов (молока, мяса, творога и др.).

Инфекционный артрит возникает при попадании в организм различных вирусов, бактерий или грибков. Пример такого артрита – дизентерийный артрит (полиартрит), который является токсико-аллергическим и развивается в период выздоровления от дизентерии. Больные жалуются на припухлость и боли в суставах, выпот и болезненность при движении и пальпации. Температура тела повышена. Болезнь может длиться до нескольких месяцев, но деформация суставов наблюдается очень редко. Такой артрит может развиваться при заболевании скарлатиной, брюшным тифом, менингитом, гонореей, пневмонией и некоторыми другими инфекциями.

Артрит доброкачественный, профессиональный – это обратимое дистрофическое поражение суставов, связанное с длительным влиянием неблагоприятных факторов (длительное физическое напряжение, длительное переохлаждение, частые резкие колебания температуры окружающей среды, хронические интоксикации, вынужденная неправильная поза в связи с особенностями профессии, малоподвижный образ жизни и т.п.). Больные жалуются на небольшие боли и скованность в суставах, болезненность при наибольшей нагрузке или переохлаждении, на хруст, судороги

и болезненность в мышцах и костях. Воспалительных изменений в суставах не отмечается. Температура тела нормальная.

Артрит подагрический – это результат нарушения мочеислого обмена в организме, при котором мочекислые соли (ураты) откладываются в тканях сустава, вызывая в них воспалительный процесс и разрушение костей. Эти соли откладываются и в мягких тканях, образуя плотные, легко прощупываемые узелки (тофи). При длительном течении болезни может наступить полное разрушение хряща и кости, и деформация сустава. Болеют, в основном, мужчины. Локализуется болезнь, преимущественно, в плюснефаланговом и межфаланговом суставах большого пальца стопы, реже – в других суставах. Больные жалуются на острую боль в суставе, отмечается покраснение кожи с цианотичным оттенком, сустав опухает, поднимается высокая температура тела, отмечается общая слабость. Постепенно болезнь переходит в хроническую форму.

При хроническом подагрическом артрите больные жалуются на ограничение движений в суставе, суставы деформируются, в мягких тканях образуются «тофи», в том числе в тканях ушной раковины (это характерный признак заболевания), периодически повторяются приступы острой подагры. Могут образовываться камни в мочевыводящих путях, в крови повышено содержание мочевой кислоты.

Туберкулезный артрит (полиартрит) – это результат по-

падания туберкулезной инфекции в кости и имеет токсико-аллергическую причину. Чаще всего поражается один тазобедренный или коленный сустав. Симптомы: отмечаются небольшие боли и хромота, припухлость в суставе, выпот, атрофия мышц, утолщается кожная складка над пораженным суставом (это характерный признак), появляются свищи с гнойным отделяемым, отмечается стойкая неподвижность сустава. Кроме того, наблюдаются общая слабость, похудание, плохой сон и аппетит.

Реактивный артрит развивается при заражении хламидиями, передающимися половым путем. Для этого артрита характерно то, что кроме суставов поражаются еще гениталии и глаза. При этом заболевании страдают, в основном, крупные суставы ног (коленные и голеностопные), отмечаются боли в пятках и пальцах ног.

Ревматоидный артрит (см дальше Ревматизм).

Артроз (деформирующий артрит или полиартрит) – это наиболее часто встречающееся хроническое заболевание суставов, при котором отмечаются дистрофические изменения в хрящах или костной ткани. Заболевают люди пожилого возраста, преимущественно, женщины. Больные жалуются на небольшие тупые боли, неловкость движения, чаще всего в тазобедренном или коленном суставе. При этом признаков воспалительного изменения в суставе не наблюдается. Затем постепенно отмечается деформация сустава, могут возникать вывихи и подвывихи суставов. Иногда появляет-

ся небольшая припухлость в области сустава. При пальпации в суставе отмечается небольшая болезненность. Температура тела нормальная. При поражении тазобедренного сустава может отмечаться атрофия мышц и небольшая хромота.

Очень часто это заболевание поражает фаланговые суставы пальцев (в первую очередь, на кистях рук), на которых постепенно появляются плотные, слабо болезненные образования (геберденовы узелки). При поражении позвоночника появляются изменения в телах позвонков, образуются «шипы». Эти изменения несимметричны (односторонние), сопровождаются болями и ограничением движений в позвоночнике, развивается вторичный радикулит.

Эндемический деформирующий артроз развивается у детей от 6 до 14 лет в некоторых местностях и связан, преимущественно, с неправильным питанием (недостаток кальция в воде и почве, употребление в пищу зерна, зараженного определенным грибком). У больного отмечается поражение многих суставов, задержка роста, короткопалость, постепенная деформация суставов.

Во всех случаях точный диагноз ставит лечащий врач на основании анализов. При всех заболеваниях суставов нужно как можно больше употреблять фруктов, овощей, трав, зерновых и орехов.

Дополнительно к назначениям лечащего врача для лечения этих заболеваний можно применять некоторые средства народной медицины.

* При артритах полезно принимать отвар листьев брусники: 1 ст. л. сушеных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить и пить по 0,5 стакана этого настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Для лечения артритов очень полезно утром натощак съедать по 100 г пророщенных зерен пшеницы, пропущенных через мясорубку, можно по вкусу добавить растительное масло и соль (см Лечение проростками). Курс лечения – 1 месяц.

* Средство для лечения артритов: взять 1 стакан зерен овса, залить 1 л воды, поставить на маленький огонь, варить до тех пор, пока не останется около 1 стакана жидкости, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана этого отвара, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После этого нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить. Провести несколько курсов.

* При артритах помогает отвар листьев крапивы двудомной: 1 ст. л. сушеных измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, потом процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Эффективное средство для лечения артритов: взять 1 ст. л. измельченной коры ивы, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 5 часов, затем процедить. Прини-

мать по 1 – 2 стакана этого настоя, 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После этого сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Лечиться до выздоровления.

* При артритах очень полезно пить смесь соков из грейпфрута, сельдерея и березового сока, взятых поровну или смесь соков шпината, сельдерея, грейпфрута и моркови, также взятых поровну. Пить по 1 стакану смеси соков, 3 – 4 раза в день, за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

* Средство для лечения артритов: утром натощак принимать 0,5 стакана свежеприготовленного сока сырого картофеля с 0,5 стакана кефира. Первые 10 дней принимать ежедневно, следующие 10 дней – через день, затем 10 дней принимать через 2 дня. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* При артритах помогает следующее средство: взять 10 зубчиков чеснока, залить 0,5 л яблочного уксуса, добавить 100 мл водки, посуду укупорить, настоять 21 день в темном прохладном месте, процедить, затем добавить 1 ст. л. эфирного эвкалиптового масла (аптечного), перемешать и использовать для растирания больных суставов. Эта смесь также помогает при растяжении связок и миозитах.

* Для лечения артритов полезно каждое утро, в течение 1 месяца, натощак, выпивать 1 стакан воды с соком лимона (1:1) и одновременно съесть 1 сырую картофелину, вместе с кожурой мелко натертую на терке.

* При инфекционном полиартрите полезно принимать

смесь: взять по 100 мл сока из корня хрена, зубков чеснока, из корней и листьев сельдерея, перемешать и принимать по 1 ст. л. смеси утром натощак, за 30 минут до еды, в течение 4 недель.

* Мазь для лечения артритов: взять по 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, донника и шишек хмеля (все в сухом и хорошо измельченном виде), добавить 50 г вазелина, тщательно перемешать. Использовать для компрессов на больные суставы. Компресс накладывать на ночь и хорошо укутывать. Курс лечения – 1 месяц.

* Средство для лечения деформирующего полиартрита: взять 0,5 л сока из корней сельдерея, добавить 0,5 кг меда и хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. В период лечения съедать в день по 2 яблока, несколько грецких орехов и растирать суставы лавровым маслом (см Леч. масла). Хранить лекарство в холодильнике.

* При артритах и артрозах помогает водочная настойка маточного молочка пчел (см Леч. спиртовые настойки) и настойка маточного молочка пчел с цветочной пылью на вине (см Леч. вина). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки или вина, 2 – 3 раза в день, в течение 3 недель.

* Средство для лечения артритов и артрозов: взять по 1 ст. л. сока из листьев лопуха и листьев подорожника, меда и 2 ст. л. воска, перемешать, поставить на водяную баню, нагревать, помешивая, до получения однородной массы, затем немного

охладить, нанести на кусок ткани, приложить на больной сустав, сверху замотать пищевой пленкой и укутать. Держать компресс 40 минут. Процедуру делать ежедневно, на ночь, в течение 2 недель.

* При артритах и артрозах хорошо помогают медовые компрессы. Вечером нанести на больной сустав тонкий слой меда, сверху замотать полиэтиленом и хорошо укутать. Утром компресс снять, а сустав растереть настойкой из цветов сирени (см Леч. спиртовые настойки). Курс лечения – 4 недели. После этого сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* Полезно 2 – 3 раза в день в больные суставы втирать масло из лопуха или спиртовую настойку из корня лопуха (см Леч. спиртовые настойки и Леч. масла) и хорошо укутывать сустав. Курс лечения – 1 месяц.

* При заболеваниях суставов очень хорошо принимать ванну с травой топинамбура (см Леч. ванны).

* Средство для лечения артритов: взять по 1 ч. л. меда и яблочного уксуса, добавить 1 стакан холодной кипяченой воды, перемешать и принимать по 1/3 стакана этой смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – до исчезновения болей.

* При артритах помогает следующее средство: взять 5 лавровых листочков, залить 300 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 5 – 7 минут, после чего процедить. Принимать 3 дня по 50 мл этого

отвара, через соломинку, затем сделать перерыв на 1 неделю и еще 3 дня пить по 50 мл, также через соломинку. Такие курсы повторять через каждые 3 месяца. Лечение длительное.

* Для снятия болей в суставах при артритах нужно 2 – 3 раза в день втирать в больные суставы прополисную или специальную обезболивающую мазь (см Леч. мази), а также растирать суставы спиртовой настойкой меда (см Леч. спиртовые настойки), после чего хорошо их укутывать.

* Сбор для лечения артритов мелких суставов рук: взять по 3 ст. л. цветов черной бузины и плодов черной смородины, по 4 ст. л. соцветий пижмы и травы хвоща полевого, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной и 5 ст. л. травы череды (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 2 – 3 минуты, затем процедить и использовать для приготовления теплых ванночек для рук.

* Средство для лечения артритов и артрозов: взять 50 г меда, 30 г цветочной пыльцы и по 1 ст. л. сока из коней лопуха и хрена, и растительного масла, все тщательно перемешать, поставить на водяную баню и нагревать, помешивая, до получения однородной массы. Использовать для компрессов на больной сустав. Компресс держать 30 минут. Процедуру делать ежедневно, на ночь, в течение 2 недель.

* Для лечения артритов и артрозов применяют следующие

щий сбор: взять по 1 ст. л. цветов черной бузины, травы череды и лабазника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 15 минут, процедить и принять этот настой в течение дня в 3 приема, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Чтобы уменьшить боли при артритах делают компрессы из натертого на терке сырого картофеля или с кашицей из корня крапивы двудомной, которые нужно накладывать на ночь на больной сустав и укутывать. Кроме того, 1 раз в год полезно проводить курс лечения лавровым листом: взять 5 г лаврового листа, залить 300 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 5 минут, после чего перелить в термос, настоять 8 – 10 часов, процедить. Принять этот настой в течение дня за 5 – 6 приемов, через соломинку. Повторять так 3 дня, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

* Средство для лечения артроза тазобедренного сустава: взять по 1 ст. л. свиного внутреннего жира, меда и сока алоэ, перемешать. Несколько раз в день втирать смесь в больное место и укутывать сустав. Лечиться до исчезновения болей.

* При артрозах помогает следующее средство: взять 25 г лаврового листа, залить 200 мл тройного одеколона, посуду закрыть плотной крышкой, настоять неделю в темном прохладном месте, затем использовать для натирания большого

сустава (2 – 3 раза в день). Курс лечения – до исчезновения болей.

* Для уменьшения болей при заболеваниях суставов полезно принимать горячую ванну с солью, горчицей и мятой (см Леч. ванны). Уже через 2 – 3 дня наступает облегчение. На курс принять 12 ванн (ежедневно, на ночь, перед сном). Курс повторить через полгода.

* Эффективный сбор для лечения артрозов и артритов: взять поровну лист брусники, траву хвоща полевого и зверобоя продырявленного, цветы ромашки аптечной, календулы и бессмертника, корень солодки (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Затем 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 10 минут, настоять в термосе 1,5 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Провести несколько таких курсов.

* При артритах помогает обертывание больных суставов тряпкой, смоченной в смеси меда с 9%-ным уксусом (1:1). Процедуру повторять 2 – 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

* Средство для лечения артритов: взять по 100 г аптечной настойки йода, нашатырного спирта, меда, глицерина и медицинской желчи, тщательно перемешать, настоять сутки. Использовать для втирания в больные суставы. Курс лече-

ния – до исчезновения болей.

* Сбор для лечения артритов: взять поровну корень аира и валерианы, сабельник, дягиль, клубни топинамбура, индийский лук (луковица с зеленью) и спиртовую настойку прополиса (можно аптечную), хорошо перемешать, укупорить и настоять 3 недели в темном прохладном месте. Этот настой использовать для втирания в больные суставы, 2 – 3 раза в день, в течение 6 месяцев без перерывов. После втирания сустав укутывать.

* Уменьшить боли при артритах помогает следующее средство: взять поровну мед, поваренную соль, питьевую соду, порошок горчицы, перемешать и в виде компресса накладывать на больные суставы на 3 часа, ежедневно, до исчезновения болей.

* В больные суставы полезно втирать различные масла (из имбиря, тимьяна, розмарина, мяты перечной, горчицы с медом, вишневых косточек, абрикосовых косточек и др.) (см Леч. масла). Эти масла также хорошо добавлять в воду для принятия ванны (по 1 – 2 ст. л. масла, предварительно размешав с небольшим количеством горячей воды).

* Благотворно действует на суставы масло из кедровых орехов (см Леч. масла). Принимать по 1 – 2 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Хорошее обезболивающее действие при заболеваниях суставов оказывает специальное «Масло для растирания суставов» (см Леч. масла).

* Для лечения больных суставов успешно используют масло из лимона (см Леч. масла). Внутрь это масло принимать по 1 ст. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Одновременно маслом нужно несколько раз в день растирать больные суставы и укутывать.

* Эффективно лечит больные суставы морковное масло (см Леч. масла). Принимать это масло по 1 – 2 ч. л., за 30 минут до еды, 3 раза в день, в течение 1 месяца. После недельного перерыва курс повторить. Лечиться до исчезновения болей.

* Хорошим лечебным средством для больных суставов является масло из зверобоя (см Леч. масла). Принимать по 15 – 20 капель этого масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. Одновременно нужно растирать этим маслом больные суставы, после чего укутывать.

* При растяжении связок и заболеваниях суставов хорошо помогает мазь с окопником лекарственным (см Леч. мази). Эту мазь нужно несколько раз в день втирать в больные суставы, затем хорошо укутывать. Лечиться до исчезновения болей.

* Для лечения больных суставов успешно применяется вино с цветами зверобоя и цветами черной бузины (см Леч. вина). Пить по 50 мл этого вина, 2 – 3 раза в день, во время еды, в течение 1 месяца.

* При всех заболеваниях суставов полезно принимать вино с алоэ (см Леч. вина). Пить по 1 ст. л. этого вина, 3 раза

в день, до еды, запивая водой. Лечиться до выздоровления.

* При артритах и артрозах полезно принимать водочную настойку чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 ст. л. этой настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней и курс нужно повторить. Провести несколько таких курсов.

* Хорошим средством для лечения суставов является спиртовая настойка из березовых почек при приеме внутрь и одновременном растирании суставов (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. этой настойки, 3 раза в день, до еды, в течение 1 месяца.

* При артритах больные суставы хорошо растирать спиртовой настойкой багульника или хрена (см Леч. спиртовые настойки). После растирания суставы нужно хорошо укутывать.

* Средство для лечения артритов: взять по 2 ст. л. спиртовой настойки прополиса и настойки маточного молочка пчел (см Леч. спиртовые настойки), смочить этой смесью лист белокочанной капусты, положить на больной сустав, сверху замотать пищевым полиэтиленом и укутать. Компресс делать на ночь. Всего провести 10 процедур.

* Настойка из плодов шиповника с душицей лечит обменный полиартрит (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* При различных заболеваниях суставов хорошо помога-

ет настойка шиповника с ивой (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. этой настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 10 дней и курс нужно повторить.

* Эффективным средством для лечения заболеваний суставов является настойка чеснока с лимонами и перцем (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Одновременно этой настойкой растирать больные суставы и хорошо укутывать их.

!Это средство противопоказано принимать внутрь при острых заболеваниях желудка, почек и печени.

* При любых заболеваниях суставов очень полезно принимать настойку чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 15 – 30 капель этой настойки, за 20 минут до еды, со стаканом молока, 3 раза в день, в течение 1 месяца. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Для лечения суставов успешно применяется настойка софоры японской (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. этой настойки, 3 – 4 раза в день, за 20 – 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Потом нужно сделать перерыв на 10 дней и снова пить. При необходимости эту настойку можно принимать до 6 месяцев (с перерывами).

* При любых заболеваниях суставов помогает настойка из цветков сирени (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 30 капель этой настойки, 2 – 3 раза в день, за 30 минут

до еды, в течение 3 недель. Одновременно эту настойку втирать в больные суставы и хорошо укутывать их.

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.