

ВСТУП

Третьою частиною брошури ми завершуємо розповідь про захворювання опорно-рухового апарату, профілактику та лікування їх народними методами. Маємо надію, що для людей, які поставили собі за мету максимально зменшити ризики захворювання кісток, суглобів, профілактично не допустити таких недуг, і для тих, хто наполегливо і терпляче бореться з хворобою, якщо вона, не дай Боже, прийшла, усі три частини брошури стануть у великій пригоді. Адже в кожній міститься чимало корисної інформації. Скажімо, в першій йдеться про те, від чого страждають наші суглоби, який «будівельний матеріал» потрібен кістковій системі, як харчуватися, аби цей «матеріал» поступав в організм, хто ризикує захворіти на хвороби опорно-рухового апарату. Популярно розповідається про деякі конкретні захворювання, зокрема остеопороз, подагру, ревматоїдний артрит тощо. А також про лікування та профілактику цих недуг методами народної медицини.

Друга частина брошури поповнила ваші знання щодо профілактики та лікування артрозу, остеохондрозу, подагри, болю в суглобах.

У третій частині ви прочитаєте про складні недуги кісткової системи — хворобу Бехтерева, спондильоз. Дізнаєтеся про те, що це за хвороби — п'яткові шпори, натоптені. І про те, якими ліками народної медицини рятувалися українці від таких проблем.

Фролова Л.М.

ЗАХВОРЮВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ: ЛІКУВАННЯ
НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ ТА ПРОФІЛАКТИКА
(Частина 3)

- Київ, 2009. - 24 с.

Любомира ФРОЛОВА — лікар-педіатр, фітотерапевт, заслужений лікар України, відома своїми оригінальними методиками лікування. Нею розроблено методику комплексного зцілення організму людини засобами фітотерапії. Вона є автором понад двохсот популярних статей, в яких пропагує здоровий спосіб життя, профілактику та лікування захворювань народними методами.

В брошурі розповідається про лікування захворювань опорно-рухового апарату і їх профілактику.

*Редактор І. Яцембська
Укладач О. Лиховид
Верстка Т. Мосієнка*

Індекс - 94930

© Фролова Л.М.,
КТП «Народна газета», 2009

ХВОРОБА БЕХТЕРЄВА - СПОНДИЛОАРТРИТ

Хвороба Бехтерева — анкілозуючий спондилоартрит (спондилоартрит — це запалення міжхребцевих суглобів, анкілозуючий спондилоартрит — запалення суглобів з поступовою втратою їх рухомості) — найчастіше є результатом різноманітних інфекційних захворювань, щонайперше бруцельозу.

Хвороба розвивається поступово. На початковій стадії запалення починається у крижах і поздовжніх кістках, а потім уже поширюється на міжхребцеві суглоби. Людина відчуває біль (то легкий, то інтенсивніший) в різних частинах хребта. Однак з часом біль стає все відчутнішим, а рухомість хребта зменшується. Поступово запальний процес захоплює усі суглоби: від стегнових, міжхребцевих до суглобів пальців. Водночас відбувається перебудова міжхребцевих дисків: фіброзне кільце запаленого диска починає костеніти від краю до центру. Іноді процес поширюється до пульпозного ядра. Перероджуються зв'язки хребта (особливо в місцях, де кріпляться до хребта) і костеніють. Самі ж хребці змінюють форму, стають майже квадратними, наближаються один до одного, з'єднуються. Тобто міжхребцеві суглоби анкілозуються. Якщо вчасно не почати лікування, то поступово процес руйнування захоплює і сковує весь хребет, поширюючися знизу, від крижів, до верхніх шийних хребців. І це призводить до повної нерухомості.

Частіше ця хвороба вражає чоловіків середнього віку. Недуга вважається невиліковною. Лікування спрямоване, в основному, на усунення запальних процесів. Велика увага надається лікувальній фізкультурі, яка уповільнює процес анкілозування і має певний протизапальний ефект (адже під час вправ відбувається активний прилив крові до суглобів). Комплекс вправ рекомендує лікар.

Але народна медицина намагається боротися з цим тяжким захворюванням. І, слід зауважити, не один раз виходила переможцем. Адже на нашій землі ростуть лікувальні трави, які мають надзвичайну цілющу силу. Тож не треба втрачати надію навіть в таких нелегких випадках. Бажання бути здоровим, наполегливість, терпіння стануть найвірнішими помічниками недужого на його шляху до здоров'я.

Лікування хвороби Бехтерева рослинами та іншими народними методами

Звісно, краще починати лікувати недугу на початковій стадії, коли людина ще може рухатися.

Лікування має бути комплексним. Окрім зцілення власне суглобів і запальних процесів в організмі, належить налагодити роботу нирок, печінки, жовчного міхура, нормалізувати сольовий обмін, вивільнити затиснуті хребцями нерви.

І в цьому людині допоможуть ліки із цілющих рослин. Комплекс готових, дозованих засобів із рослин для лікування хвороби Бехтерева пропонують аптеки «Зелена мережа доктора Любомири» (функціонують у Києві, Донецьку, Краматорську, Запоріжжі, Луганську, Маріуполі. Довідковий тел. 0626 41-02-19; тел. у Києві: 044 362-56-90, 095 464-49-65). Передовсім засіб, виготовлений із суміші лікарських рослин, які підсилюють дію одна одної, **Спондилахон**. Це ліки для внутрішнього застосування. Мають протизапальну і знеболювальну властивість, сприяють регенерації хрящової тканини і відновленню мікроциркуляції в тканинах суглобів. Доповнити лікування варто фітозасобом **Хондра**, який поліпшує мікроциркуляцію і метаболічні процеси в ділянці міжхребцевих дисків, має протизапальну, біостимулюючу, регенеративну дію, сприяє від-

новленню структури і функції міжхребцевих хрящів, нормалізує фосфатний обмін. Також фітозасіб **Остеа**, який нормалізує кальцієвий обмін, покращує засвоєння організмом кальцію, фосфору та інших мінеральних речовин, які є основою кісткової тканини, сприяє росту кісткових тканин. Входить до комплексу лікування засіб із рослин **Нефріна**. Він має протизапальну, знеболювальну, сечогінну дію. Налагоджує роботу нирок, сприяє виведенню солей, налагоджує сольовий обмін. Окрім того, до складу цих ліків входять рослини, які мають не тільки сечогінну дію, а й жовчогінну. Отже лікуючи нирки, засіб дбає і про печінку. Для лікування недуги пропонуються також знеболювальні мазі та розтирання із рослин.

Звісно, можна приготувати ліки із рослин у домашніх умовах.

Помічними в лікуванні стануть бруньки **тополі чорної** (рос. — тополь черный). З них готують настій.

Настій бруньок тополі чорної

4 Чайну ложку подрібнених бруньок тополі чорної залити склянкою окропу. Настояти двадцять хвилин. Процідити. Пити по третині склянки тричі на день. Курс лікування — три тижні, четвертий — зробити перерву, потім продовжити лікування.

З бруньок тополі можна приготувати настоянку.

Настоянка бруньок тополі чорної

- Дві чайні ложки подрібнених бруньок тополі чорної залити ста мілілітрами горілки. Настояти тиждень-два в темному місці. Пити по п'ять-сім крапель тричі на день.

Багатьом відома рослина **злінка канадська** (мелколепестник канадский). Народні цілителі визнають її вмін-

ня лікувати хворобу Бехтерева. Для приготування ліків знадобиться трава злинки.

Настій трави злинки канадської

- Дві чайні ложки подрібненої трави злинки канадської залити склянкою окропу. Настояти годину. Процідити. Пити по одній столовій ложці чотири рази на день за півгодини до вживання їжі.

Слід дотримуватися дози (збільшення дози викличе закрепи).

Підсилить дію ліків із злинки канадської настоянка кореня **півонії** (пион), тої, що росте у багатьох в саду. Корінь подрібнити і зробити настоянку.

Настоянка кореня півонії

- Одну частину подрібнених коренів півонії (приміром, десять грамів) залити десятьма частинами (сто грамів) горілки. Настояти три тижні. Процідити. Пити по три-чотири краплі чотири рази на день до їди.

Ці ліки (настоянку) можна додавати до ліків зі злинки канадської. Тобто до ложки настою злинки додати три-чотири краплі настоянки кореня півонії і випити.

Допоможе в лікуванні настій листя і квітів **бузини чорної** (бузина черная).

Настій листя і квітів бузини чорної

- Чайну ложку подрібнених листя і квітів бузини чорної залити склянкою окропу. Настояти сорок хвилин. Пити по третині склянки тричі на день.

Помічними стануть ліки з **верби**. Вони усуватимуть біль, боротимуться з запальним процесом, водночас нормалізуватимуть роботу печінки.

Ліки з верби

- Дві чайні ложки подрібнених тоненьких гілочок верби залити п'ятьмастами мілілітрами води. Кип'ятити на малому вогні сім-десять хвилин. Потім настояти добу. Пити по чверті склянки чотири рази на день.

Корисні у таких випадках і ванни з верби.

Ванна з верби

- Сімсот грамів подрібнених гілочок верби залити чотирма літрами води. Кип'ятити п'ять-сім хвилин на малому вогні. Настояти годину. Процідити. Вилити у ванну. Температура ванни 37-38°C (перевищувати температуру не слід, бо гаряча ванна може спричинити загострення захворювання). Тривалість ванни десять-п'ятнадцять хвилин.

Звертаються в лікуванні хвороби Бехтерева до бузку звичайного (сирень об'яковенная). З квітів готують настоянку.

Настоянка квітів бузку звичайного

- Чверть склянки квіток бузку звичайного залити склянкою горілки. Настояти два тижні. Процідити. Пити по п'ять крапель чотири рази на день.

Мазь із квітів бузку є чудовим розтиранням. Готувати її просто.

Мазь із квітів бузку звичайного

4 Чотири столові ложки подрібнених квітів бузку розтерти до однорідної маси з такою ж кількістю свіжого вершкового масла або смальцю. Розтирати легкими рухами хворі суглоби, хребет.

Використовувала народна медицина в лікуванні спондилоартриту клен звичайний (клен остролистний). Ванни з листя клену приносили полегшення хворим.

Ванна з листя клену звичайного

4- Двісті грамів подрібненого листя клену звичайного залити трьома літрами окропу. Томити на малому вогні п'ять хвилин. Настояти годину. Процідити. Вилити у ванну. Температура — 38°C. Тривалість ванни до п'ятнадцяти хвилин.

Ефективні й ванни з ясеню звичайного (ясень високий). Готувати, як і в попередньому рецепті.

Із ясеню звичайного помічними є й ліки для внутрішнього вживання. Зокрема настій листя.

Настій листя ясеню звичайного

- Чайну ложку подрібненого листя ясеню звичайного залити склянкою окропу. Настояти десять-п'ятнадцять хвилин. Процідити. Пити по чверті склянки чотири рази на день.

Дозу перевищувати не слід, ясен звичайний належить до отруйних рослин.

Полегшить стан хворого ванна з сіна.

Для приготування ванни підійде сіно з копиці, але ще краще те, що осипалося з копиць, лежить під копицею — потерте сіно.

Ванни з сіна

4- Один кілограм потертого сіна покласти в каструлю, залити водою. Півгодини варити на малому вогні. Процідити. Настояти близько години. І вилити у ванну. Температура ванни — 37-38°C, не більше. Тільки тоді вона буде ефективною, лікувальною. Курс лікування — десять-дванадцять ванн. Перша ванна приймається від п'яти до десяти хвилин. Поступово час збільшуємо і останні ванни можуть тривати вже сорок п'ять хвилин і навіть до години.

Допоможуть суглобам і ванни з хвої **сосни звичайної** (сосна обыкновенная).

Для приготування ванн потрібні зелені гілочки сосни з шишками.

Банна з хвої сосни звичайної

- Пів кілограма подрібненої хвої сосни (зелені гілочки з шишками) подрібнити, залити п'ятьма літрами холодної води. Кип'ятити на малому вогні півгодини. Настоявати під закритою кришкою дванадцять годин. Настій стане коричневого кольору. Потім вилити настій у ванну. Вона буде приємна, пахуча, лікувальна. Температура ванни — до 38°C. Тривалість — десять-п'ятнадцять хвилин.

Запалені суглоби лікуватимуть і ванни з **конюшини лучної** (клевер луговой).

Ванни з конюшини лучної

- Сто грамів подрібненої трави конюшини лучної залити літром окропу. Настояти три години. Процідити. Вилити у ванну з водою. Температура ванни — не вища 37°C. Приймати таку ванну перед сном тиждень-два.

Для лікування хворих суглобів корисні ванни з лущиння **цибулі городньої** (лук репчатый).

Ванни з лущиння цибулі городньої

- До невеликого бавовняного мішечка покласти двісті п'ятдесят грамів лущиння цибулі. Мішечок зав'язати і занурити в п'ятилітрову каструлю з водою. Кип'ятити на слабкому вогні півгодини. Відвар (разом з мішечком лущиння) вилити у ванну. Температура ванни — до 39°C. Тривалість процедури — не довше п'ятнадцяти-двадцяти хвилин.

Повторити ванну можна через два дні. Курс лікування п'ять-сім процедур.

Дуже добре усувають біль у суглобах ванни зі збору рослин: кора **дуба** і хвоя **сосни**.

Ванна з кори дуба і хвої сосни (знеболювальна)

- У бавовняний мішечок насипати сто грамів подрібненої дубової кори і двісті п'ятдесят грамів хвої сосни. Покласти до п'ятилітрової каструлі, залити водою. Кип'ятити півгодини на малому вогні. Потім вилити відвар у ванну з водою. Температура ванни 35-36°C. Тривалість процедури — десять хвилин.

Полегшення хворий відчує: навіть після першої ванни.

Корисні ванни з відваром кореня **аїру тростинового** (аир болотный).

Ванна з кореня аїру тростинового

- Двісті п'ятдесят грамів подрібненого кореня аїру тростинового залити трьома літрами холодної води. Довести до кипіння. Зняти з вогню, настояти годину, процідити. Вилити у ванну. Температура ванни 35-37°C. Тривалість — до п'ятнадцяти хвилин.

Добре допомагають недужим на хворобу Бехтерева ванни з солом **вівса посівного** (овес посевной).

Ванна з солом вівса

- Півкілограма подрібненої солом вівса посівного запити двома літрами води. Кип'ятити на малому вогні тридцять хвилин. Процідити. Влити відвар до ванни. Температура води 36-37°C. Тривалість ванни — десять-п'ятнадцять хвилин.

Не забувайте, що лікуючи суглоби, зокрема хворобу Бехтерева, слід звернути увагу на роботу нирок, печінки, жовчного міхура. Отже, нормалізувати функцію нирок теж допоможуть рослини.

Добре зцілює нирки **остудник голий** (грыжник голый).

Настій остудника голого

- Чайну ложку подрібненої трави остудника голого залити п'ятьмастами мілілітрами окропу. Настояти півгодини. Пити по чверті склянки чотири рази на день за тридцять хвилин до вживання їжі.

Рослина отруйна, користуватися нею потрібно обережно, не перевищувати дози.

Лікування нирок в народній медицині не обходилося без **фіалки триколірної** (фиалка трехцветная).

Ліки з фіалки триколірної

- Столову ложку подрібнених квітів та трави фіалки триколірної залити склянкою окропу. Настояти півгодини. Пити по одній-дві столові ложки чотири рази на день за двадцять хвилин до вживання їжі.

Цикорій дикий (цикорий обыкновенный) теж прийде на допомогу. Відвар цикорію показаний тим, у кого порушена функція нирок.

Відвар трави цикорію дикого

- Столову ложку подрібненої трави цикорію (листя, квіти, стебла) залити двома склянками окропу. Потім тримати на водяній бані десять хвилин. Настояти годину. Пити теплим по півсклянки чотири рази на день.

Деревій звичайний (тысячелистник обыкновенный) теж позитивно впливає на роботу нирок. Настій трави рослини варто включити в комплексне лікування хвороби Бехтерева.

Настій деревію звичайного

- Чайну ложку подрібненої трави деревію звичайного залити склянкою окропу. Накрити кришкою і настоювати півгодини. Пити по третині склянки тричі на день за тридцять хвилин до вживання їжі.

Чорнобривці (бархатцы). Вживання навіть незначної дози цієї рослини посилює сечовиділення. Отже, чорнобривець допоможе лікувати нирки.

Настій чорнобривців

- Чайну ложку подрібнених квітів і листя чорнобривців залити склянкою окропу, настояти півгодини. Процідити. Вживати по чверті склянки чотири рази на день за тридцять хвилин до їди.

Шанують українці **селеру** (сельдерей), звертаються до неї в лікуванні багатьох захворювань. Зокрема і захворювань нирок.

Настій селери

- Чайну ложку подрібненого кореня селери залити склянкою окропу, настояти дві години. Пити по дві столові ложки чотири рази на день.

Гречка звичайна (гречиха посевная) теж незамінна рослина в лікуванні нирок. Страви з гречки потрібні усім для того, щоб добре працювали нирки.

І березовий квас, та сік **берези** також сприятливо впливають на роботу нирок. Березовий квас приготувати легко.

Березовий квас

- У посуд з березовим соком покласти присмажені скоринки хліба житнього. Через дві доби додати дубову кору, а для аромату — вишневі гілочки. Настояти ще два тижні.

Грицики звичайні (пастушья сумка) також вміють лікувати нирки. Виводять із них пісок, водночас і з сечового міхура. У комплексному лікуванні хвороби Бехтерева використовують настій грициків.

Настій грициків звичайних

- **Чайну ложку подрібнених листочків грициків залити склянкою окропу. Настояти тридцять хвилин. Пити по чверті склянки тричі на день за півгодини до їжі і четвертий раз перед сном.**

Ми назвали кілька рецептів ліків з рослин, які допоможуть нормалізувати функцію нирок, а зараз рекомендуємо рецепти простих і доступних засобів із рослин для приведення до норми функції печінки.

Порушення функцій печінки, особливо її жовчотворної функції, виникають од недостатньої кількості гіркот у стравах, які ми споживаємо. Адже для того, щоб печінка продукувала жовч, щоб жовчообіг був активним, організму потрібні гіркоти. Приміром, можна використовувати у їжу листочки **кульбаби лікарської** (одуванчик лекарственный), також робити ліки з цієї рослини.

Настій листя кульбаби лікарської

- **Чайну ложку подрібненого листя кульбаби лікарської залити склянкою окропу. Настояти десять-п'ятнадцять хвилин. Пити по чверті склянки чотири рази на день.**

Або звернутися до кореня кульбаби. Корені висушити (збирають їх пізньої осені або ранньої весни), розтерти на порошок.

Ліки з кореня кульбаби лікарської

- **Чверть чайної ложки порошку кореня кульбаби вживати тричі на день, запиваючи теплою перевареною водою.**

Корисними для печінки є ліки з **парила звичайного** (репейничек обыкновенный).

Ліки з парила звичайного

- **Чайну ложку подрібненої трави парила звичайного залити склянкою окропу. Потім поставити на малий вогонь і довести до кипіння. Зняти з вогню, настояти годину. Пити по третині склянки тричі на день.**

Дуже позитивно впливає на діяльність печінки настій листя **суниць лісових** (земляника лесная).

Настій листя суниць лісових

- **Дві чайні ложки подрібненого листя суниць залити двома склянками окропу. Настояти півгодини. Випити впродовж дня.**

Варто згадати і про **аїр тростиновий** (аир болотный). Народна медицина застосовує цю рослину для відновлення функцій печінки. З цією метою використовують корінь аїру.

Ліки з кореня аїру тростинового

- **Чайну ложку подрібненого кореня аїру залити склянкою окропу. Потримати на малому вогні хвилину-дві. Настояти годину. Пити по чверті склянки чотири рази на день.**

Підвищенню жовчної активності сприяє відвар трави **цмину пісового** (цмин песчаный).

Відвар трави цмину пісового

- **Чайну ложку подрібненої трави цмину пісового залити п'ятьмастами мілілітрами води. Кип'ятити на слабому вогні, доки рідини стане вдвічі менше. Процідити. Пити по столовій ложці тричі на день за півгодини до вживання їжі.**

Волошка синя (василек синій) є добрим лікувальним та профілактичним засобом для печінки. З квітів готують настій.

Настій квітів волошки синьої

- **Чайну ложку подрібнених квітів волошки синьої залити склянкою окропу. Настояти дві години. Процідити. Пити по дві столові ложки чотири рази на день.**

Для поліпшення жовчовиділення та розрідження жовчі можна звернутися до **кукурудзи звичайної** (кукурудза обыкновенная). Ліки готують з приймочок кукурудзи.

Настій приймочок кукурудзи

- **Чайну ложку подрібнених приймочок кукурудзи залити склянкою окропу. Настояти годину. Пити по чверті склянки тричі на день до вживання їжі.**

Добре впливає на роботу жовчного міхура (а в комплексному лікуванні хвороби Бехтерева важливо налагодити роботу жовчного міхура, як і печінки, нирок) насіння **коріандру посівного** (коріандр посевной). З нього роблять настій.

Настій насіння коріандру посівного

- **Чайну ложку подрібненого насіння коріандру залити склянкою окропу. Томити на малому вогні хвилину-дві. Настояти годину. Пити по дві столові ложки чотири-п'ять разів на день до вживання їжі.**

Отже будьте наполегливими в лікуванні, ніколи не втрачайте надії. Комплекс ліків із рослин вам допоможе підібрати лікар. Наприклад, якщо вам підходять ліки зі злинки канадської, то їх варто доповнити настоянкою з кореня півонії, водночас застосовувати ліки з верби, бузку, пити настій квіток бузини чорної, включити ліки

з цмину піскового і цикорію дикого. Водночас приймати знеболювальні ванни з рослин. Ліки пити місяць, потім зробити перерву тиждень і знову продовжити лікування.

ШПОРИ НА ПЯТАХ

Пяткові шпори — це щитоподібні нарости на п'ятах. Вони утворюються внаслідок порушення обміну речовин та травмування п'ят, зокрема, незручним взуттям. Відтак лікування цієї проблеми має бути не лише зовнішнім, а й внутрішнім.

Характерні симптоми

Головна ознака захворювання — біль у п'ятці. Вона може виникати раптово, гостро, чи наростати поступово. Найдужчий біль з'являється, коли людина встає на ноги. В процесі ходьби він (біль) трохи зменшується. Однак прогресування хвороби призводить до того, що відчуття «цвяха в п'яті» може не покидати недужих навіть у спокої. Особливо важко, якщо одночасно уражаються обидві п'яти. Подекуди люди навіть змушені користуватися милицями.

Доторканням до хворобливої зони легко знайти місце максимального болю. Здебільшого, шпора розташовується ближче до внутрішнього краю п'яткової кістки. У випадку вираженого запалення біля суглобової сумки можливе почервоніння та набряк довкола гомілковостопного суглоба.

Біль і кульгавість призводять до швидкої стомлюваності людини за фізичного навантаження, до зниження працездатності, дратівливості, пригніченого настрою, тобто до значного зниження якості життя.

Рецепти народної медицини дозволяють боротися з такою хворобою. Декілька з них пропонуємо вашій увазі.

Наприклад, можна приготувати ліки з сала свинячого.

Ліки з сала свинячого

- Сто грамів подрібненого несолоного свинячого сала і одне куряче яйце (ціле) залити ста мілілітрами оцту. Посуд поставити у темне місце. Настоювати до повного розчинення сала і яйця. Щоб процес пришвидшити, суміш можна час од часу помішувати. Ліки накладати на хвору п'яту (попередньо розпаривши стопу): суміш нанести на ватний тампон, прикласти до п'яти і закріпити пластирем чи щільною шкарпеткою. Курс лікування — п'ять днів.

Позбутися п'яткових шпор можна і за допомогою старого сала. Його слід прикладати до п'яти, до болючого місця, закріпивши бинтом, шкарпеткою. Процедуру можна робити на ніч кілька днів підряд.

Допомагає у боротьбі зі шпорою й часник городній (чеснок посевной). З нього роблять компреси на п'яту.

Компреси з часнику городнього

- Зубчики часнику натерти на дрібній тертці. Одержану кашку нанести на п'яту (перед тим змастивши п'яту рослинною олією, щоб уникнути опіку), зверху покласти папір для компресів або целофанову плівку, укутати. Тримати компрес якомога довше.

Аналогічні компреси можна робити з натертої картоплі в лушпинні.

Помічними стануть і сухі пивні дріжджі. Їх варто вживати по чайній ложці щодня. Адже утворення п'яткових шпор зумовлене нестачею в організмі вітамінів групи В, які містяться в дріжджах.

Варто зробити ліки з квітів бузку звичайного (сирень обыкновенная). Зокрема настоянку.

Настоянка квітів бузку звичайного

- Висушені квітки бузку залити горілкою у співвідношенні 1:10. Настояти десять днів у щільно закритому посуді. Пити по десять-п'ятнадцять крапель два-три рази на день. Водночас цією ж настоянкою легкими рухами натирати хворі місця. Або накладати компреси на ніч. Курс лікування — три тижні.

Помічним стане й листя брусниці (брусника). З нього готують відвар.

Відвар листя брусниці

- Столову ложку листя залити склянкою окропу. Настояти п'ятнадцять хвилин. Процідити. Пити по третині склянки тричі на день. Курс лікування три тижні. Потім зробити перерву тиждень і продовжити лікування.

Варто звернутися до білої акації, її називають ще робінією звичайною (робиния ложноакация). Для лікування п'яткових шпор роблять настоянку квітів.

Настоянка квітів білої акації

- Одну частину подрібнених квітів білої акації залити трьома частинами сорокаградусного спирту. Настояти тиждень. Застосовувати тільки зовнішньо для компресів і розтирань.

У лікуванні використовують зелений оплодень горіха волоського (орех грецкий). З відварами зелених оплоднів приймають ванночки для ніг.

Ванночки із зелених оплоднів горіха волоського

- Зелені оплодні горіха волоського подрібнити залити окропом. Тримати на слабкому вогні кілька хвилин. Від-

вар має бути міцний, насичений. Робити гарячі ванночки для ніг раз на день, найкраще на ніч. Курс лікування — десять днів.

Допоможе в лікуванні п'яткових шпор жовч тварин (продається в аптеках). Процедуру лікування проводять так.

Лікування п'яткових шпор жовцю тварин

- На ніч попарити ноги в теплій воді з додавання соди харчової (чайну ложку на літр-два води). Потім зробити компрес із жовчі тварин: нанести жовч на п'яту, забинтувати і одягнути целофановий мішечок. Процедуру повторити через місяць.

Помічними стануть ліки зі збору лікарських рослин: подрібнені корінь валеріани лікарської (валериана лекарственная), листя мучниці звичайної (толокнянка обыкновенная), ягоди ялівцю звичайного (можжевельник обыкновенный) — усі рослини по чайній ложці. Змішати. Приготувати ліки.

Ліки з суміші рослин

- Приготовану суміш лікарських рослин (валеріана, мучниця, яловець) залити літром води. Довести до кипіння і томити на слабому вогні п'ять-сім хвилин. Настояти дві години в теплому місці. Процідити. Пити по чверті склянки три-чотири рази на день. Курс лікування десять-дванадцять днів.

Можна зробити ліки з ягід бузини червоної (бузина красная).

Ліки з ягід бузини червоної

- Наповнити чисто вимиту пляшку на три чверті ягодами бузини червоної. Залити спиртом (до повної пляшки) і настоювати тиждень. Процідити. Змочувати

настоянкою хворі місця. Можна цією ж настоянкою робити компреси.

Допоможуть боротися з п'ятковими шпорами і квіти бузини чорної. З них слід приготувати настій.

Настій квітів бузини чорної

- Чотири чайні ложки подрібнених квітів бузини чорної залити літром окропу. Настояти дві години. Пити теплим, по півсклянки чотири рази на день до вживання їжі.

З настоєм квітів бузини чорної можна робити й компреси на п'яти. Однак в цьому разі настій має бути насиченіший (три-чотири столові ложки на літр води).

Для лікування п'яткових шпор ефективний і лікувальний засіб з плодів гіркокаштану звичайного, тобто каштану кінського (каштан конский обыкновенный).

Ліки з гіркокаштану звичайного

- Два плоди гіркокаштану звичайного висушити. Розтерти на борошно. Змішати з двомастами мілілітрами десятипроцентного нашатирного спирту. Із одержаних ліків зробити на ніч компрес. Курс лікування — п'ять-сім процедур, через день.

НАТОПТЕНІ

Це не мозолі, як вважають багато хто, а наслідок незручного взуття і «невдалої» будови стопи. Допомогти у разі натоптенив можуть олійні компреси.

Компрес із рослинної олії

- Змочити бавовняні шкарпетки у будь-якій рослинній олії і вдягнути на ноги. Поверху — целофанові мішечки, а потім ще одні бавовняні шкарпетки, але вже сухі. Тримати такий компрес не менше двох-трьох годин. Потім шкарпетки зняти і сполоснути ноги теплою водою.

На ніч корисно втирати в стопи **рицинову олію** (касторове масло). Воно зм'якшує шкіру, усуває втому, заживляє натерті місця.

Допомагають лікувати натоптені **теплі ванночки** для ніг з **англійською сіллю**. Тривалість ванни десять-п'ятнадцять хвилин. Після ванни натоптень почистити пемзою і змазати вазеліном. Робити такі процедури регулярно.

Рекомендується також змащувати натоптені міцним розчином **камфорного спирту**.

СПОНДИЛЬОЗ

Шийний спондильоз — це розростання, зміни у сполучній тканині шийного відділу хребта, що спричиняють обмеження рухів у цьому місці. Розростання цієї тканини і, як наслідок, зменшення її еластичності призводить до порушення кровообігу в головному мозку (який живиться за рахунок судин, що проходять між шийними хребцями). Це може бути причиною розвитку вегето-судинної дистонії, патології судин головного мозку, обмеження рухів у ділянці шиї, плеча, кисті (нейродистрофічний синдром внаслідок закупорених судин і перетискування нервових корінців).

Причиною спондильозу є мінітравми. Враховуючи те, що саме шийний відділ хребта рухається найбільше, він найшвидше «зношується», підлягає травмам. Але зазвичай спондильоз розвивається на тлі порушення обмінних процесів. Тобто нерідко від цієї хвороби страждають люди немолодого віку, у яких порушені міжтканинні процеси, процеси кровообігу. Це спричиняє зміни як у кістковій, так і сполучній тканині міжхребцевих дисків.

У молодих спондильоз зазвичай спостерігається дуже рідко і має переважно травматичне походження.

Бажано за можливості проводити консервативне лікування: фізпроцедури (електрофорез комірцевої ділянки шиї), судинну терапію, яка поліпшує кровообіг, масажі (вони добре впливають на структуру м'язів шийного відділу хребта, завдяки чому кращим стає кровообіг). Також показана протизапальна, дегідратаційна (ліквідація набряків) терапія.

Можна використовувати комплексний фітопрепарат **Спонділахон**.

Хто має можливість збирати лікарські рослини в чистих зонах, або придбати їх в аптеках, може готувати ліки в домашніх умовах.

Є чимало рослин, які здатні лікувати це захворювання.

Можна приготувати ліки із зерна **вівса посівного** (овес посевной). Найкраще діє напар.

Напар вівса посівного

4 Склянку зерна вівса посівного залити літром води. Томити в духовці чи на малому вогні, поки випариться четверта частина рідини. Процідити. Пити напар (можна додати до смаку мед, вершки) по півсклянки тричі на день до їди.

Ефективними є ліки з **редьки посівної чорної** (редька посевная черная) з медом. Їх можна вживати всередину і водночас використовувати як розтирання.

Ліки на основі редьки посівної чорної

- **Півтори склянки соку редьки змішати з склянкою меду, додати півсклянки горілки і столову ложку солі. Усе ретельно змішати. Пити перед сном по двадцять грамів суміші. Водночас розтирати цими ліками хворі місця.**

Прислужиться людині, яка страждає від спондиліозу, **селера** (сельдерей). Можна пити сік кореня селери: **по одній-дві чайній ложці тричі на день. Або приготувати настій з кореня селери.**

Настій кореня селери

- **Столову ложку подрібненого свіжого кореня селери залити двома склянками холодної води (за іншим приписом — окропу). Настоявати чотири години. Пити по третині склянки тричі на день до вживання їжі (настій, залитий окропом, пити по дві столові ложки три-чотири рази на день за тридцять хвилин до їди).**

Можна лікуватися за допомогою **яблучного оцту**. Однак зазначу, чимало людей не сприймають яблучний оцет. Тому такі ліки можна застосовувати тільки у тому разі, якщо ваш організм сприймає позитивно яблучний оцет і у вас немає жодних протипоказань щодо нього. Порадьтеся з лікарем перед тим, як почати лікування.

Ліки з яблучного оцту

- **Одну-дві чайні ложки яблучного оцту розвести у склянці теплої перевареної води. Додати чайну ложку меду. Вживати по півсклянки тричі на день під час їжі.**

Часник городній (чеснок посевной) також належить до рослин, які допомагають долати спондиліоз. А для цього **щоденно їсти хоча б один-два зубчики часнику.**

Якщо болять суглоби та спина доцільні **ванни з додаванням напарів аїру, ромашки, споришу, шавлії, берези, хвої.**

Ліки з рослин, про які йшлося в розповіді про хворобу Бехтерева, мають здатність лікувати спондиліоз.

Наголосимо і на такому аспекті. Той, хто хоче зберегти свої суглоби працездатними до глибокої старості, не повинен допускати їх перевантаження. Тому, за першої ознаки втоми слід перепочити, зробити перерву хоча б на кілька хвилин: присісти чи прилягти. Можливо зробити легкі гімнастичні вправи (випростувати руки, ноги, нахили вправо, вліво, вперед, назад; потягнутися, щоб випростувати хребет...). Тобто, діяти залежно від ситуації, яка спричинила дискомфортні відчуття.

Стан суглобів залежить від стану хребта. Адже саме з хребта «виходять» нерви, через які подаються сигнали про необхідність живлення того чи іншого суглоба. Якщо цей нерв защемлений, процеси в суглобах порушуються, вони атрофуються, зтоншуються, висихають, виникає тло для розвитку артрозу.

Слабі або гіпереластичні зв'язки можуть спричинити розбалансування всього організму. Бо якщо, приміром, зв'язки хребта недостатньо міцні, будь-який поштовх чи різкий рух зміщує погано укріплені хребці, спричиняючи защемлення нервів та м'язів. Внаслідок цього відбувається іннервація внутрішніх органів, збій у їх роботі. Тому зв'язки слід обережати від травм. Окрім того потрібно дбати про міцність зв'язок. А це залежить од стану печінки. Бо саме в ній виробляється білок колаген — будівельний матеріал для сполучної тканини.

Іншою проблемою зв'язок є їх недостатня еластичність. Зазвичай це є проблемою людей старшого віку. Ця патологія пов'язана з обмеженою рухливістю зв'язок, унаслідок чого сполучна тканина зашлаковується і «костеніє». Передусім страждають ті частини кісткової

планети»

№ 12 (36) грудень 2009 року

Любомира ФРОЛОВА

**ЗАХВОРЮВАННЯ
ОПОРНО-РУХОВОГО
АПАРАТУ: ЛІКУВАННЯ
НАРОДНИМИ
МЕТОДАМИ
ТА ПРОФІЛАКТИКА
(Частина 3)**

Понад 60 рецептів народної медицини



**Поради провідних народних цілителів
України — у двотижневику
«Зелена планета плюс».**

**Його можна передплатити у будь-якому
відділенні зв'язку України.**

**Індекс україномовного варіанта — 94638;
російськомовного — 94646.**



ж'

шШ