

ЛЕЧИМ болезни ног

№ 9 (30), август 2009 г.

ДОМ 
и я в нем

Народный доктор

Только проверенные
рецепты лечения!



ISSN 2073-283X



9 772073 283673 09009

ТОЛОКА



СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

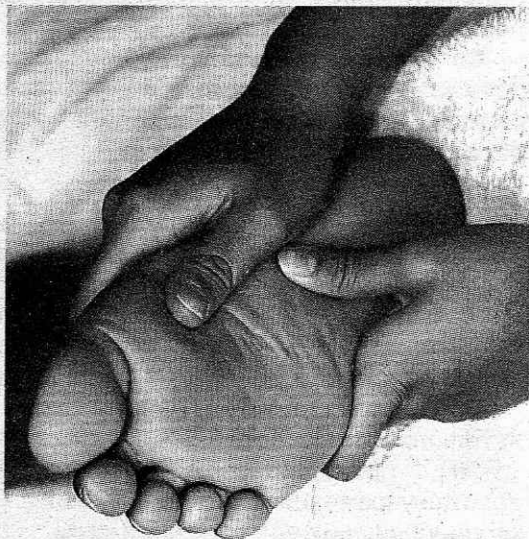
Знаете ли вы, что одно из самых распространенных заболеваний современности — гипертония — выбирает людей с «офисной закалкой»: тех, кто забывает, что у него есть ноги, которыми нужно ходить и бегать, и загружает их по минимуму: из квартиры — в лифт, из лифта — в машину, из машины — в кабинет, в удобное кресло. А после работы — дорога в обратном направлении домой, где ждет все то же удобное кресло или диван. В итоге — не только гипертония, но и слабые дряблые ноги.

А чтобы они были крепкими, их нужно чаще использовать, так сказать, по назначению. При этом не забывайте о принципе гармоничного сочетания нагрузок и отдыха для своих ног.

Между тем, годы «непосильного труда» вольно или невольно накладывают на наши ноги «печать» в виде самых разных заболеваний. Страдают суставы (артрит, ревматизм, подагра), вены (варикоз, трофическая язва), стопы (косточки, мозоли, трещины на пятках). Конечно, лучше всего беречь ноги, не доводить дело до крайности и следовать золотым правилам известного психолога доктора А.П. Волкова: заботиться о своих ногах так, как красавица заботится о своем лице и фигуре.

Ну а если проблема уже есть, справиться с ней поможет издание, которое вы держите в руках. Оно вобрало в себя самые лучшие, а главное — проверенные рецепты, способные вернуть вашим ногам былую прыть и красоту. Ведь они, родные, кормят не только волка, но и человека: поспеть-то нужно повсюду, и зачастую — именно на «своих двоих»...

Словом, здоровья вам и вашим ногам!





ВАРИКОЗ

ЕСЛИ БЕСПОКОЯТ ВЕНЫ

Варикозное расширение вен — весьма распространенное заболевание, которое чаще всего наблюдается на ногах. По статистическим данным, им страдают каждая пятая женщина и каждый пятнадцатый мужчина. Заболевание проявляется набуханием подкожных вен с последующим образованием на них узлов.

Со временем из-за хронического расстройства питания кожи на ней возникают труднозаживающие трофические язвы. У больных отмечаются отеки стоп и голеней (особенно к концу дня), появляется усталость и боль в ногах.

Лечение варикозного расширения вен необходимо начинать при первых же признаках заболевания. Больным следует избегать длительного стояния и ходьбы. Категорически противопоказаны массаж ног и ношение обуви на высоком каблуке.

При стоячем характере работы желательно хотя бы через каждый час 15-20 раз приподняться на носки. Это простое упражнение восстанавливает кровообращение в икроножных мышцах. По вечерам полезно полежать некоторое время, придав ногам возвышенное положение по отношению к телу, что способствует пассивному оттоку застоявшейся крови.

В аптеках продаются специальные эластичные колготки, чулки и носки, которые больным рекомендуются надевать по утрам, лежа в постели, и носить весь рабочий день.

Если на ногах нет трофических язв, хорошо помогают ежедневные ножные ванны в десятипроцентном растворе

поваренной или морской соли продолжительностью по 15 минут. Температура воды может быть в пределах 25-35 градусов. Сразу же после процедуры ноги ополоснуть теплой водой, насухо вытереть и смазать стопы камфорным спиртом.

Народная медицина предлагает широкий выбор лекарственных растений, способных облегчить страдания больных.

Например, можно лечиться плодами или цветками каштана конского, которые понижают свертываемость крови и укрепляют стенки вен. 50 г измельченных плодов или сушеных цветков настоять 7-10 дней в 0,5 л водки, профильтровать. Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды в течение 15-20 дней. Через месяц курс лечения повторить.

В весеннее время можно пить по 25-30 капель свежего сока из цветков каштана конского утром натощак и в обед перед едой. Для более длитель-



ного использования сок можно законсервировать, добавив в него двойное количество водки. Такое лекарство принимают перед едой утром и в обед по 1 ч.л. на 50 мл воды.

Если развился тромбофлебит, можно порекомендовать сбор: трава донника лекарственного и цветки календулы — по 10 г, трава бобов русских и одуванчика, створки фасоли обыкновенной — по 20 г, шишки хмеля обыкновенного — 40 г. 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 30 мин. Выпить за день в три приема перед едой.

При сильном воспалении вен и окружающих их тканей следует натереть на терке свежий корень окопника, смешать пополам с вазелином и применять в виде мази.

В весенне-летнее время к пораженным местам прикладывают раз-

мятые свежесорванные листья мать-и-мачехи.

В аптеках продается настойка календулы, с которой можно делать примочки на воспаленные вены. При образовании трофических язв на голених их лечат примочками или орошением свежим соком из листьев крапивы двудомной, либо крепким настоем ее сушеных листьев (2 ст.л. листьев настоять в 1 ст. кипятка 30 мин.).

Применяют и сок комнатного растения каланхое. Вокруг язвы на неповрежденную кожу наносят слой вазелина, а на саму язву — свежесжатый сок каланхое. После этого накладывают марлевую салфетку, обильно смоченную соком. Повязку меняют ежедневно. Курс лечения — 7-10 дней.

Александр ЛЕЩЕНКО,

врач,
г. Жлобин

ЗДОРОВЫЕ НОГИ — ЭТО ВАЖНО

В нашей семье эта малопривлекательная болезнь передается по наследству на протяжении нескольких поколений. Я имею в виду варикозное расширение вен.

Им болела моя бабушка. Когда я была еще ребенком, она часто просила меня нарвать травы полыни горькой.

Для лечения брала только цветки и листья и измельчала их до кашецеобразного состояния. стакан полынной массы смешивала с двумя стаканами простокваши, наносила «мазь» на чистую мягкую ткань и прикладывала к венозным узлам. Оборачивала ногу полиэтиленом и ложилась в постель. Через час повязку снимала, ногу обмывала теплой водой. И таким

образом варикозные узлы постепенно уменьшались.

Спустя годы, от этой болезни начала страдать моя мама. По примеру бабушки лечилась полынью, настойкой каланхое, мускатным орехом. Последний приносил ей значительное облегчение.

Чтобы приготовить настойку мускатного ореха, мама 100 г измельченных в муку орехов заливала 0,5 л водки, настаивала две недели в темном месте и фильтровала. Пила по 20 капель с небольшим количеством воды



три раза в день за полчаса до еды, пока настойка не заканчивалась. Делала на 10 дней перерыв и приступала к новому курсу. Места, где выступала венозная сетка, начинали бледнеть, боль в ногах исчезала.

После рождения детей я обнаружила прожилки вен у себя на ногах и с ужасом представила, что меня ожидает в перспективе. Нельзя допускать застоя крови в конечностях!

В ход пошли уже знакомые мне средства: и бабушкины, и мамини, и те, о которых прочитала в литературе.

Чтобы болезнь не прогрессировала, каждый день перед сном я клала ноги на гору подушек или на спинку дивана, улучшая таким образом отток

крови из вен. Стала много ездить на велосипеде, даже смастерила себе в доме тренажер из старого велосипеда и не упускаю возможности покрутить педали и разогнать застоявшуюся кровь в ногах.

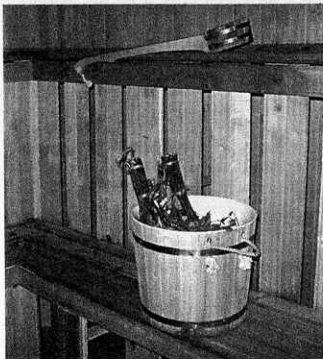
Ежедневно и по сей день обливаю ноги холодной водой, чтобы снять усталость и укрепить вены. А еще по несколько раз в день встаю на цыпочки и затем резко опускаюсь на пятки, что также укрепляет вены.

Теперь и свою дочь убеждаю, что надо использовать любую возможность, чтобы быть здоровой, стройной и красивой.

Марина ВИДАКОВА,
Тульская обл.

ПО ВЕНАМ — БЕРЕЗОВЫМ ВЕНИЧКОМ!

Избавиться от варикозного расширения вен мне помогли березовые веники.



Заваривала веник крутым кипятком, через 15 минут срывала листочки и накладывала на больные вены и прилегающие участки кожи.

Ноги укрывала тканью, под лодыжки подкладывала валик из одеяла. Отдыхала, а одновременно и лечилась 20-30 минут.

Листья отпадали сами собой, а кожа под ними становилась нежной и розовой. Так я ежедневно «парила» ноги березовым веничком целый месяц.

Результат оказался отличным. Вены уменьшились так, что даже отпала необходимость в операции, которую мне предлагали врачи.

Лилия АФАНАСЬЕВА,
г. Куйбышев



ГИМНАСТИКА ОТ ВАРИКОЗА

Хочу поделиться своим опытом лечения варикозного расширения вен. От болей и неприятных ощущений, а также для профилактики тромбозов мне хорошо помогает простой комплекс упражнений. Выполняю в положении лежа утром в постели перед подъемом и еще два раза в течение дня (каждое упражнение — по шесть раз).

- Поднять и опустить ноги.
- Согнуть и выпрямить ноги в коленях.
- Потянуть стопы сначала на себя, потом от себя.
- Согнуть и выпрямить пальцы ног.
- После упражнений сесть и легко похлопать по голениям сверху вниз, а потом 3-5 минут походить по комнате.

Если в пути чувствую усталость и неприятные ощущения в ногах, ставлю их, сидя, то на носки, то на пятки. И так — двадцать раз и более.

Елена ЕГОРОВА,
г. Осиповичи

ДЛЯ КРАСИВЫХ НОЖЕК — БЕЛАЯ АКАЦИЯ

Во время беременности я с ужасом заметила, что на ногах вздулись вены. Хотя врач и успокаивала меня, что после родов они придут в норму, чуда не произошло: варикоз стал замечен еще сильнее.

Я испробовала все народные средства, но по-настоящему помогла лишь настойка цветков белой акации. 4 ст.л. цветков заливала 1 ст. водки и настаивала неделю. Лечебное средство втирала в область ва-

рикозных вен или делала на эти места примочки.

Постепенно узлы стали исчезать, и вены действительно пришли в норму.

Галина БОБРИК,
г. Брест

ПОМОЖЕТ МОРКОВНАЯ БОТВА

2 ст.л. сухой морковной ботвы залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой и настаивать 8-10 часов.

Пить теплым по 1/3 ст. 4-5 раз в день за 20 минут до еды на протяжении одного-двух месяцев.

Рим АХМЕДОВ,
целитель-травник,
г. Уфа



ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА

БЕСПРОИГРЫШНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Моя знакомая страдала варикозным расширением вен, из-за чего у нее на ноге образовалась трофическая язва. Она вылечила ее при помощи простых рецептов.

Сначала присыпала рану пеницилином, который продается в аптеках для инъекций. Но потом прекратила эти процедуры, потому что ощущала сильное жжение, хотя эффект от лечения был очень хороший.

Стала смешивать в равных частях

березовый деготь (покупала в аптеке) с соком каланхое. Смачивала в смеси бинт и прикладывала к язве. Курс лечения занял две недели, и рана полностью затянулась.

Нина СОБОЛЕВА,
г. Друскининкай

ЛЕЧИТ ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

Коллега сильно страдала от застарелой трофической язвы. Перепробовала много средств, но никак не могла добиться хорошего результата.

Я прочитала в одной газете статью о зверобойном масле, которое просто творит чудеса: излечивает любые порезы, раны, в том числе и трофические язвы.

Коллега приготовила себе целебный продукт. Две большие горсти цветков измельчила ножом и залила в светлой бутылке 1 л оливкового масла (в статье говорилось, что можно брать и рафинированное подсолнечное). Горлышко бутылки накрыла пергаментной бумагой, обвязала тканью. Емкость

держала на освещенном солнцем подоконнике четыре недели, ежедневно встряхивала.

Масло постепенно приобрело пурпурно-красный цвет. После этого перелила его в темную бутылку и хранила в холодильнике.

Смачивала в масле марлевую салфетку и прибинтовывала ее к язве. Меняла два раза в день. Постепенно все зажило.

Людмила СТЕПАНОВА,
г. Могилев



КАК МЫ СПАСАЛИ МАМУ

Когда моей маме было уже под восемьдесят, у нее на голени образовались трофические язвы. Ее буквально изводили изнуряющие дергающие боли. Организм, ослабленный преклонным возрастом, практически совершенно не сопротивлялся болезни.

Врачи назначали то одно, то другое средство, но лечение не шло на пользу. Помню, с каким трудом мы достали дефицитное тогда облепиховое масло, но и оно не помогло.

Мне порекомендовали попробовать лечиться соком каланхое и новокаином. Я тут же купила в аптеке бутылочку сока и ампулы с новокаином. Сначала обильно смазывала все проблемные участки новокаином, а затем прибинтовывала к ноге стерильную салфетку, пропитанную соком каланхое. Сок сам по себе очень жгучий, без новокаина, обеспечивающего обезболивание, его использовать нельзя.

Оба средства я брала в произвольных дозах. Результат превзошел все ожидания: буквально на глазах язвы стали затягиваться, а со временем зажили полностью.

Чуть позже этот же метод вернул здоровье одному нашему знакомому. Правда, история у него была несколько иная. Он упал с крыши во время ремонта и сильно поранил спину. Образовалась большая рана, которая долго не затягивалась и даже стала гноиться. Но сок каланхое с новокаином и в этом случае сделали свое доброе дело.

Маргарита НОСОВА,
г. Гомель

ГРИБ ПО ПРОЗВИЩУ ДОЖДЕВИК



Гриб-дождевик растет практически повсеместно, собирают его с лечебной целью в августе-сентябре, когда он становится темно-коричневым. При надавливании из него летит пыльца, из-за которой гриб иногда называют волчьим табаком. Но именно этот «табак» — пыльцу, а точнее — споры, и следует использовать для лечения трофических язв.

Сначала рану обрабатывают дезинфицирующим раствором, промокнув ее марлей, а потом засыпают проблемное место грибной пылью. Лучше не бинтовать, пусть кожа будет открыта. Процедуры повторять ежедневно.

В первые два-три дня рана будет активно очищаться, а когда из нее выйдет все плохое, станет затягиваться.

Виктор ЧИКУЕНОК,
г. Белоозерск



ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

ПОЧЕМУ БОЛИТ КОЛЕНО

Зашлакованность суставов происходит с годами постепенно и безболезненно. Потом «вдруг» начинают хрустеть колени, а по ночам не дают спать ноющие боли, они же беспокоят и при движении. Основные заболевания суставов — артрит, артроз, подагра, ревматизм и др.

Артроз возникает из-за нарушения обменных процессов, травматизации суставного хряща при чрезмерной физической нагрузке, когда поражаются как крупные, так и мелкие суставы. Они могут припухать, возможно изменение их формы.

При полиартрите происходит одновременно или последовательно заболевание многих суставов. При подагре оно связано исключительно с нарушением обмена веществ, а при ревматизме — с воспалительными заболеваниями соединительной ткани, которые развиваются в связи с острой инфекцией или сильным переохлаждением ног.

Для успешного лечения, очищения, снятия болей в ногах необходимо совмещать прием настоев лекарственных трав и сборов с растиранием суставов различными настоями. Настои подавляют активность процессов солеобразования, растворяют соли и способствуют восстановлению двигательной функции суставов. Процесс этот мед-

ленный, поэтому, несмотря на то, что результаты лечения человек ощущает уже через 2-3 недели, продолжать его следует до трех месяцев и более.

Для улучшения обмена веществ и растворения солей народная медицина рекомендует настои золотой розги, лопуха, эхинацеи, вербены, хвоща полевого, спорыша, сабельника и др.

1 ст.л. соцветий золотой розги залить 1 ст. кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить теплым по 50 мл 3-4 раза в день перед едой (желательно с медом по вкусу). Курс — 10 дней, неделя — перерыв. При необходимости провести несколько курсов.

Хороший результат дает лечение цветками белой акации. 50 г сухих цветков залить 0,5 л водки, настоять 21 день, периодически встряхивая, процедить. Применять для растираний и внутрь по 1 ч.л. три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — месяц.

Очень хороший эффект дает сбор из цветков лопуха, ромашки аптеч-



ной, календулы, бессмертника, бузины черной, кукурузных рылец, травы спорыша, зверобоя, хвоща полевого и коры крушины, взятых в равных частях.

2 ст.л. сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, выдержать на водяной бане 15 мин., процедить. Пить по 0,5 ст. два раза в день перед едой. Курс — месяц, через неделю повторить. Сбор не только выводит из организма шлаки, но и очищает сосуды от холестерина, нормализует и активизирует обмен веществ и, что крайне важно, стимулирует иммунитет.

Лечение суставов должно быть комплексным, что подразумевает в том числе и снижение веса тела. Поэтому следует откорректировать питание: отказаться от наваристых супов, есть хлеб грубого помола, крупы, больше рыбы и отварного мяса, овощей и фруктов.

Смешать в равных частях сухие измельченные семена фенхеля, петрушки, корни одуванчика, кору крушины, листья мяты перечной и лимонной. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л крутого кипятка и держать на малом огне 30 мин., процедить. Пить два раза в день по 100 мл за 30-40 мин. до еды утром и на ночь в течение месяца. Повторить 3-6 курсов с недельными перерывами. Этот сбор нормализует обмен веществ, снижает аппетит, способствует сжиганию жировой ткани.

Еще одно растение, которое можно взять в помощники при артрите и отечности суставов, — чернокорень. Его лист, предварительно обдав кипятком, накладывают на опухшее колено и оборачивают теплым шерстяным платком. Настойку из корня используют для растираний и приема внутрь не менее 10 дней, делают на пять дней перерыв и повторяют прием.

50 г измельченного сухого корня залить 0,5 л 70-градусного спирта, настоять 10 дней. Пить по 10 капель два раза в день за полчаса до еды.

Можно использовать также и отвар сухой травы чернокорня для примочек, компрессов и приема внутрь. 1 ч.л. сырья залить 1 ст. кипятка, держать на малом огне 10 мин., настоять до остывания. Пить по 1 ст.л. два раза в день за полчаса до еды. Курс — 10 дней, через 5 дней повторить.

Для лечения ревматических воспалений, опухолей суставов, подагры как нельзя лучше подходят и знаменитые лекарственные растения народной медицины Кавказа: тамус обыкновенный (адамов корень) и маклюра (адамово яблоко), настоики которых втирают в больные места.

● 200 г свежего корня тамуса залить 0,5 л водки, настоять 10-14 дней, процедить.

● Измельчить созревшие плоды маклюры, залить водкой 1:3, настоять месяц в темном месте.

В комплекс лечения обязательно включить средства для укрепления иммунной системы. Например, настоем травы эхинацеи. 1 ст.л. сухой травы залить в термосе на ночь 0,5 л кипятка, процедить и пить по 100-150 мл три раза в день за полчаса до еды. Или отвар: 1 ч.л. сухих листьев эхинацеи залить 1 ст. кипятка, выдержать на водяной бане 15-20 мин., процедить. Пить по 1/3 ст. три раза в день перед едой.

Препараты эхинацеи принимают курсами по 10 дней, делая перерывы на пять дней и повторяют их три раза.

Валентина ОЛЕФИРЕНКО,

травница,
г. Майкоп



... К ПЕРЕМЕНЕ ПОГОДЫ

Пишу для тех, кто болеет деформирующим остеоартрозом и знает, как болят суставы после физической нагрузки или к перемене погоды. Обычно больше всего донимают коленные и тазобедренные суставы. Я сама давно страдаю от этого, поэтому хочу поделиться личным опытом.

Во-первых, слежу за массой тела. Периодически устраиваю разгрузочные дни — раз в неделю голодаю 36 часов.

Во-вторых, стараюсь избегать больших физических нагрузок, поскольку знаю, что они обязательно приведут к обострению заболевания. Избегаю длительного стояния на ногах и работы, связанной с неудобным положением тела.

При сильных болях, если обострение все же наступило, делаю компрессы с димексидом (продается в аптеке), развожу его охлажденной кипяченой водой 1:3, смачиваю салфетку и прикладываю к больному месту. Сверху укрываю калькой или компрессной бумагой и закрепляю полотенцем. Держу полчаса. Если боль очень сильная, в раствор димексидом вливаю ампулу диклофенака.

Для улучшения кровообращения делаю ванны с отваром сенной трухи, донника лекарственного или крапивы.

При отечности ног летом прикладываю к проблемным местам листья лопуха, зимой — капусту.

Пью настои и отвары пол-палы и корневищ пырея, нормализующие обмен веществ в организме.

● 1 ст.л. травы пол-палы заливаю в эмалированной кастрюле 1 ст. кипяченой воды, закрываю крышкой и держу на водяной бане 15 мин., настаиваю час, процеживаю, довожу объем до исходного. Пью через соломинку по 0,5 ст. 2-3 раза в день за 15 мин. до еды.



● 25 г корневищ пырея кипячу на малом огне 10 мин. в 250 мл воды, настаиваю час и процеживаю. Пью по 1 ст.л. три раза в день до еды.

Если приходится пить мочегонные препараты, включаю в рацион продукты, содержащие калий: тыкву, кабачок, патиссоны, курагу. Принимаю также фолиевую кислоту и аскорбинку.

По мере надобности делаю массаж больных суставов с кремом «Диплозан».

Благодаря такому лечению самочувствие мое стабильное.

Ольга ВЕЛИКОРОВОДА,

г. Рязань



КАК ЖИТЬ С БОЛЬНЫМИ СУСТАВАМИ

Пишу с надеждой, что мой опыт поможет другим найти ответ на вопрос: «Как жить с больными суставами?» Обидно, когда по этой причине люди становятся инвалидами, терпят мучительные боли...

Первое, что нужно сделать, — обратиться к специалисту: если вовремя и правильно поставить диагноз, развитие заболевания можно приостановить медикаментами. А вот во время его обострения суставам нужны две вещи: покой и тепло. От назначенных врачом инъекций не надо отказываться. Еще обязательно нужно «подбросить» в организм ударную дозу витамина С.

Очень полезны в этом плане стебельки одуванчика. Их надо есть свежими, чем больше, тем лучше. А собирать на третий день после выброса цветка, когда ножка меняет цвет с зеленого на коричневатый — в этот период в них много молочка, они теряют горечь и вполне приятны на вкус.

Можно собрать в поле вдали от дорог цветки одуванчика и растереть их в равных частях с сахаром. Поставить банку на день в теплое место, после чего настоять в холодильнике 10 дней. Содержимое процедить и отжать. Пить произвольно по 1-2 ст.л. несколько раз в день.

Напомню и о таком широко известном «суставном» средстве, как капустный лист. Есть много способов его использования. Я снимаю с кочана верхний лист, мою его, удаляю ножом толстую жилку. На несколько секунд окунаю лист в горячую воду (40-60 град.), «купаю» его таким образом 3-4 раза. Затем обшиваю полотенцем и прикладываю к больному месту, завернув сверху марлей и не туго закрепив. Когда лист потемнеет, беру новый и

так проделываю несколько раз. Кстати, это помогает не только при суставных болях, но и при ушибах, растяжениях и др.

Положенные под кроватью в трех холщовых мешочках по 15-20 зрелых плодов каштана конского нейтрализуют вредные подземные потоки электромагнитных излучений, что помогает не только восстановить сон, но и уменьшить боли в суставах. Ежегодно каштаны следует заменять свежими, потому что старые плоды вырабатывают свои ресурсы.

Сделала вывод, что главный враг больных суставов — холодная вода, а горячая, соответственно, — друг. Поэтому очень полезны горячие ванны. Можно размешать в холодной воде 200-300 г сухой горчицы до состояния сметаны и влить массу в подготовленную для ванны воду. Температура в ней должна быть 38-39 градусов, длительность процедуры — не более 15 минут, а при слабом сердце — 3-5 минут.

Полезны и сухие прогревания суставов. Их можно делать горячим песком, солью, парафином. Сухое тепло дает, пожалуй, более весомые результаты.

Кроме того, купила себе одеяло из овечьей шерсти. Как сказал врач, это не простое одеяло, а лечебное. И, в первую очередь, оно необходимо человеку с больными суставами.

Татьяна ГРИНЮК,

г. Вильнюс



РЕВМАТИЗМ, АРТРИТ, ПОДАГРА

Эти разные болезни, но все они проявляются болями в суставах, ломотой в конечностях, невозможностью передвигаться. Есть немало различных растирок, которые помогают превозмочь боль, уменьшают опухоли и улучшают самочувствие.

Лечение этих заболеваний следует начинать с очистки организма, ведь это первая ступень, ведущая к выздоровлению. После этого можно использовать различные травы. Приведу наиболее эффективные рецепты.

Соломонова печать (корень) используется как болеутоляющее средство. 40 г свежих или 20 г сухих корневищ измельчить, замочить в 0,5 л кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин., охладить. Использовать для компрессов и пить по 1-2 ст.л. три раза в день до еды. В виде настойки 1:10 — по 30 капель

Приготовить мазь из 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 мл спирта и 100 г яичного белка. Растворить в

спирте сначала камфору, затем добавить горчицу. Отдельно взбить до густоты белки. Смешать оба состава. Получится жидкая мазь. Перед сном втирать ее в суставы, но не досуха, а так, чтобы на руках оставалась пленка.

Свежий сок травы зверобоя упарить наполовину и смешать с размятым сливочным маслом 1:4. Хранить в холодильнике. Втирать в больные места.

Владимир КУЛАКОВ,
травник, целитель, г. Липецк

«ПРАВИЛЬНАЯ» ЕДА ПРИ «ДВОРЯНСКОЙ» БОЛЕЗНИ

В XIX веке подагру называли дворянской болезнью. И это не случайно, ведь именно представители этого богатого слоя общества имели возможность часто и в больших количествах есть мясную пищу. А она (в чрезмерных объемах) является одной из предпосылок возникновения подагры. Хотя иногда «первую скрипку» могут играть пристрастие к алкоголю или наследственная предрасположенность.

Но каким бы ни был «первоисточник» проблем, итог получается один — нарушение обмена веществ, которое, в свою очередь, ведет к отложению мочекислых солей (уратов) в суставах, хрящах, сухожилиях и других тканях. Очень редко болезнь протекает без выраженных болезненных присту-

пов: как правило, человек испытывает очень сильные боли. Постепенно происходит деформация суставов, нарушается их подвижность.

Задача номер один при подагре — уменьшить содержание в организме уратов и мочевой кислоты. Один из главных ее источников — так назы-



ваемые пуриновые основания, присутствующие во многих продуктах питания.

Исходя из этого, к полезным относятся молоко, сыр, яйца, картофель, морковь, салат, хлеб, крупы, фрукты, орехи. В группе вредных — мясо, печень, почки, рыба, мясные и рыбные консервы, бульоны, грибы, бобы, фасоль, чечевица. Их надо либо вовсе исключить из рациона, либо резко ограничить.

Следует знать, что при варке мяса до половины пуриновых оснований переходит в бульон. Поэтому «налегать» на мясо лучше всего в вареном виде. В любом случае блюда из мяса и рыбы, если нельзя от них полностью отказаться, следует включать в меню не чаще 2-3 раз в неделю.

Выведению из организма мочевой кислоты способствует обильное питье. Врачи советуют больным подагрой выпивать 1,5-2 л жидкости в день (если, конечно, позволяет состояние сердечно-сосудистой системы). Можно пить чай, фруктовые, ягодные, овощные соки, молоко, щелочную минеральную воду типа Боржоми.

Перед сном очень полезно выпивать стакан некрепкого чая или молока. А крепкий чай и кофе лучше исключить, потому что они могут стать причиной обострения болезни.

Избыток поваренной соли, вреден: соль способствует отложению уратов в тканях. Поэтому лучше есть недосоленную пищу.

А вот витамины (особенно С и В₆) должны быть в достатке. Если в рационе их мало, врач порекомендует аптечные препараты.

Не следует упускать из вида та-

кие молочные продукты, как кефир, простокваша, творог. Не забывайте о всевозможных фруктах и овощах (в том числе и о помидорах): их можно есть, поскольку они содержат совсем немного пуринов.

При подагре врачи рекомендуют ежедневно съедать по 100 г натертой моркови (тереть на мелкой терке, есть с 1 ст.л. растительного масла).

В случае, когда подагра сочетается с тучностью, полезно устраивать 1-2 раза в неделю разгрузочные дни.

Очевиден тот факт, что лучше всего придерживаться диеты с вегетарианской направленностью. К слову, в тех странах, где население питается преимущественно растительными продуктами, подагра встречается крайне редко.

Но одной диетой с этим заболеванием невозможно справиться. Больному постоянно нужна физическая нагрузка, поскольку в подвижных, работающих суставах соли откладываются реже, чем в неподвижных.

Фитотерапия позволит наряду с диетой свести к минимуму прием медикаментов. Наиболее испытанное средство — листья брусники. Можно заваривать и пить их как чай. Однако следует знать, что у некоторых людей постоянное питье этого «зелья» может вызвать цистит (резь при мочеиспускании).

Чтобы избежать этого, лучше смешивать в равных частях брусничный лист, цветки ромашки аптечной, липовый цвет или листья малины. Заваривать и пить как чай, но не более 800 мл в день.

Подготовила
Валентина ШАЛИВСКАЯ



ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ, ОЧИЩАЙТЕСЬ!

При болях в суставах так называемая «гонка солей» уменьшает отеки и воспаления в тканях.

Одно такое средство опробовала на себе. Это порошок из арбузной корки. Нужно снять ножом тонкий слой корки, высушить в духовке и смолоть в кофемолке. Съедать по 0,5-1 ч.л. порошка 2-3 раза в день.

Он оказывает сильное мочегонное и солевыводящее действие, но при этом организм теряет много калия. Чтобы пополнить его «запасы», во время лечения я включаю в меню курагу, чернослив, изюм, орехи и мед.

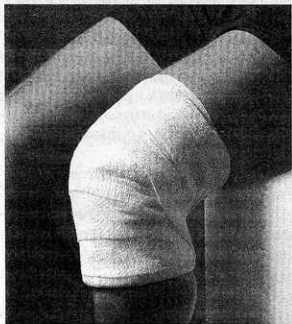
В качестве мочегонного приходи-

лось использовать петрушку с лимоном. Вечером промывала корень и зелень петрушки и пропускала через мясорубку. В стеклянной банке заливала 1 ст. такой массы 2 ст. кипятка, плотно закрывала и настаивала ночь. Утром процеживала, добавляла сок одного среднего лимона. Пила 1/3 ст. в день, разделив на два приема, по такому графику: 2 дня пить, 3 дня — перерыв. И так — до снятия отеков.

Зинаида СУМЧЕНКО,
г. Клайпеда

ПОМОЖЕТ «КИСЛАЯ ПАРОЧКА»

К препаратам, которые прописывают врачи при лечении артритов и артрозов, вполне можно добавить и народное средство, не раз проверенное в нашей семье.



Обычный школьный мел (лучше — кусковой) мелко-мелко измельчить, добавить немного кефира, чтобы получилась кашка. Она-то и лечит больные суставы, восстанавливает связки и т.п.

Нанести кашку на больное место, обернуть полиэтиленом или компрессной бумагой, забинтовать и оставить «конструкцию» на ночь.

Повторять ежедневно до улучшения состояния, а оно наступает очень быстро: такая уж эта целительная «кислая парочка».

Евгения ВАХРУШЕВА,
г. Нефтекамск



ЧТО НЕ НРАВИТСЯ АРТРИТУ

У мамы после шестидесяти лет часто болели коленные суставы — артрит. Она постоянно применяла всевозможные растирки.

Смешивала 1 ст. измельченных свежих цветков сон-травы, средний лимон, пропущенный с цедрой через мясорубку, 1 ст. кашицы из листьев алоэ. Вливала 400 мл «Тройного» одеколона и снова перемешивала. Смесь выдерживала в темном месте семь дней.

Мама была очень довольна, говори-

ла, что растирка ей хорошо помогает.

Еще ей очень нравилась смесь 5%-ной спиртовой настойки йода, нашатырного спирта, глицерина, медицинской желчи и меда. Каждого компонента брать по 100 г, выдержать сутки.

Владимир ИВАНОВ, г. Осиповичи

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИОПРОЦЕДУРАХ

Многие пожилые люди страдают от заболеваний суставов. Как правильно, врачи говорят им, что полностью вылечиться нельзя... Но облегчить состояние можно.

По себе знаю, что очень хороший эффект дают парафиновые аппликации на больные суставы. Такой курс лечения полезно проводить по две недели 2-3 раза в год.

Если есть возможность, из физиопроцедур неплохо применять магнитотерапию.

Очень хорошо помогают компрессы с упаренной до четверти объема уриной по Малахову и прием настоя пырея

ползучего. 4 ч.л. измельченных корневищ пырея залить 1 ст. воды, настоять в прохладном месте 12 часов.

Процедить и снова залить сырьем, но на этот раз 1 ст. кипятка и настоять в теплом месте 10 мин., снова процедить. Соединить оба настоя — холодный и горячий. Пить по 0,5 ст. утром и вечером до еды.

Эдуард ИРМАН,
г. Смоленск

РАСТИРКА ИЗ МУХОМОРОВ

Уже два года, когда обостряется артрит, я пользуюсь для натирания суставов настойкой мухоморов.

Шляпками красных мухоморов плотно наполняю стеклянную банку и заливаю до верха водкой. Настаиваю в темном прохладном месте три недели, процеживаю, разливаю в бутылки и плотно закупориваю.

Натираю суставы 2-3 раза в день и оборачиваю их на 30 минут теплым шарфом.

Мне очень помогает.

Зинаида КУРКЕЖ,
г. Гродно



САБЕЛЬНИК — МОЙ «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

Познакомилась я с сабельником болотным давно, еще в 1970 году, благодаря маме. Видя мои страдания от болей в суставах (колени просто «крутило»), она посоветовала: «Знаешь, дочка, в нашем болоте растет трава, которой женщины всегда лечились от ломоты костей. Ее настаивали в большом котле и обдавались настоем после бани (при этом тело не вытирали, нужно, чтобы оно высохло само). Называется та трава декоп».

Поначалу траву, что так настойчиво советовала мне мама, я не нашла, на нашем болоте хозяйничал торфозавод. Но с тех пор декоп стал для меня своеобразным «аленьким цветочком», который я стремилась отыскать. И отыскала. Действительно, это растение прекрасно помогает в лечении суставов.

Я заполняла на треть литровую банку сухими измельченными корнями сабельника (декоп) и заливала до верха водкой. Закрывала банку плотной крышкой, укутывала и ставила в теплое место. Настаивала 21 день, переливала настойку в другую банку, доливая до первоначального объема, т.е. 1 л. Цвет настойки в итоге должен быть коньячным. Оставшиеся корни не выбрасывала, а снова заливала водкой, правда, на этот раз ее нужно 0,5 л, и настаивала тем же способом.

Пила настойку по 1 ст.л. три раза в день, запивая водой, за полчаса до еды, пока не закончились оба состава.

Это — курс лечения, во время которого нужно соблюдать диету: не есть кислого, соленого и острого, исключить алкоголь. Из своего опыта могу сказать, что если «стаж» болезни суставов не превышает 2-3 года, то, что-

бы получить положительный результат, достаточно провести один курс лечения. Но чем «старше» заболевание, тем более длительное лечение потребуются: первый курс лишь приостанавливает воспалительные процессы, а потом результат будет закрепляться. Перерывы между курсами — 2-4 недели.

После того, как я на опыте убедилась в эффективности настойки, решила, что, должно быть, можно приготовить из этого растения и мазь, чтобы помогать суставам не только изнутри, но и снаружи. Сделала пробную порцию мази и уже через 8 дней почувствовала, что «наступление с обоих флангов» гораздо более активно влияет на процесс выздоровления.

Мазь можно делать на сливочном масле, нутряном свином жире (но не на бараньем, т.к. она должна быть нежной), я же использовала куриный жир. Состав такой: 1 кг топленого жира, по 300 г живицы, белого воска, меда и поллитровая банка истолченной в ступе и просеянной сухой травы сабельника. Живицу, воск, мед и жир растопить на малом огне в эмалированной кастрюле до прозрачности, всыпать сабельник и томить под крышкой на водяной бане два часа. Мазь не должна кипеть. После «бани» состав про-



цедить через несколько слоев марли и охладить. Втирать в больные места на ночь. К слову, я дала «раскладку» мази на большой объем, но пропорции можно соответственно уменьшить, как кому удобно.

И последнее. Если кто-то «вдохновится» на лечение сабельником, обязательно перед приготовлением настойки или мази, перед их примене-

нием перекреститесь, поблагодарите Господа и мать-природу за этот большой дар нам, людям, попросите, чтобы эта травка помогла вам выздороветь. Когда будете начинать лечение, душа ваша и сердце должны быть добрыми, а мысли и совесть — чистыми. Вот тогда и лечение пойдет на пользу!

Валентина ЗАГОРЕЛЬСКАЯ,
г. Витебск

ПЛЮС ТЕРПЕНТИННОЕ МАСЛО

Для лечения суставов смешиваю куриный желток с 1 ст.л. яблочного уксуса и 1 ст.л. терпентинного масла (продается в аптеке). Втираю мазь на ночь в больное колено и обматываю его эластичным бинтом. Через 3-4 дня никаких болей в ногах не чувствую.

Ангелина МОЛЕВА, г. Минск

НАСТОЙКА... ГАДЮКИ

Острый суставный ревматизм мой знакомый лечил настойкой... гадюки: говорил, что очень здорово помогает.

Специально для этого он ловил небольшую гадюку и осторожно помещал ее в бутылку с охлажденной кипяченой водой. Там она находилась, пока, мягко говоря, не «отдавала богу душу». Воду выливал, а вместо нее наливал по 200 мл денатурата, скипидара и нашатырного спирта.

Настаивал 5-6 дней, после чего сливал жидкость и использовал ее для втирания в больные суставы.

Этот рецепт знакомый «выловил» в одной газете и решил проверить его на практике. Проверил и остался очень доволен результатом.

Раиса МАМОНОВА, г. Вильнюс

ЛОПУХ НА КЕРОСИНЕ

Знакомая делает для лечения артрита растирку из листьев лопуха на керосине.

Листья измельчает, наполняет ими трехлитровую банку, заливает керосином и плотно закрывает. Затем закапывает ее в землю, где снадобье созревает 2-3 месяца. Содержимое процеживает и использует для растираний

больных суставов и компрессов (делает их вечером на полотнояной ткани и держит в зависимости от состояния от 30 минут до двух часов).

Нина ЛОБАЧЕВА,
г. Мноры



БОЛЬ ДОСТАЛАСЬ... ПО НАСЛЕДСТВУ

Суставные боли у нас в семье, можно сказать, проблема наследственная, поэтому способов борьбы с ними знаю много.

Значительно облегчить состояние помогает такой рецепт. Едва начнет распухать береза, нарвать 50 г только-только наклюнувшихся клейких почек. Залить их 0,5 л водки, настоять 2 дней и растирать больные суставы.

Надежда КОВАЛЕВА, г. Могилев



СУСТАВ-БАРОМЕТР

Многие годы суставы были для меня «барометром»: могла по их состоянию безошибочно определять, какая будет погода. В конце концов мне это надоело, и я решилась на... голодание.

Проводила его по 10 дней с перерывами в два месяца. Пила только соки — яблочный, морковный и свекольный (давала ему отстояться после отжатия 3-4 часа).

После каждого курса голодания 20 дней принимала мумие, заливая настоем душицы или календулы (1 ст.л. залить 1 ст. кипятка, настоять 1-2 часа).

Ежедневно включала в меню вареную свеклу, проросшие зерна пшеницы, натертую морковь с добавлением 1 ст.л. меда. Готовила разные каши, в которые добавляла протертые грецкие орехи и порошок скорлупы куриных яиц (варила их не менее пяти минут, очищала скорлупу от внутренней пленки, измельчала в кофемолке).

Принимала утром и вечером по 1 ст.л. рыбьего жира. Он препятствует разрушению хрящей, поскольку снижает содержание в крови ферментов, способствующих этому. Как только количество таких ферментов понижается,

хрящи начинают восстанавливаться.

Исходя из своего опыта, пришла к выводу, что голодание — это кратчайший путь к исцелению.

Сейчас в аптеках много препаратов, способствующих восстановлению хрящевой ткани (хондроксид, мукосит, алфлутол, структум, индолтра и др.) Я смазывала утром сустав мазью хондроксид, оборачивала его фольгой (она плотно прилегает и не спадает при ходьбе).

Чтобы ноги не застыли, надевала чулки, теплые брюки, сапоги с натуральным мехом.

Еще я часто готовила и ела студень и холодец. Чистый желатин на ночь заливала фруктовым соком, а утром съедала.

Словом, призываю всех не определять погоду по состоянию своих суставов, а лечить их.

Лариса МОЙСЕНКО,
г. Гомель



«БЕРЕЗОВОЕ» МАСЛО

Эту мазь от болей в суставах при ревматизме и подагре можно приготовить только ранней весной.

Собираю свежие березовые почки (их нужно 200-300 г) и покупаю 700 г сливочного масла. В глиняную посуду укладываю слоями масло, почки, масло, почки и т.д., закрываю крышкой и обмазываю края тестом, чтобы из емкости не выходил пар. Ставлю в духовку на маленький огонь на пять часов.

После того, как содержимое немного остынет, процеживаю массу через марлю, отжимаю и добавляю 1 ч.л. камфоры. Мазь готова.

Она успокаивает любые боли в суставах, если втирать на ночь в больные места и укутывать теплым платком.

Людия ЛУЩИК, г. Стабцы

«ПЕЧКА» ДЛЯ БОЛЬНОГО КОЛЕНА

Как-то у меня очень сильно заболело колено, потом опухло, и боль стала просто невыносимой. Дошло до того, что не могла переступить через порог. Чего только не предпринимала: прикладывала по очереди листья капусты, хрена, девясила, лопуха, испробовала всевозможные припарки, примочки и компрессы. Ничего! От аптечных мазей, паст, гелей и пластырей эффекта тоже не было. А излечилась способом, который узнала совершенно случайно.

Нужно растопить две парафиновые свечи (но не на газу, а в духовке или на водяной бане, потому что парафин плавится при 70 град., если она выше — горит). Сделать из марли, сложенной в четыре слоя салфетки размером 20х20 см и опустить их в горячий парафин.

На ночь пропарафиненные марлевые салфетки положить на и под колено, обернуть сустав полиэтиленом, затем газетой, поверх завязать шерстяной или пуховой платок. Утром «доспехи» снять и сложить их до вечера.

Обратите внимание: парафин изначально очень горячий, можно обжечься. Поэтому нужно подождать, пока он будет терпимой температурой, чтобы не навредить коже, ведь

проводить процедуры нужно неоднократно.

У меня после шести сеансов спала опухоль, потом стала утихать боль. После десяти процедур все пришло в норму. Но я боялась, что боль может возобновиться, и сделала для подстраховки 15 процедур. Не так уж и много, если учесть, что до того история с больным коленом тянулась несколько месяцев.

Из этого случая я сделала для себя очень важный вывод: надо верить, что выход будет найден и отыщется лекарство или средство, которое тебе обязательно поможет. Главное — не терять надежду.

Галина СЛЕПНЕВА,
г.п. Ждановичи



«У ВАС БУРСИТ!»

У знакомой после ушиба начались проблемы с коленом: часто беспокоили боли в суставе, к тому же в нем скапливалась жидкость. Врач сказал: «У вас бурсит!»

Я предложила знакомой настойку индийского лука и посоветовала делать компрессы. В народные средства она не очень-то верила, но мое снадобье ей действительно помогло. С тех пор она выращивает у себя индийский лук и его настойку постоянно имеет в своей домашней аптечке.

Для приготовления лекарства я беру самые крупные листья (если есть

стрелки, и их тоже), измельчаю ножом и толку в ступке. 100 г обработанных таким образом листьев заливаю 0,5 л водки и настаиваю две недели в темном месте. Затем процеживаю и храню в темной бутылке.

Использую не только для компрессов, но и для натираний.

Валентина ПАВЛОВА,
г. Витебск

ПОМОЖЕТ САХАР

Знаю проверенный метод избавления от бурсита. На сухой сковородке нагреть сахар (но не растопить) и пересыпать его в холщовый мешочек. Приложить к больному суставу на ночь, укутав колено полиэтиленом и обвязав теплым платком. Утром компресс снять.

Сахар станет мокрым, его нужно выбросить, а мешочек выстирать и высушить. Повторять процедуры до полного выздоровления.

Анна ЦАРЕНКОВА, г. Гомель

«ОСУШИТЬ» КОЛЕНО

Очень неприятная ситуация, когда в колене скапливается жидкость. С этим сталкиваются люди самого разного возраста. Медики, как правило, предлагают один вид лечения — отсасывать «воду».

Моя мама в свое время перенесла две такие не самые приятные процедуры, но опухоль, увы, снова появлялась. И нам дали рецепт.

Взять 10 каштанов, 300 г алоэ, консервированную аптечную желчь (в идеале — три флакона, но мы обошлись одним) и 500 г медицинского спирта. Каштаны с кожурой как можно мельче порезать ножом, измельчить алоэ и смешать

все компоненты. Настоять семь дней в теплом месте, а потом делать компрессы; тепло укутывая сустав.

Мы вылечили маму за две недели, хотя компрессы рекомендуется делать долго: четыре месяца!

Кстати, желчь можно с успехом заменить уриной (взяв ее 400–500 мл).

Мария МЕЛЬНИК,
г. Пружаны



ЛЕКАРИ РАСТУТ ПОДЛЕ ДОМА

Много лет выращиваю на своем участке грецкий орех и магнолию падуболистную.

Из листьев грецкого ореха готовлю настой, который хорошо помогает от подагры. 5 г сухого измельченного сырья заливаю 1 ст. кипятка и пью по 1–2 ст. л. три раза в день.

Из цветков магнолии готовлю снадобье от все той же подагры. 1 ч. л. высушенных цветков заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю 40 мин., пью по 1/3 ст. л. три раза в день.

Иван ВОДЕЙКО, травовед, г. Лида

ТОПИНАМБУР И ДРУГИЕ

У мамы на огороде всегда растет много топинамбура. Она использует его для лечения суставов.

Отжимает из клубней сок и пьет его три раза в день перед едой по 0,5–1 ст. л. а выжимки в виде компресса прикладывает к больным коленям.

Делает компрессы также из смеси желтка, 1 ч. л. столового 9%-ного уксуса и кашицы одной растертой луковицы средней величины.

А еще смачивает в горячей воде (42–45 град.) лоскут шерстяной ткани, намывает хозяйственным мылом и делает компресс, который держит полтора-два часа.

Помимо компрессов, мама периодически готовит отвар из листьев брусники. 2 ч. л. заливает 1 ст. воды, кипятит 15 мин., настаивает до остывания, процеживает и выпивает за день маленькими глотками. Этот отвар снимает отеки, выводит соли.

Светлана МАРКОВА, г. Могилев

ПРИЛОЖИТЕ ЛИСТ КАПУСТНЫЙ

При артрите коленного сустава люди издавна первым средством считали... капустный лист, который и прикладывали к больной ноге. При этом его намазывали тонким слоем меда, а при запущенных состояниях добавляли в мед еще и немного камфорного масла.

Знаю, что многие лечатся таким образом и получают хорошие результаты. Держать же этот «бутерброд» на суставе следует не менее пяти часов.

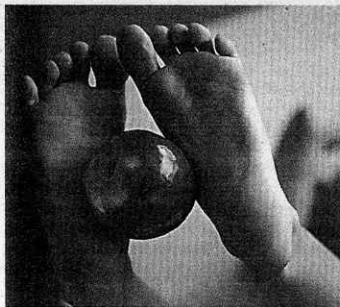
Еще к больным местам можно прикладывать медные монеты (до 1961 года выпуска) или фольгу (можно от шоколада), которые хорошо «оттягивают» боль.

Игорь ПОСТНОВ,
врач, г. Витебск



ЛЕЧИТЕСЬ ЯБЛОЧНЫМ ЧАЕМ

Осенью при переработке яблок для консервирования многие хозяйки выбрасывают срезанную яблочную кожуру, даже не подозревая, что в отходы уходит ценное лекарственное сырье, которое можно использовать для приготовления фруктового (яблочного) чая.



Яблочный чай — это отвар кожуры, который препятствует образованию в организме излишков мочевой кислоты и таким образом оказывает противовоспалительное и лечебное действие при подагре, ревматизме и других заболеваниях.

Кожуру с яблок срезают тонким слоем, слегка захватывая и мякоть, которая в комплексе повышает лечебные свойства сырья. Сушат в духовке при температуре 70-80 град. или на солнце. Хранят до пяти лет в картонных коробках или бумажных пакетах.

1 ст.л. сухой кожуры заливают 0,5 л кипятка и держат на малом огне 5 мин., настаивают 15-20 мин., переливают в термос. Пьют теплым, добавляя по вкусу сахар, мед или варенье, по 0,5 ст. за 10-15 мин. до еды три раза в день длительное время с небольшими перерывами.

Михаил СИНЯВСКИЙ,
врач, г. Минск

МАЗЬ ИЗ БРИОНИИ

В народной медицине с лечебной целью используют корень брионии (переступень белый, параличная трава), который выкапывают весной или поздней осенью, очищают от почвы, промывают, режут на части и сушат в теплом хорошо проветриваемом помещении.

Поскольку растение ядовито, его по большей части применяют наружно, например, в виде мази. 1 ч.л. порошка из корня брионии смешивают со 100 г подсолнечного масла, настаивают семь дней в темном теплом месте.

Перед применением средство взбалтывают и используют для натирания больных суставов при ревматизме, подагре и др.

Александр ШКЛЯРОВ,
кандидат с.-х. наук, г. Минск



ТОТ САМЫЙ ДЯГИЛЬ

Спектр лечебного действия этого растения из семейства зонтичных весьма широк. Его используют и при заболеваниях суставов, ревматизме, подагре, полиартрите.

- 100 г измельченных корней дягиля залить 0,5-0,6 л кипятка и держать на малом огне под крышкой 5-7 мин., настоять час, процедить. Использовать наружно для компрессов или для ванн: это количество отвара добавить в теплую (37-38 град.) ванну.

- 3 ст.л. семян дягиля смолоть в кофемолке и залить 200 мл водки. Настоять в теплом месте три недели, процедить. Пить по 1 ч.л. два раза в день и наряду с этим втирать в болезненные суставы.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор, г. Бугуруслан

СУДОРОГИ

СРЕДСТВА ОТ ТЕТАНИИ

Судороги (тетания) возникают в результате снижения функции околощитовидных желез, падения уровня кальция в крови и повышения нервно-мышечной возбудимости. Недостаток кальция в пище и его плохое всасывание в кишечнике также могут привести к тетании.

Для избавления от судорог народная медицина предлагает три вымытых куриных яйца залить лимонным соком, чтобы они были покрыты на 1-2 см, накрыть банку тканью и оставить на 3-4 дня. За это время яичная скорлупа растворится, содержащийся в ней кальций перейдет в лимонный сок. Содержимое размешать, влить в него 50 г хорошего коньяка и всыпать 200 г сахара. Держать смесь в холодном месте, чтобы не закисло. Принимать три раза в день до еды по 1 ст.л.

Полезно также пить овсяное молоко. 3 ст.л. овса залить 700 мл воды, варить до полного разваривания зерна, процедить. Пить с молоком и сахаром.

Мартын СТАНКЕВИЧ,
целитель, г. Витебск





КАК СНЯТЬ ПРИСТУП

Хочу поделиться своим опытом избавления от судорог. Но прежде совет тем, кто страдает от этой проблемы. Если у вас часто случаются судороги ног, купаться в реках и других водоемах во избежание несчастного случая нужно с большой осторожностью. Всегда носите при себе пристегнутую к одежде булавку для снятия приступа судороги, в том числе и в воде.

Еще судорогу икроножной мышцы можно снять, медленно вытягивая стопу. Сделать так несколько раз. Если ногу «не отпустило», нужно руками как бы схватить мышцу и резко сдавить ее

пальцами. Затем ударить по этому месту. Делать так до тех пор, пока судорога не пройдет. Мне это помогает.

Олег ГУРЬЛЕВ,

с. Вольное Краснодарского края

ЛЕЧИТЕСЬ ЛИМОНОМ И... ПРОБКЕЙ

Тем, у кого часто бывают судороги, советую (проверила на себе!) утром и вечером смазывать подошвы свежим лимонным соком, можно лимонной долькой, не вытирать, подождать, пока ноги не высохнут. Курс лечения — две недели.

Во время приступа судороги не знаю лучшего средства, чем натирать свежее место пробкой от винной бутылки или термоса.

Вера МАЛАХОВА,

г. Рига

ВМЕСТО ГРЕЛКИ — КАРТОШКА

В подростковом возрасте меня очень сильно мучили судороги икроножных мышц: просыпалась от боли по ночам, боялась лишней раз пошевелить ногой, чтобы не вызвать очередной приступ. Да и днем частенько мышцы ныли. Спасалась только электрогрелкой.

Но однажды грелка перегорела. Мама лежала в больнице, и помощи ждать было неоткуда.

И тут мне на глаза попала картошка. Вымыла клубни, даже не стала их чистить, и отварила в кожуре. Затем слила воду и размяла картофель.

Разложила его слоями на два куска полиэтилена, приложила к икрам и об-

вязала теплым платком. Ночь прошла спокойно — никаких судорог.

Эти процедуры я повторяла еще две ночи подряд, боясь, что приступы могут повториться. Но, к большому моей радости, после такого «картофельного» лечения судороги пропали навсегда!

Валентина ЯКИМОВЕЦ,

г. Кобрин



ГРИБОК

ЭТОТ «НЕПРОШЕННЫЙ ГОСТЬ»...

Глядя, как мучаются люди, пытаюсь избавиться от ногтевого грибка, я всегда боялась заразиться им. А еще на всякий случай запасалась всевозможными рецептами и способами лечения. Но, как это ни печально, «непрощенный гость» все же заявился и ко мне. Я сразу же принялась за лечение. Помог такой способ.

Каждый раз после ванны делала ванночку для ног с отваром травы чистотела. 4 ст.л. измельченной травы заливала 6 ст. воды, кипятила 3-5 мин., процеживала и парила ноги полчаса.

Несколько раз в день из этого же отвара делала примочки. Лечилась до тех пор, пока грибок не сошел.

Ольга СИЛИЧ,

г. Жидино

ПОМОГ УКСУС

Ногтевой грибок я лечила обычным 9%-ным столовым уксусом, а можно и яблочным. Обильно смачивала больной ноготь уксусом и давала ему впитаться и обсохнуть. Делала так, пока структура ногтя не восстановилась.

Алина ГУСАРИНА,

г. Гродно

«УТОПИЛА» ГРИБОК В... КОФЕ

Долго не могла избавиться от ногтевого грибка, пока мне не посоветовали такой простой способ.



Нужно сварить крепкий кофе и погрузить стопы в горячий отвар. Держать, не поднимая осадок, пока кофе будет теплым.

Я делала так несколько вечеров подряд и не только полностью избавилась от грибка, но и от толстых отслаивающихся наростов на пятках.

Еще обратила внимание на то, что после кофейных процедур уходят боли в стопах и лодыжках. Словом, тройная польза.

Светлана ВИКТОРОВА, г. Могилев



ШПОРЫ, КОСТОЧКИ

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ БОЛЕЙ В НОГАХ

Массу проблем и неудобств способны доставить разросшиеся косточки у основания больших пальцев на ногах и пяточные шпоры. При этом стопы деформируются, а каждый шаг вызывает боль. Чаще всего этим заболеванием страдают женщины, в значительной мере это обусловлено нарушением обмена веществ в организме и длительным ношением обуви на высоком каблуке.

Чтобы облегчить ходьбу и боль при разросшихся косточках в порядке скорой помощи приложите на них кусочки серебристой фольги от упаковки шоколада, а при наличии пяточных шпор постоянно носите обувь с супинаторами.

На увеличенные косточки на всю ночь можно накладывать компресс с настойкой прополиса.

Можно вечером смазывать их зубной пастой, а утром — голодной слюной. Курс лечения — две недели.

При пяточной шпоре помогают ножные ванны с отваром махорки (200 г на 3 л воды, кипятить 5 мин.) или компрессы на область пяток из медицинской желчи на ночь.

Если нет желчи, можно втирать в больные места настойку сирени.

Одновременно две недели два раза в день пить ее по 30 капель. Сухие цветки засыпать в поллитровую банку до плечиков, залить водкой, настаивать 7-10 дней.

При лечении этих заболеваний ног следует особое внимание обратить на нормализацию обменных процессов в организме: соблюдать умеренность в еде, по возможности проводить разгрузочные дни (яблочный, овощной, кисломолочный), периодически очищать кишечник.

В этом случае эффект от проводимого лечения наступит гораздо быстрее, а его результаты будут более стойкими.

Александр ЛЕЩЕНКО,
врач, г. Жлобин



«ВАРИАЦИИ» С ЙОДОМ

Косточки на ногах нужно смазывать йодом. От этого они, правда, не исчезнут полностью, но расти уже не будут.

Измельчить в порошок по 4 таблетки аспирина и анальгина, всыпать его в 100-граммовый пузырек с йодом, настоять сутки и смазывать больные места.

Очень хорошо снимает боль. Эти рецепты не раз проверены мной.

Татьяна ШОВКОВА,
г. Бобруйск

ВЫРУЧИЛ УКСУС

Время от времени меня беспокоят пяточные шпоры. Недавно застали совершенно «безоружной»: в доме не было никаких мазей и растирок от этой напасти.

А работа у меня такая, что приходится целый день стоять на ногах. И на больничном не уйдешь — нет замены. Словом, нужно было срочно унять боль.

На глаза попала старая бутылка с яблочным уксусом. И я сделала на ночь компресс. Утром боли уже не было, но на работе, к обеду, она снова «постучала», правда, не так резко, как накануне.

Две ночи кряду я делала на пятки компрессы с яблочным уксусом, а потом три дня просто растирала им больное место и оборачивала ногу шерстяным платком.

«Атака» окончательно захлебнулась спустя неделю после начала лечения.

Любовь ВОРОБЧЕНКО,
г. Губаха

ЯБЛОЧНАЯ ПРИМОЧКА

Совет для тех, кто «приобрел» пяточную шпору. Мне тоже довелось испытать прелести этого состояния. Сначала чуть ли не год по этой причине болела одна нога, потом другая. Ходить было одно мучение. Все, что ни пробовала, не помогало.

А тут как раз пошли яблоки. И я «изобрела» свой метод. Кислое яблоко разрезала пополам, доставала сердцевину, а мякоть клала в тапок под пятку.

Естественно, такую «примочку» можно делать лишь находясь дома.

Я лечилась 10 дней. Пятка поначалу отекала, но боли становились все слабее, а вскоре и вовсе прошли.

Больше шпоры меня не беспокоили.

Станислава РАКАЧ,
г. Салигорск



РОЖА

ЙОД И ПРОПОЛИС ПРОТИВ РОЖИ

Речь пойдет о рожистом воспалении, которое нередко поражает голень. Чаще всего его вызывает гемолитический стрептококк, который проникает в кожу через ссадины и царапины.

При ярко очерченной красноте кожи, если нет пузырей, рекомендуется смазывать воспаленное место 5%-ным раствором йода и накладывать повязку с 3%-ным раствором перекиси водорода. Через сутки-двое провести ультрафиолетовое облучение этого участка кожи (летом достаточно на солнце).

После исчезновения красноты следует раз в неделю после ванны смазывать это место 5%-ным спиртовым рас-

твором йода в течение месяца, а потом — раз в месяц с целью профилактики повторного воспаления.

Для стимуляции иммунитета провести курс лечения спиртовой настойкой прополиса (аптечный препарат). На протяжении 25 дней пить по 30 капель на 1/4 ст. кипяченой охлажденной воды за полчаса до еды три раза в день.

Михаил СИНЯВСКИЙ,
врач, г. Минск

ЛЯГУШАЧИЙ КОМПРЕСС

В молодости моя бабушка работала на строительстве железной дороги. Паранила как-то ногу, и на ней «поселилось» рожистое воспаление.

Кто-то посоветовал ей привязывать к больному месту лягушачью икру и кожу, снятую с лягушки. Поддерживать ее пять часов, потом все смыть и дать ноге «подышать» некоторое время

«открытым» воздухом. Потом — снова приложить «лягушачий компресс». Таким образом бабушка очень быстро вылечила рожу.

Ирина ВАСИЛЬЕВА, г. Витебск

ВСЯ СИЛА — В КОЛОСЕ

У моей знакомой часто возникает рожистое воспаление на голени. Она «гонит» его обычными колосками ржи. Для лечения их понадобится девять.

Нужно взять колоски и обвести ими воспаленное место, после чего бросить в огонь. После этого ритуала рожа (очаг поражения) уже не увеличивается. На второй день сделать то же самое — кожа поbledнеет. На третий

день повторить все еще раз, и болезнь прекратится.

Но этим способом лечения можно пользоваться лишь в пору цветения ржи или когда ее колос еще наливаются.

Татьяна ГАВРУСЕВА, г. Солнгорск



УХОД

СОЛЕНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ

Когда у меня сильно загрибела кожа на подошвах, я делала ванночки из 1 ст. л. соли на 1 л холодной воды. Держала стопы в соленом растворе 25 минут. После процедуры ноги не вытирала, а еще 15 минут ходила по мелким камешкам.

Кожа пришла в нормальное состояние.

Валентина ВИНУКОВА,
г. Витебск

ЕСЛИ СТОПЫ «НАТОПТАЛИСЬ»

Я с этой проблемой сталкиваюсь ежегодно и делаю лепешку-компресс на проблемное место. Беру немного муки и развожу ее уксусной эссенцией, чтобы получился комочек круглого теста.

Распариваю ноги и прикладываю к натоптышу заготовленную лепешку. Здоровой кожи она не должна касаться, поэтому лучше смазать ее вазелином. Лепешку фиксирую лейкопластырем и снимаю через два дня. За это время натоптыш белеет и легко отслаивается. Кстати, этим же способом удаляю и сухие мозоли.

Людия БЫЧКО,
г. Речица

ПОМОГАЕТ МОЛОДАЯ ЛИСТВА

От натоптышей мама избавлялась весной, когда появлялась первая листва на деревьях.

Смешивала взятые в равных частях молодые клейкие листочки березы, тополя и осины. Горсть смеси заливала 1 л кипятка, настаивала два часа, а потом использовала настой для ножных ванн. Делала их на ночь, проводила не менее десяти процедур, и натоптыши исчезали.

Фаина СИЛКО,
г. Минск

ВЫРУЧИТ ИЗЮМИНКА

Сначала даже не поверила, что это средство «работает».

Оказывается, избавиться от сухих мозолей помогает изюминка. Нужно достать из нее косточку, приложить мякоть к мозоли и прибинтовать.

Наталья ПЕРЕПЕЛЯТНИКОВА,
г. Рига



ОТ МОЗОЛЕЙ — ОДУВАНЧИК

Для устранения мозолей и затвердевших участков кожи на ногах их сначала надо распарить в горячей воде, а затем наложить кусочки ваты, смоченные соком одуванчика. Закрепить лейкопластырем или бинтом.

А еще к сухим мозолям можно на ночь прибинтовывать свежую корку

лимона с мякотью (опять же — после распаривания ног).

Свежую вздувшуюся мозоль натереть влажным хозяйственным мылом.

В итоге боль и покраснение проходят.

Александр СУКАЧ,
травник, г. Гомель

ИЗБАВИМСЯ ОТ «ЛОХМОТЬЕВ»

Если кожа на пятках стала «лохматой», это дело можно поправить.

● Нагрейте в тазу 2 л сыворотки и попарьте в ней ноги. Затем обработайте их пемзой и смажьте касторовым маслом. Делайте процедуры на ночь несколько раз, пока состояние пяток не улучшится.

● Смешайте в равных частях ук-

сусную эссенцию и глицерин. После того, как вечером попарите ноги, смажьте пятки приготовленной смесью. Она помогает даже при грибковых заболеваниях ног.

Валентина МАРЧЕВА,
г. Брянск

ЭХ, ПЯТОЧКИ!..

О средствах, которые помогают сделать пятки красивыми, мне рассказывала бабушка. Некоторые из них я опробовала и убедилась в их эффективности.

Самое первое средство от загорбевших пяток, по мнению бабушки, — парить ноги час и более в горячей воде с добавлением соды.

После этого стопы нужно насухо вытереть и смазать смягчающим кремом. Бабушка пользовалась детским кремом или вазелином. Потом обмывала ноги шарфом и ложилась спать. И так — несколько раз, пока пятки не «помолодеют».

Еще одно популярное средство из тех времен — чайный гриб. От этой «до-

машней медузы» отделяли слой и прикладывали его к пяткам или смачивали марлю в настое чайного гриба и делали компресс на ночь.

А этот рецепт я проверила на себе: парила ноги, вытирала и смазывала пятки желатином, растертым со сливочным маслом. Делала так несколько раз, эффект мне понравился!

И совсем простое средство: смазывать пятки домашней сметаной.

Наталья ЧАНТУРИЯ,
г. Гуляевки



РАЗНОЕ

В ВАШУ ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Советы по укомплектованию домашней аптечки препаратами, которые могут при заболеваниях ног, дает провизор Алла Викторовна КАРПЕЧЕНКО.

— Очень часто проблемы с ногами возникают летом: от банальных мозолей, которые появляются при ношении открытой обуви, до грибковых заболеваний ногтей и стоп.

— Грибковые заболевания кожи сейчас встречаются довольно часто. А вот лечить их, увы, не так-то просто, потому что вызывают их самые разные микроорганизмы. Но у большинства современных противогрибковых препаратов широкий спектр действия.

Лучше, если лечение назначит врач после обследования. Однако, если состояние не вызывает сильного беспокойства, можно самостоятельно применить средства, разрешенные к отпуску без рецептов, которые используют для наружного применения.

Вот некоторые из них. Клотримазол (гель, крем, раствор), его применяют для лечения микозов кожных складок, стоп, разноцветного лишая. С этой же целью используют мазь микосептин. Входящие в ее состав ундециленовая кислота и ее соли оказывают выраженное фунгистатическое действие (прекращают рост и размножение грибов), а цинк — вяжущее.

Таким образом снимаются признаки раздражения кожных покровов, что способствует быстрому заживлению.

Эффективны также кремы миконазол, фузазол. Хорошие клинические

результаты дает применение противогрибковых препаратов на основе тербинафина — тербинафин крем, ламизил дермгель, ламизил крем и спрей для наружного применения. Эти препараты также оказывают фунгицидное воздействие на дерматовирусы, дрожжеподобные грибы и др.

Лечение ими больных с прогрессирующим кандидозом гладкой кожи и поражением межпальцевых складок приводит к улучшению состояния уже на 3-4-й день, а для полного излечения требуется 3-5 недель.

— Грибковые заболевания неприятны еще и тем, что вызывают сильный зуд.

— Как правило, применение большинства препаратов способствует его прекращению. Например, низорал крем очень быстро воздействует на зуд: симптоматическое улучшение наступает еще до появления первых признаков выздоровления кожи, плюс подавляющее воздействие на дерматовирусы разного вида и дрожжевые грибы.

Особо еще раз подчеркну, что лечение грибковых заболеваний — про-



цесс длительный: от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от вида возбудителя и стадии заболевания. Поэтому, даже если появились признаки улучшения состояния кожи, прекращать лечение нельзя.

Лечение перечисленными выше препаратами следует начинать лишь в том случае, если вы наверняка знаете, что у вас именно грибковое поражение кожи, т.е. уверены в диагнозе. Ведь даже при обычной потливости ног кожа может выглядеть как и при грибковом заболевании.

— А чем лечат потливость?

— Для этого есть жидкость формидрон и паста Теймурова. Ими смазывают ноги на ночь.

— Большие неудобства доставляют сухие мозоли и натоптыши...

— Для их удаления применяют мазольный лейкопластырь салипод. Перед его наложением следует сделать теплую ножную ванну, вытереть стопы досуха, отрезать кусочек пластыря нужного размера и наложить на мозоль, закрепив его полоской фиксирующего пластыря. Через два дня снять. Если мозоль не размягчилась, наложение салипода повторить 3-4 раза.

— А как справиться со свежими мозолями?

— Днем их лучше всего заклеивать бактерицидным пластырем, чтобы защитить стопу от непосредственного контакта с обувью. А если на коже имеется сильная потертость или образовалась рана, используют препараты, стимулирующие этот процесс: актовегин и солкосерил, которые выпускают в виде кремов, гелей и мазей.

— Одна из причин возникновения заболеваний в суставах — неу-

довлетворительное состояние хрящевой ткани.

— Современная фармация располагает такими препаратами, которые восстанавливают эту ткань и защищают ее от разрушения. В их состав входят глюкозамин и натрия хондроитин сульфат. Это препараты донна (в пакетах), стоп-артроз (в виде порошка для приема внутрь), терафлекс (капсулы для приема внутрь).

Для комплексного лечения артритов, остеохондроза, последствий травм используют гомеопатические лекарственные средства Реписан (капли), Цель Т (таблетки).

— А какие мази и гели Вы посоветуете тем, у кого болят суставы?

— Это препараты, обладающие местным противовоспалительным и обезболивающим эффектом (румакар гель, фелоран гель, вольтарен эмульгель, найз гель, фастум гель, долгит, мазь окопника с витамином Е) и лекарственные средства, оказывающие местное раздражающее и обезболивающее действие (финалгон, эспол, капсикам, биофриз гель и др.).

Весьма эффективны при наружном использовании (для втирания в больной сустав) крем-бальзам артроактив, обладающий уникальной восьмиступенчатой системой транспортировки биоактивных хондропротекторов в больной сустав; ританат гель суставной, содержащий медицинскую желчь, пихтовое масло, масло мяты перечной, эвкалипта и чайного дерева; знаменитый бальзам Дикюля, высокая эффективность которого подтверждена клинической практикой.

Беседовала

Валентина ШАЛИВСКАЯ

«ДОМ И Я В НЕМ»

№ 9 (30), 2009 г.

Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК

Редактор
Светлана ГОНЧАРОВА

Составитель
Валентина ШАЛИВСКАЯ

Верстка
Олег ЛОГОВСКИЙ
Корректор
Лариса БАРКОВСКАЯ

Приемная:
тел./факс
(8-10-375-222)
32-71-36

Учредитель и издатель
ООО «Издательский
дом «Толока»

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-24126
от 18.04.2006 г.

Федеральная служба
по надзору за соблюдением
законодательства в сфере
массовых коммуникаций
и охране культурного наследия

Адрес редакции:

214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4 «А»

Тел. (8-4812)
64-75-65, 64-75-64
Тел./факс 64-75-47

sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем:

214000 г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 488

* www.toloka.com

Юридический адрес:

214006 г. Смоленск,
ул. Октябрьской
революции, д. 6

Распространитель —
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35

E-mail:

opt@smolensk.toloka.com

Цена свободная

Подписан в печать
28.07.2009 г.

Время подписания 16.00

Отпечатан

в ООО «Веско»

603163 Н. Новгород,
ул. Костина, д. 13

Тираж 145200 экз.
Заказ № 34506

Газета набрана и сверстана
в компьютерном центре
«Толоки»

E-mail: kc@toloka.com

Уважаемые читатели!

**В 2009 году увидят свет спецвыпуски,
касающиеся здоровья.**

«ЗУБКИ КАК ЖЕМЧУЖИНЫ» (В продаже с 8 сентября).

Знаете ли вы, что значит чистить зубы правильно? И какая зубная щетка нужна вашим зубам? Что следует знать о зубной пасте и других гигиенических принадлежностях? Какая пища способствует сохранению здоровых зубов? Об этом, а также обо всех тонкостях современного протезирования, народных методах лечения пародонтоза и других распространенных заболеваний зубов и десен читайте в данном спецвыпуске.

«ОКАЗЫВАЕМ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ» (В продаже с 1 декабря).

Нередко возникают ситуации, когда человеку рядом с нами срочно требуется помощь, и от того, насколько правильными и оперативными будут наши действия, вполне может зависеть его жизнь. Данный спецвыпуск — краткое пособие по оказанию первой помощи в кризисных ситуациях.

