



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Болезни НОГ

**лучшие
проверенные
народные
рецепты**



**РИПОД
КЛАССИК**
Москва, 2008

УДК 615.89
ББК 53.59
Н56

Нестерова, Д. В.
Н56 **Болезни ног. Лучшие проверенные народные рецепты/ Дарья Владимировна Нестерова.** — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).
ISBN 978-5-7905-4686-0

На страницах данной книги читатель найдет лучшие рецепты лечения и рекомендации по профилактике болезней ног. Ревматизм, артрит, остеоартрит, варикозное расширение вен, тромбоз, флебит и атеросклероз — со всеми этими заболеваниями можно справиться, используя простые и доступные средства нетрадиционной медицины.

УДК 615.89
ББК 53.59

Здоровый образ жизни и долголетие

Нестерова Дарья Владимировна

БОЛЕЗНИ НОГ

Лучшие проверенные народные рецепты

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Rogov*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *А. К. Черепанова*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *О. В. Волкова*

Издание подготовлено при участии ООО «М-Пресс»

Подписано в печать 30.04.2008 г.
Формат 84×108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-4686-0 © ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2007

Введение

Возросший в последние несколько десятилетий интерес к нетрадиционным способам лечения различных заболеваний, в том числе и болезней ног, связан с тем, что препараты, разработанные специалистами народной медицины, практически не имеют противопоказаний.

Лекарства, изготовленные из целебных растений, продуктов пчеловодства и цветочной пыльцы, а также наружные средства из смеси различных компонентов эффективны при лечении целого ряда заболеваний нижних конечностей, связанных с нарушением кровообращения и обмена веществ.

Разумеется, прежде чем обращаться к нетрадиционным способам лечения заболеваний ног, имеет смысл проконсультироваться с врачом или со специалистом народной медицины, который на основе течения заболевания, возраста больного и наличия у него сопутствующих болезней назначит ему препараты, эффективные именно в данном случае. Например, при аллергии на травы и мед фито- и медотерапию исключают, а вместо них используют другие нетрадиционные методы лечения: крио-, парафино-, соко-, металлотерапию, лечение проросшими злаками, минеральной водой и пр.

1

Ревматические заболевания

Ревматические болезни объединяют по принципу преимущественного поражения опорно-двигательного аппарата.

К ним относят заболевания, которые имеют целый ряд общих черт с ревматизмом, но в большинстве случаев существенно отличаются от него этиологическими факторами, патогенетическими механизмами и клиническими проявлениями.

К ревматическим заболеваниям ног относят артрит, артроз и ревматизм. Эти болезни прежде всего поражают суставы.

К симптомам ревматических болезней относят ломоту, боли и другие неприятные ощущения в суставах, которые, как правило, возникают при физических нагрузках, опухание, покраснение суставов, а также отеки ног.

Артрит

Одно из распространенных ревматических заболеваний — артрит — подразделяют на несколько видов в зависимости от этиологии.

Один из видов микрокристаллического артрита — артрит подагрический — возникает при

отложении кристаллов уратов в суставах и других тканях.

Эта болезнь поражает коленные суставы и суставы стоп. Симптомами подагрического артрита являются боли в суставах, возникающие преимущественно ночью. Интенсивность боли нарастает очень быстро, движения в суставах становятся невозможными, кожа над ними краснеет, становясь при этом горячей на ощупь. Иногда у больного повышается температура тела.

Подагрический артрит провоцируют чрезмерное употребление мяса, алкогольных напитков, а также прием некоторых мочегонных лекарственных препаратов и рибоксина.

Артрит реактивный часто возникает после таких инфекционных заболеваний, как энтероколит, дизентерия, гонорея и хламидиоз. При этом заболевании преимущественно воспаляются суставы пальцев стоп.

Симптомами болезни являются боли в суставах, кожа вокруг которых приобретает синюшную или багрово-синюшную окраску. Иногда у больного воспаляются сухожилия и отмечаются внесуставные проявления: сыпь, изъязвления слизистой оболочки полости рта, конъюнктивит, миокардит. Как правило, течение реактивного артрита носит острый характер, но иногда болезнь переходит в хроническую форму.

Артрит ревматоидный — это хроническое прогрессирующее воспаление нескольких суставов конечностей, преимущественно мелких су-

Подагрический артрит поражает исключительно мужчин среднего возраста.

ставов стоп. Симптомами заболевания являются скованность в суставах, их припухлость, покраснение, а также повышение над ними температуры кожи.

Для симметричного артрита характерно одновременное вовлечение в патологический процесс одних и тех же суставных зон с обеих сторон тела. Болезнь протекает волнообразно, но прогрессирует неуклонно: постепенно у больного поражаются все новые и новые суставы с последующей их грубой деформацией. Иногда бывают и внесуставные проявления: плеврит, перикардит, миокардит, а также увеличение печени, селезенки и лимфатических узлов.

Симптомами заболевания являются боли, опухание и покраснение суставов, а также их деформация. Однако диагноз ставят на основании данных рентгенологического исследования суставных поверхностей и анализа крови больного.

Остеоартроз

Остеоартроз — это заболевание, при котором в суставном хряще возникают изменения дегенеративного характера. Однако, в отличие от артрита, воспалительные явления в суставах непостоянны и маловыраженны.

Симптомы и течение болезни зависят от ее локализации. Чаще всего поражаются суставы первого пальца стоп, а также коленные и тазо-

бедренные суставы. У больного возникают боли при движении, наблюдаются припухлость, утолщение и деформация суставов, ограничение подвижности в них.

Ревматизм

Ревматизм — это системное воспалительное заболевание соединительной ткани с поражением сердечно-сосудистой системы, развивающееся в связи с острой инфекцией, как правило, стрептококковой.

Заболевание начинается с повышения температуры тела до 38–40 °С, затем у больного развивается полиартрит, при котором поражаются симметричные крупные суставы — в основном, коленные и голеностопные, реже — лучезапястные и локтевые. Поражение суставов сопровождается отеками, болью и покраснением.

В большинстве случаев ревматизм возникает через 7–21 день после перенесенной ангины и некоторых других инфекционных болезней.

Лечение и профилактика

Наряду с приемом назначенных врачом медикаментозных препаратов, больные, страдающие ревматическими заболеваниями, часто обращаются к нетрадиционным способам лечения. Стоит отметить, что многие из них на самом деле эффективны, но все же, прежде чем начинать лече-

ние народными способами, следует посоветоваться с ревматологом или с квалифицированным специалистом по нетрадиционной медицине.

Лечение продуктами пчеловодства и цветочной пылью

В нетрадиционной медицине для лечения ревматических болезней ног используют цветочную пыльцу, а также такие продукты пчеловодства, как мед, пчелиный воск, маточное молочко и прополис. Препараты из них применяют как в качестве наружных, так и внутренних средств. В обоих случаях цветочную пыльцу и продукты пчеловодства часто используют в смеси с другими компонентами.

Наружные препараты меда

Рецепт 1

Цветочный мед растапливают, смазывают им пораженные суставы, перебинтовывают и оставляют на 2 ч. Процедуру проводят 1 раз в день. Курс лечения — 14 дней. Рекомендуются при подагрическом артрите.

Рецепт 2

100 г меда смешивают с 50 мл сока черной редьки, оставляют на 30 мин. Смесь наносят на марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 30 мин. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 14 дней. Рекомендуются при ревматоидном артрите.

Рецепт 3

1 столовую ложку травы сушеницы болотной заливают 250 мл кипятка, настаивают в течение 1 ч, процеживают, смешивают с 2 столовыми ложками меда. Смесью пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 1 ч. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 21 дня. Рекомендуется при подагрическом и ревматоидном артрите.

При воспалении, отеках и покраснении суставов лучше всего использовать липовый мед.

Рецепт 4

4 столовые ложки цветков шиповника заливают 350 мл кипятка, настаивают в течение 30 мин, процеживают, смешивают с 2 столовыми ложками меда. Смесью пропитывают марлю и прикладывают ее к больным суставам на 30–40 мин. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 14–21 дня. Рекомендуется при всех видах артрита.

Рецепт 5

1 столовую ложку меда смешивают со 100 г тертого картофеля, наносят на марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 1 ч. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 7 дней. Рекомендуется при остеоартрозе.

Рецепт 6

100 г водки смешивают с 1 столовой ложкой меда. Смесью пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 15–20 мин.

Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7 дней. Рекомендуются при реактивном артрите.

Рецепт 7

При любых ревматических заболеваниях полезно принимать ванны с добавлением меда.

2 столовые ложки меда смешивают с 3 столовыми ложками сока черной редьки, 1 столовой ложкой водки и 1 чайной ложкой поваренной соли. Смесью натирают больные суставы 1 раз в день. Курс лечения — 7 дней. Рекомендуются при ревматизме.

Рецепт 8

100 г репчатого лука пропускают через мясорубку, смешивают с 2 столовыми ложками меда. Смесь наносят на марлю и прикладывают ее к больным суставам на 20 мин. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 5–7 дней. Рекомендуются при подагрическом артрите.

Рецепт 9

1 столовую ложку меда растапливают, перемешивают с 2 столовыми ложками оливкового масла. Теплой смесью пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 1 ч. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 21 дня. Рекомендуются при всех ревматических заболеваниях.

Рецепт 10

50 г меда и 100 г сливочного масла растапливают, смешивают с 30 г измельченного лавро-