

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

# Я ВАМ ПОМОГУ. НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



РИПОЛ  
КЛАССИК

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Я11

Я11        **Я вам помогу.** Народный целитель. – М. : РИПОЛ  
классик, 2018. – 320 с. – (Мое здоровье).

ISBN 978-5-519-64011-4

В книге в доступной форме приводятся проверенные  
вековой практикой рецепты лечения заболеваний спины,  
суставов, сахарного диабета, низкого и высокого давле-  
ния, варикозного расширения вен.

Многочисленные полезные советы помогут читателям  
с помощью народной медицины сохранить здоровье на  
долгие годы.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-519-64011-4

© ООО «Литературная студия  
“Научная книга”», 2018  
© Издание, оформление.  
ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2018

# **Глава 1**

## **Боль в спине и позвоночнике**

Появление болей в спине — достаточно частая жалоба, возникающая у людей различного возраста, пола, профессии. Если это касается и вас (а если вы читаете эту книгу, то, вероятнее всего, это так), тогда вначале необходимо выяснить, что явилось причиной ее появления. Коварство ее заключается в том, что заболевания позвоночника в силу анатомических и физиологических причин могут имитировать практически все заболевания организма, а в свою очередь болезни внутренних органов могут проявляться болями или дискомфортом в области спины.

Например, если у вас появилась давящая боль в области сердца после физической нагрузки или нервного напряжения, она отдает в левую лопатку (а может быть и изолированная боль в левой лопатке при тех же условиях), не меняется в зависимости от положения тела и проходит после приема нитроглицерина, то скорее всего, это приступ стенокардии. А остеохондроз грудного отдела позвоночника может проявляться болью по ходу позвонков и между лопаток. Помочь разобраться в причинах и назначить лечение должен квалифицированный доктор. Основными причинами ее появления могут быть заболевания позвоночника, мышц спины, почек.

В настоящее время наиболее частой причиной обращения к врачу-невропатологу являются боли в позвоноч-



нике. Технический прогресс привел к тому, что физическая работа все больше и больше вытесняется умственным трудом, который в большинстве случаев связан с длительным пребыванием в стационарном, неудобном положении. Это негативно сказывается на работе всех внутренних органов, но наиболее заметным заболеванием, нарушающим обычную повседневную жизнь человека, а иногда и значительно ограничивающим ее, является остеохондроз позвоночника.

Для того чтобы понять, как развивается это заболевание, вспомним строение позвоночника.

Позвоночный столб образован расположенными друг под другом позвонками, между которыми находятся межпозвонковые диски. С помощью суставов, связок и дисков позвонки удерживаются между собой, обеспечивая опору голове и всему телу и возможность движений. Огромное значение играют мышцы, удерживающие позвоночник, ведь при хорошем развитии их нагрузка на позвоночник уменьшается на 80%! А развить их помогает массаж, гимнастика и особенно плавание брассом. Межпозвонковые диски образованы эластической тканью, состоящей в значительной степени из воды. Они имеют форму линзы, выпуклой с обеих сторон. Нормальный позвоночник взрослого человека образует изгибы, которые появляются еще в детстве. Основным значением изгибов и межпозвонковых дисков является амортизация толчков, возникающих при беге, ходьбе.

Кроме того, ниже я расскажу о других причинах появления боли в спине, к ним относятся многочисленные заболевания почек воспалительного и невоспалительного характера, а иногда даже панкреатит — воспаление поджелудочной железы.



## **Причины боли в спине и позвоночнике**

С возрастом происходит постоянная необратимая потеря воды всеми тканями человеческого организма и межпозвоночными дисками в частности. Это приводит к дегенеративному перерождению диска, уменьшению расстояния между позвонками, появлению грыжи диска, которая может сдавливать корешки спинного мозга, раздражать нервные окончания, вызывая острый приступ боли. Более неприятными последствиями подобного процесса справедливо считают выпадение, полное разрушение диска, сдавление спинного мозга. В качестве компенсации на позвонках могут разрастаться костные выступы, усугубляя течение болезни.

К одной из причин, способствующих развитию остеохондроза, радикулита, сколиоза и других заболеваний позвоночного столба относят врожденные нарушения, о наличии которых человек может не подозревать до проведения полного квалифицированного обследования в условиях специализированной клиники.

Одним из факторов риска возникновения нарушений подобного рода является длительные, профессиональные занятия спортом, особенно экстремальными его видами. Травматические изменения, возникающие у людей, которые перенесли переломы позвоночника или повреждения связок, не исчезают бесследно, а при присоединении соответствующих условий могут перейти в болезнь.

С возрастом, а особенно при наличии атеросклероза, возникают нарушения кровоснабжения различных органов и тканей. Не исключением являются и позвонки с межпозвоночными дисками. Витамины, питательные вещества,



кислород перестают поступать в необходимом количестве, усугубляя дегенеративные изменения дисков. Проявления остеохондроза напрямую зависят от уровня поражения (шейный, грудной, поясничный отделы) и объясняются тем, что при уменьшении расстояния между позвонками происходит раздражение нервных окончаний, сдавливание сосудов, нервов. Так, известным является тот факт, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника и сдавливании артерий, питающих головной мозг, возникает головокружение, снижение памяти, внимания. А при наличии колебаний артериального давления это может вызвать даже инсульт!

Не менее опасными бывают постоянные повреждения позвонков. Многим из нас знакомы причины этого явления — длительное пребывание в неудобном, стационарном, однообразном положении. Ведь это и постоянная работа за компьютером, и несоответствующее необходимым нормам рабочее место, и отдых на любимом диване. Многие ли из нас занимаются гимнастикой по утрам, делают перерывы в работе для того, чтобы размять мышцы, предпочитают прогулку перед сном унылому просмотру телепередач? Конечно же нет, а зря! Кстати, если говорить о диване, то наиболее правильным и полезным является жесткий матрас, а не мягкие перины и пуховые подушки.

Однако самым благоприятным фоном для воздействия уже перечисленных причин является банальное нарушение осанки или сколиоз.

## **Остеохондроз**

Итак, вышеперечисленные изменения являются причиной развития остеохондроза позвоночника. Раздражение нервных окончаний, неизбежно возникающее при



этом процессе, приводит к возникновению боли по ходу позвоночника, которая может быть очень разнообразна и маскироваться под любые другие заболевания. Заболевание постоянно прогрессирует и может приводить к выпадению межпозвонкового диска, сдавливанию корешков спинного мозга и даже полному разрушению дисков.

При поражении грудного отдела позвоночника, очень характерно возникновение боли по ходу позвонков, в области лопаток и между ними. Наиболее часто боль появляется после длительной физической нагрузки; нередко может возникать во время сна и проходить после ходьбы, а глубокое дыхание может усиливать ее. Известны случаи, когда остеохондроз проявлялся очень интенсивными болями в области сердца, имитировал заболевания желудка, печени, почек, поджелудочной железы, кишечника.

Поражение поясничного отдела позвоночника может вызывать боль в пояснице, крестце, отдавать в ногу. Она очень интенсивная, заставляет человека принимать определенное положение, в котором она наименее сильно выражена. Поскольку при обострении заболевания длительное пребывание в неудобном положении, резкие движения, чихание, кашель резко усиливают боль, человек стремится очень аккуратно двигаться, делает короткие шаги, пользуется костылями. Без других видимых причин может возникать хромота на больную ногу или искривление позвоночника.

Несмотря на то, что это заболевание широко изучено и хорошо знакомо как современным врачам, так и их пациентам, многие вопросы до сих пор остаются невыясненными.



## **Люмбаго**

Люмбаго представляет собой острую, появившуюся на фоне одномоментной очень сильной нагрузки, переноса тяжелой боль в пояснице. Способствуют ее появлению переохлаждение, особенно холодная, влажная погода, местное переохлаждение. Такое состояние может развиваться как у людей пожилых, так и у достаточно молодых. Появляясь у людей среднего и молодого возраста впервые, люмбаго или «прострел» оказывает очень неприятное, даже угнетающее впечатление, поскольку на предшествующем фоне полного здоровья значительно ограничивает физическую и социально-бытовую активность, снижает работоспособность. Как правило, боль чувствуется непосредственно в области поясницы. Она очень сильная и носит характер «прострела», усиливается при неаккуратных движениях, поворотах, наклонах, кашле, чихании, смехе. Развитие симптомов происходит либо постепенно, начинаясь с неясной тянущей боли, ломоты, либо резко, сразу после воздействия провоцирующих факторов.

При правильном лечении это заболевание очень быстро проходит, а о разнообразных методах лечения средствами народной медицины я расскажу в следующей главе. Если, несмотря на активное лечение, боль все же не проходит, обязательно обратитесь к врачу без промедления! Только тщательное обследование поможет выявить истинную причину недомогания, а доктор сможет правильно и быстро назначить лечение.

Люмбаго может возникать не только при заболеваниях позвоночника. Многие внутренние органы, заболевая, посылают бедственные сигналы о помощи таким образом. Среди них почки, прямая кишка, женские половые органы.





### Радикаулит

Другим распространенным заболеванием, так же проявляющимся резкой болью в спине, является радикаулит. Это поражение корешков, т. е. участков нервов, непосредственно отходящих от спинного мозга.

Причинами этого может быть остеохондроз, травмы, воспалительные явления, грыжа межпозвоночного диска, раздражающая нервные окончания или сдавливающая корешки спинного мозга, некоторые инфекционные заболевания. К обострениям приводят, как и при остеохондрозе, переохлаждения, на фоне которых были нагрузки, особенно в сочетании с неловкими резкими движениями.

Радикаулит обычно проявляется болями, нарушениями чувствительности и появлением необычных ощущений покалывания, онемения, «бегания мурашек», возникает перекос тела. Иногда возможно нарушение движения в конечностях. Такое известное в народе состояние, как ишиас, на самом деле является воспалением седалищного нерва, т. е. распространением на него воспаления с корешков спинного мозга. Тогда резкие боли распространяются с поясницы на ягодицу, ногу, особенно по задней ее поверхности — бедру, подколенную ямку, голень и даже на стопу.

Боли носят острый, стреляющий характер и для того чтобы смягчить их, человек принимает наиболее удобное положение — сгибает ногу в бедре и колене, старается ограничивать движения, поскольку усиление активности провоцирует и усиление болей, «щадит» — старается не наступать на больную ногу. Резкие стреляющие боли можно ощутить и при чихании, кашле, смехе.



## **Грыжа межпозвоночного диска**

С медицинской точки зрения, образование грыжи в межпозвоновом диске представляет собой перфорацию центральной пульпы — гелевого центра — через кольцевые фиброзы, охватывающие межпозвоночные хрящи.

В нормальном межпозвоновом диске гелевый центр находится в его середине. В диске с образующейся грыжей гелевый центр выходит за пределы своей оболочки и вторгается в спинномозговой канал, давя на позвоночный нерв.

Большинство перфораций в межпозвоночных дисках происходят в возрасте 30—40 лет, когда в них содержится достаточное количество гелеобразного вещества, а оболочка начинает стареть. Гелеобразное вещество может остаться внутри оболочки (выпячивание межпозвоночного диска) или выйти за ее пределы (вытеснение диска). Вытесненные части диска движутся вверх или вниз по позвоночному каналу, диски могут выпячиваться вперед, назад, в стороны.

Выпяченные и вытесненные межпозвоночные диски не приносят боли, пока не заденут позвоночный нерв в канале. Организм узнает о ненормальном положении диска и пытается исправить аномалию. Воспаление, возникшее от того, что вытесненный кусочек диска воспринят как «чужеродное тело», может быть сильнее, чем просто воспаление по какой-либо иной причине. Активизированные форматы медленно растворяют частицы диска, но не могут спровоцировать воспаления соседнего нерва. Как только нерв воспаляется, в ноге начинается ишиалгия.

Ишиалгия, возникающая из-за грыжи центральной пульпы, обычно приводит к боли в ноге, которая усиливается в положении сидя и уменьшается в положении стоя или лежа на кровати с подушкой под коленями. Во многих