



# Как самому вылечить суставы

Болезней суставов много, подробно рассмотреть в одной книжке их все, конечно, невозможно. Поэтому мы поговорим о трех основных группах проблем суставов, которые и доставляют неприятности большинству людей, какое-то время проживших в этом мире: **артриты, артрозы, суставные деформации.**

## Артриты

Артрит — это воспаление сустава. Артрит ВСЕГДА сопровождается не только болью, но и отеком сустава и покраснением. Боль при артрите возникает не только при движении, но и при касании к больному суставу. Эта боль связана с отеком из-за воспаления, вот почему заболевание и называется «артрит» (окончание -ит говорит о воспалительном характере заболевания). Именно по наличию отека и красноты всегда можно самому, без врачей, поставить этот диагноз.

Современная медицина, ссылаясь на воспалительные неспецифические реакции крови, которые всегда возникают при любом воспалительном процессе, сразу начинает заумными предположениями путать людей, объясняя воспаление сустава либо ревматическим процессом, либо аутоиммунной агрессией. При этом ни то ни другое врачи не лечат, а предлагают пациентам только симптоматические средства для уменьшения боли. И люди вынуждены мучиться всю жизнь.

На самом деле все гораздо проще. В основе нашего мира лежит энергия, она самое главное в нем, без нее ничто существовать не может. А закон сохранения энергии является основой нашего мироздания. Согласно ему, самый правильный путь — тот, который наименее энергозатратный. Поэтому ВОСПАЛЕНИЕ — это универсальная реакция живого организма на ЛЮБОЕ слишком сильное внешнее воздействие! ЛЮБОЕ! Если наше тело не может с помощью своего адаптационного механизма компенсировать какое-либо внешнее воздействие, то оно отвечает воспалением в месте этого воздействия. И не имеет значения, какое было воздействие — травма, высокая или низкая температура, инфекция или что-то другое. Все это, если не сможет быть компенсировано телом, приведет к воспалению.

Из этого следует, что артрит — воспаление сустава — это реакция на какое-то местное (в области этого сустава) воздействие окружающей

среды. Соответственно, в первую очередь нужно прекратить воздействие повреждающего фактора, чтобы снять воспаление. Понятно, что местное воздействие затрагивает один сустав, либо, если оно обширное, соседние суставы. Поэтому очень важно четко разобраться, что это — **моноартрит** (воспаление одного сустава) или **полиартрит** (воспаление нескольких суставов). Моноартрит всегда связан с внешним воздействием, а причиной полиартрита всегда является внутреннее состояние организма.

Как дополнение при лечении артрита допустимо использование противовоспалительных мазей или компрессов (мазь Вишневого, дегтярная мазь и т. д.). Очень хорошо снимает воспалительные процессы все, что сушит. Ибо воспаление реализуется через отек. И убрав отек (подсушив ткани), можно легко снять воспаление. Для этого могут использоваться гипертонический раствор пищевой соли, сода, борная кислота и другие вытягивающие воду вещества. Как исключение в редких случаях допустимо бывает использование нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП).

Отеки очень хорошо снимаются с помощью раствора пищевой соды. Неполную чайную ложку соды залейте стаканом кипятка, перемешивайте до тех пор, пока углекислый газ не перестанет выделяться, и остудите. В этом растворе смочите хлопчатобумажную ткань и приложите ее к месту отека. Чтобы ткань оставалась мокрой как можно дольше, накройте ее полиэтиленовой пленкой.

Все это зафиксируйте на коже на максимально долгий срок (8–12 часов). После снятия такого компресса на коже может быть раздражение (зуд), которое легко снимается, если смазать это место кислым раствором.

Множественное воспаление суставов называется ПОЛИАРТРИТОМ. Современная медицина разделяет полиартриты на ревматоидные и аутоиммунные. Но лечение для обоих заболеваний врачи предлагают практически одинаковое. Всегда применяются НПВП (обезболивающие и противовоспалительные препараты) и гормоны.

Здесь будет уместно привести официальную международную классификацию НПВП. Их делят на три группы. Классифицируются они по тому, какой части организма они наносят наибольший вред (цинично, правда?). Препараты I группы оказывают наибольшее повреждающее действие на ЖКТ (желудочно-кишечный тракт). Мы все знаем, что при их употреблении развиваются гастрит или язвенная болезнь. Препараты II группы оказывают наиболее сильное негативное действие на ССС (сердечно-сосудистую систему). Препараты III группы вредят и ЖКТ, и ССС одинаково сильно. Вот ими-то врачи и «лечат» воспаления суставов.

Гормоны же действительно снимают воспаление. Но не тем путем, каким хотелось бы. Объясню их действие на примере. Представьте, что идет война. Наши и противники сидят в окопах напротив друг друга. Если обе стороны сильные, то между ними борьба — возникает острое