Жемчужины Восточной Медицины

САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Более **200** РЕЦЕПТОВ от практикующих целителей Монголии, Бурятии, Китая и Тибета

Уникальные лекарственные прописи
Только натуральные компоненты
Рецепты, которым более 1000 лет

Савелий Кашницкий

Лечение позвоночника и суставов. Более 200 рецептов от практикующих целителей Монголии, Китая, Бурятии и Тибета

Серия «Жемчужины восточной медицины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12198437
Лечение позвоночника и суставов. Более 200 рецептов от практикующих целителей Монголии, Китая, Бурятии, Тибета / Савелий Кашницкий: АСТ, Астрель; Москва; 2012
ISBN 978-5-271-42288-1

Аннотация

Перед вами книга, которая поможет одолеть артриты, артрозы, остеохондроз, отложение солей и прочие болезни суставов и позвоночника – болезни, которые так мешают нам жить!

Эта книга кардинально отличается от привычного сборника рецептов. Все средства, приведенные в ней, собраны во

время поисковых экспедиций по Востоку, записаны со слов настоящих восточных целителей. Есть у этих рецептов и еще одно достоинство – доступность: обычные травы, привычные продукты, мед и даже простая вода – вот их составляющие.

Содержание

Слово редактора 7
Введение 9
Боли в руках и ногах 12
Отложение солей (подагра) 12
Диета при подагре 12
Настойка красного перца от шпор 13
Как снять боль 14
Цветочный сбор 14
Настои при ломоте в суставах 15
Артриты, артрозы 16
Согревающий компресс из черной редьки 16
Коксартроз 16
Как насытить организм кальцием 17
Массаж и и аппликации 18
Остеоартроз 18
Целебная еда. Холодец от артрита 21
Движение при артрозах 22
Правила лечебной гимнастики при артрозах 24
Как снять боль в суставе 26
Общие рекомендации 26
Что принимать при хронических болях 26
Сок листьев ивы при хрусте в суставах 26

Ячменная мука с айвой 27
Отвар из сельдерея 27
Что принимать при острых болях 28
Мед с уксусом 28
Цикорий при пульсирующих острых болях 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Савелий Кашницкий
Лечение позвоночника и суставов. Более 200 рецептов от практикующих целителей Монголии, Китая, Бурятии, Тибета

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Слово редактора

«Движение – это Жизнь!». Это лозунг врачей всех времен и народов, от Гиппократа до светил современной науки. Но за этой фразой кроется не только простая истина, гласящая, что для профилактики болезней нужно вести активный образ жизни, но и то, что без возможности свободно двигаться жизнь просто не может быть полноценной.

Существование человека, каждое движение которого связано с болью, – ужасно. Есть распространенное мнение, что артриты, артрозы, остеохондроз – это болячки стариков. Это в корне неверно! Подобные заболевания не щадят и молодых, энергичных людей, казалось бы, полных здоровья и сил. Случаи, когда человек в двадцать лет оказывается прикованным к инвалидному креслу, увы, не редкость.

Между тем существуют простые, доступные всем средства, которые могут быстро приглушить боль, снять воспаление, дать человеку возможность двигаться. Это настойки из трав, ванны, примочки, мази из натуральных компонентов, особое питание, которое порой может заменить дорогостоящие препараты. Эти средства многие сотни лет с неизменным успехом применялись и до сих пор применяются целителями на Восток.

В этой книге публикуются оригинальные рецепты восточных лекарей. Они были собраны автором этой книги во вре-

мя поисковых экспедиций, записаны со слов представителей этнической медицины. Удивительную эффективность некоторых рецептур автор имел возможность наблюдать своими глазами во время практики целителей. Возраст многих включенных в книгу прописей исчисляется тысячелетиями, но с их помощью успешно исцеляют и по сей день.

Уважаемые читатели! Информация в данной книге имеет ознакомительный характер. Прежде чем применять какой-либо совет из данной книги, проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.

Введение

В наше время западная цивилизация переживает экологический кризис – кризис нарушенных взаимоотношений между человеком и природой, когда из-за диспропорций, внесенных в гармоничные соотношения первоэлементов, люди в основной своей массе превратились в хронических больных. В таких условиях стремление к началу начал, возврат к первоначальным понятиям, попытки достичь былого равновесия вполне естественны. Вот почему весь мир сегодня устремил взоры к достижениям восточной медицины.

Все больше пациентов приходит в медицинские центры, где применяются принципы восточной медицины. Все больше паломников устремляются в Азию, к автохтонным носителям древнего знания. Полки книжных магазинов наполнены литературой, раскрывающей секреты восточной медицины.

Автор настоящей книги не посягает на предоставление читателям сколько-нибудь полной картины восточной медицины. Напротив, осознавая неисчерпаемость темы, он надеется лишь в малой мере поделиться теми крупицами опыта врачей и целителей Востока, которые открылись ему в ходе командировок в страны и районы, где эти знания никогда не исчезали.

Собранные в книгу сведения фрагментарны: в каких-то

регионах Востока (Монголия, Бурятия, Узбекистан, Татарстан, Болгария, которую я тоже условно отношу к Востоку, поскольку полученная там информация происходит из Турции, Греции, Византии) мне довелось побывать лично и пообщаться с деятелями древней медицинской культуры, с некоторыми собеседниками из Китая, Тайваня, Кореи я встречался на других территориях. Не стоит также искать полноты в рецептах, помогающих излечивать недуги. Приведены лишь те из них, которые мне передали носители этих знаний.

Информация, содержащаяся в моих заметках, носит исключительно практический характер. Я не пытаюсь, подобно другим ученым авторам, объяснить, к примеру, основы рефлексотерапии. Но привожу простейшие рекомендации: массирование каких точек поможет снять боль в суставе или спине.

Рецепты восточных медиков, как правило, принимались мной на веру: просто не было физической возможности все проверить на себе и близких. Но, полагаю, верить приводимым мною в книге сведениям можно: все мои собеседники – люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными мной рецептами.

Помимо рецептов лечения конкретных заболевания опор-

но-двигательного аппарата – артрозов, остеохондроза, радикулита и т. д., которые вы найдете в начале книги, я даю описание некоторых альтернативных методов общего оздоровления и лечения. На Востоке принято подходить к здоровью комплексно: не лечить конкретную болезнь, а восстанавливать гармонию в организме в целом. Поэтому во второй части книги я расскажу немного о таких оздоравливающих методиках как точечный массаж, питье талой воды, правильное питание, баня и т. д. Все они так или иначе помогают нам победить боль в спине руках или ногах, а также предупреждают многие заболевания костей и суставов.

В заключение хочу поблагодарить всех моих собеседников, бескорыстно делившихся знаниями со мной и читателями. Особая благодарность – профессору Ивану Павловичу Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Каромато-ву, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам со мной о восточной медицине.

Боли в руках и ногах

Отложение солей (подагра)

Подагрой – поражением суставов и почек в связи с нарушениями азотистого обмена – чаще болеют мужчины, из них подавляющее большинство – в возрасте 30–50 лет, плотного телосложения. Болезнь обычно начинается с пальцев ног – появляется боль у большого пальца, место это краснеет и припухает, – а затем начинают болеть и деформироваться суставы не только на ногах, но и на руках. Провоцируют подагру простуды, чрезмерное употребление алкоголя и белковой, прежде всего мясной пищи. Причина болей и изменений в суставах – отложение в них мочекислых солей и развитие воспалительного процесса.

Диета при подагре

Лечит, или хотя бы притормаживает воспалительный процесс в суставах, особая диета с исключением из рациона почек, печени, мозгов, жареного мяса и жареной рыбы, мясных бульонов, щавеля, шпината, гороха, редиса, бобов, фасоли, чечевицы, пряностей, уксуса; ограничение соли и спиртных напитков, которые лучше исключить совсем. Следует также

ограничить употребление сахара, животных жиров, хлеба и мяса. Говядину если есть, то лишь хорошо проваренную. Не стоит есть телятину, как и любое другое молодое мясо, а также все части животного, дающие клей (ноги, голова и пр.), употреблять в пищу. В рационе должны преобладать молочные, особенно кисломолочные продукты, а также фрукты, корнеплоды и овощи. Как можно чаще следует промываться арбузами и обильно пить. Стараться не простужаться. Рекомендуется прием препаратов, улучшающих выведение мочевой кислоты и ее солей из организма, но только после анализов крови и мочи.

Настойка красного перца от шпор

Старики в Татарстане прежде не знали бед, связанных с отложением солей. Шпоры и разбухающие суставы успешно лечили настойкой красного горького перца на керосине. Известна его высокая проникающая способность, вот керосин и доставляет заболевшему суставу исцеляющий перец, который быстро растворяет соли.

15–20 г измельченного перца-«огонька» заливают стаканом керосина и настаивают 10–12 дней.

Лечат шпоры так. Смачивают настойкой шерстяную тряпку, слегка ее отжимают и прикладывают к мучающему суставу или пяточной шпоре. Сверху обматывают полиэтиленом и надевают шерстяной носок. Первый раз не следует держать

компресс больше 20 минут, но раз от разу тело привыкает, и время аппликации постепенно можно довести до 40 минут.

После снятия компресса место его приложения моют с мылом и смазывают медом.

Как снять боль

Цветочный сбор

Если подагра сопровождается острыми приступами, следует применять сборы лекарственных растений, оказывающие противовоспалительное, обезболивающее и мочегонное действие.

Например, такой: готовится отвар из смеси 5 цветков пиона, василька, календулы, коры крушины, плодов можжевельника, 10 цветков черной бузины, листьев двудомной крапивы и 20 листьев березы и травы полевого хвоща. Пить в горячем виде по 1 стакану каждые 2 часа. Для уменьшения болей в суставах 3 г сухих листьев огуречной травы залить так, чтобы водой были покрыты все листочки, 5 часов настоять в закрытой посуде, процедить и, добавив сахар по вкусу, принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

К больным суставам прикладывают капустные листья.

Настои при ломоте в суставах

При ломоте в суставах помогают и следующие настои:

✓ 2 чайные ложки корневищ ползучего пырея заливают стаканом воды, кипятят 10 минут, настаивают 1 час и принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день; в течение 12 часов настаивают в стакане холодной кипяченой воды 4 чайные ложки сухих корневищ ползучего пырея, остаток корневищ заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час и смешивают оба настоя, принимают по трети стакана 3 раза в день.

✓ 1 столовую ложку чистотела заливают стаканом кипятка, настаивают, принимают перед едой 3 раза в день. Курс – до полумесяца. Обратите внимание на ядовитость чистотела – дозировку нельзя превышать.

✓ 15 г плодов можжевельника заливают 100 г кипятка и этим составом растирают больные места.

✓ 1 столовую ложку сосновых почек заваривают стаканом кипятка. Принимают по трети стакана после еды.

Артриты, артрозы

Согревающий компресс из черной редьки

Артриты и артрозы излечивают согревающими компрессами.

1 черную редьку, 1 луковицу и 1 головку чеснока натирают и накладывают на больное место, предварительно смазанное свиным жиром толщиной 2–3 мм. Держать 2–3 часа. Если начнется сильное жжение, компресс снять. Требуется 3–4 процедуры подряд. Если процедура прервалась из-за сильного жжения, требуется 2–3-дневный перерыв, после чего – очередная попытка.

Полезны также согревающие компрессы из отвара корней лопуха, втирание в больной участок смеси 300 мл сока редьки, 200 мл меда и 1100 мл водки; прикладывание свежего капустного листа, смазанного тонким слоем меда (такой компресс держат 5 часов).

Коксартроз

Каким может быть традиционное средство для лечения тазобедренного деформирующего артроза (коксартро-

за)? Врачи в таких случаях рекомендуют оперировать, а для смягчения боли – таблетки деклофенак под разными названиями, которые могут вызвать язву желудка и кровотечения. Одно будешь лечить – другое покалечишь.

Коксартроз не только вызывает боли и затрудняет ходьбу, он опасен тем, что в конце концов приводит к такому охрупчиванию тазобедренного сустава, что заканчивается все переломом шейки бедра, вылечить который удается не всем старым людям.

Причина заболевания – в дефиците кальция. Причем зачастую при нормальном содержании этого химического элемента в крови наблюдается его нехватка в костной ткани сустава. Значит, прежде всего требуется ликвидировать этот дефицит. Не стану напоминать, в каких продуктах содержится много кальция – сейчас множество литературы по диетам.

Как насытить организм кальцием

Прежде на Востоке размалывали и добавляли в еду жемчуг. Нам же устранять дефицит кальция лучше с помощью яичной скорлупы или рыбьих костей. Скорлупу снимают с отваренных яиц, косточки лучше брать от морских рыб. И то, и другое размалывают в кофемолке, скорлупу можно растолочь в ступке. Добавляют кальциевую муку в супы, мясо, гарниры. Примерно по половине чайной ложки ежедневно, не дольше, чем в течение месяца, – перебор опасен: могут

образоваться микролиты в моче и спровоцировать мочекаменную болезнь.

Массаж и и аппликации

В области тазобедренного сустава необходимы массажи и аппликации. Массажи человек может делать себе сам, просто надо проявить усердие. Аппликации – с использованием лечебных грязей, перцового пластыря, марли, пропитанной камфарой. Эти составы нагревают до 37–40 °С и держат 15–20 минут. Курс лечения требует 15 сеансов, проводимых ежедневно или через день, в зависимости от самочувствия.

Остеоартроз

Остеоартроз – хроническое невоспалительное заболевание суставов, которое характеризуется разрушением суставного хряща с последующими изменениями суставных поверхностей и развитием краевых остеофитов (выростов), что приводит к деформации суставов.

Оно относится к наиболее древним заболеваниям человека и животных. При палеонтологических исследованиях изменения костного скелета типа остеоартроза находили у людей, живших еще в каменном веке.

Первые проявления остеоартроза обычно начинаются в возрасте 40–50 лет. Основной причиной развития остеоарт-

роза является несоответствие между механической нагрузкой, падающей на суставную поверхность хряща, и его возможностью сопротивляться этой нагрузке. Подобная ситуация создается прежде всего при наличии механической перегрузки, например, при тяжелой физической работе с часто повторяющимися стереотипными движениями, нагружающими одни и те же суставы (артроз плеча у кузнеца, лучезапястного сустава у маляра, суставов позвоночника у грузчика), или чрезмерных занятиях спортом (артроз коленных суставов у бегунов, футболистов), при выраженном ожирении.

Другая группа причин, ведущих к перегрузке хряща, – нарушение нормальной конфигурации суставных поверхностей здорового хряща. В результате происходит неравномерное распределение нагрузки по всей поверхности хряща, причем основная нагрузка падает на небольшую площадь. В этом месте хрящ быстро разрушается. Такое наблюдается при врожденных аномалиях развития скелета, например при дисплазии бедра. Кроме того, развитию остеоартроза могут способствовать травмы и контузии сустава и другие причины.

При артрозе происходит поражение главным образом наиболее нагруженных суставов нижних конечностей – тазобедренного и коленного. На верхних конечностях наиболее часто поражаются суставы пальцев. Остальные суставы страдают значительно реже.

Начало болезни незаметное. Первые симптомы неотчетливы. Больной часто не может определить давность своего заболевания. Незаметно появляются хруст в суставах при движении и небольшие периодические боли после значительной физической нагрузки, быстро проходящие в покое. Постепенно интенсивность болей увеличивается, они отмечаются после любой нагрузки, становятся более продолжительными, иногда появляются по ночам. При артрозах боль носит главным образом механический характер, то есть возникает, когда нагружают больной сустав, ходят, наступают на ногу, и обычно отсутствует в покое. Боли тупые и наиболее интенсивны по вечерам, после дневной нагрузки. При дальнейшем развитии болезни наряду с усилением болей может появиться ограничение движений в пораженном суставе. Постепенно возникает и прогрессирует деформация сустава.

Общими задачами лечения остеоартроза являются: предотвращение прогрессирования разрушения суставного хряща, уменьшение болей, улучшение функции сустава. Для предотвращения разрушения суставного хряща в последнее время применяется артрофоон, отечественное лекарственное средство, содержащее особые белки – антитела, вырабатываемые иммунной системой. Артрофоон восстанавливает тонкий контроль иммунной системы над суставом, что позволяет преодолеть болезнь естественным образом и получить стойкий, выраженный эффект. Не имеет побочных реакций, не оказывает раздражающего воздействия на желу-

док.

Целебная еда. Холодец от артрита

Боль в суставах вынуждает человека искать способы ее снижения. В последнее время в аптеках появился противоартритный препарат американского производства – инолтра. 90 таблеток этого препарата стоят 2 800 рублей – нереальная сумма для пенсионера.

Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что вся изюминка инолтры – в гидролизате хрящей. А ведь этого добра на любом рынке навалом, причем цена совсем не кусачая: так, 1 кг свиных хрящей даже на столичных рынках, отнюдь не дешевых, стоит 65–70 рублей кило. Вся прелесть хрящиков – в азотсодержащих сахарах. На основе этих веществ специалисты и производят все препараты для лечения таких заболеваний суставов, как остеоартроз, артропатия, остеохондроз и многих других.

Вот и не стоит кормить заморских фармацевтов за счет своего далеко не голливудского заработка. Приготовить аналогичное средство самостоятельно, в обычной городской квартире, вполне по силам и средствам каждому.

Купив на рынке 2 кг свиных хрящей, положите их в скороварку, залейте 3 л воды и ставьте варить. Обычная кастрюля не подходит для этой цели, так как для полного разваривания хрящей требуется повышенная температура – не 100 °С,

а примерно 110–120. Она может быть достигнута только при повышенном давлении, которое как раз и создается в скороварке.

Варить хрящи приходится очень долго – минимум 5 часов. За это время происходит полный гидролиз: реберная кость размягчается и становится похожей на глину, куски мяса выглядят как тряпки, а хрящ исчезает совсем, развариваясь в бульоне. Варево процеживается через дуршлаг – остается мутный наваристый бульон. Остудив его до комнатной температуры, поставьте миску с бульоном в холодильник. После застывания получается обычный с виду холодец, но с толстой коркой жира на поверхности. Выбрасывайте ее без малейшего сожаления.

Правда, многие на таком жире жарят картошку, овощи, макароны, но в концепции здорового образа жизни этому продукту места нет.

Оставшийся в миске холодец и есть продукт для лечения артритов, ничуть не уступающий лекарству из аптеки. Употребляйте его по 2 столовые ложки в день. Такое вкусное и питательное лечение продолжается минимум 2 недели, регулировать длительность каждый может сам в соответствии с самочувствием. Главное, чтобы ушли ноющие суставные боли.

Движение при артрозах

Принимая во внимание то, что главной причиной развития процесса разрушения хряща является его относительная или абсолютная перегрузка, немаловажным фактором в лечении артроза является разгрузка пораженного сустава. Больному должны быть запрещены длительная ходьба и особенно длительное стояние на ногах (статическая нагрузка переносится хрящом хуже, чем динамическая), ношение тяжестей, частые подъемы и спуски по лестнице. Врач вместе с больным должен выработать дозированную нагрузку. Ходьба должна чередоваться с 5–10-минутным отдыхом.

Больному артрозом очень вредны часто повторяющиеся стереотипные движения или длительно фиксированные позы, что ведет к нагрузке на одни и те же суставы. В связи с этим рекомендуется перемежать повторяющиеся движения с отдыхом. В некоторых случаях приходится советовать больному сменить профессию, учитывая при этом необходимость избегать чрезмерной нагрузки. Большое значение в этом плане имеет также снижение веса тела больного, так как ожирение ведет не только к повышенной нагрузке, но и к ослаблению мышц и связок вследствие сниженной физической нагрузки этих больных.

Чрезвычайно важно, чтобы больной при наступлении улучшения и отсутствии болей не расширял режим подвижности, так как увеличение нагрузки на сустав неизбежно повлечет за собой ухудшение и прогрессирование болезни.

Для снятия болей целесообразно периодическое назна-

чение небольших доз антивоспалительных лекарственных средств. С этой же целью могут применяться различные местные физиотерапевтические процедуры, иглоукалывание.

Большое значение в лечении остеоартроза имеют методы, направленные на укрепление мышц, улучшение функции пораженных суставов и общей подвижности больных. Необходимость укрепления при артрозе обусловлена тем, что больной обычно щадит болезненный сустав, результатом чего является ослабление тонуса мышц. К методам укрепления мышц относится, прежде всего, систематическая лечебная гимнастика.

Правила лечебной гимнастики при артрозах

✓ Движения не должны быть слишком интенсивными, болезненными, травмирующими пораженный сустав; объем движений нужно увеличивать очень осторожно, постепенно; интенсивные энергичные движения (через боль) противопоказаны;

✓ Лечебная гимнастика должна проводиться в облегченном для сустава положении больного – лежа и сидя, целесообразно проводить ее в бассейне.

Рекомендуется массаж, укрепляющий эластичность тканей, улучшающий венозное кровообращение, расслабляющий мышечный спазм, снижающий повышенную нервную

возбудимость больных.

Больным остеоартрозом показано ежегодное лечение на курортах Пятигорска, Евпатории, Сочи, а также на многих местных курортах с серными, сероводородными, радоновыми и другими теплыми минеральными источниками, а также лечебными грязями или рапой. Лечение должно быть дифференцированным в зависимости от стадии болезни и сопутствующих заболеваний.

Как снять боль в суставе

Общие рекомендации

Боли в суставах следует разделить на хронические и острые. Первые не очень сильны, длительны, к ним, как правило, человек привыкает и даже не всегда активизируется на борьбу, что очень неправильно: продолжаясь долгое время, такие боли могут привести к деформациям суставов. Второй тип болей связан с покраснением суставов, местным повышением температуры, боль может пульсировать, ее трудно терпеть, и обычно больной готов на что угодно – лишь бы облегчить страдания.

Что принимать при хронических болях

Итак, что следует предпринимать при хронических болях.

Сок листьев ивы при хрусте в суставах

Если наблюдаются боли в мелких суставах, или даже болей как таковых еще нет, но хрустят пальцы (верный признак приближения суставных болей), вам поможет сгущенный сок листьев ивы. В летний период (для средних широт с

мая по август) отыщите дерево плакучей ивы и позаимствуйте у него охапку свежих зеленых листьев. Срывать их следует утром, при этом старайтесь брать преимущественно молоденькие листочки. Дома отожмите через соковыжималку сок из ивовых листьев. 20 г сока (это примерно десятая часть стандартного стакана) оставьте в теплом месте, пока не испарится две трети объема. Останется примерно 6 г сгущенного сока – это чуть больше чайной ложки. Сок ивы очень горек, поэтому добавьте в него по вкусу мед или сахар. Ежедневный прием чайной ложки сгущенного сока ивы продолжайте 10 дней, после перерыва такой же длительности лечение можно повторить, после второго такого же перерыва принимайте еще 10 дней.

Ячменная мука с айвой

Для более крупных суставов можно использовать смесь ячменной муки со свежевыжатым соком айвы: по 1 столовой ложке того и другого. Полученная тестообразная кашица накладывается тонким слоем на больные суставы, желательно охватить весь сустав по кругу. Облепив таким образом больное место, оставьте обмазку на ночь. Ежедневное десятикратное повторение процедуры принесет облегчение.

Отвар из сельдерея

Вот еще один доступный рецепт при хронических суста-

ных болях. Отварите 2 столовые ложки сухого сельдерея: его опускают в стакан холодной воды, доводят на медленном огне до кипения, кипятят 5–10 минут и процеживают. Пить отвар по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды в течение 20 дней. После перерыва такой же длительности прием отвара повторяют еще 20 дней.

Что принимать при острых болях

Мед с уксусом

Если боли в суставах острые, применяют другое лечение: 2–3 столовые ложки меда смешивают с 10–20 г (1–2 столовые ложки) любого пищевого уксуса. Уксус – отличное средство доставки целительного меда в глубь тела. Причем чем боль острее, тем уксуса в указанных пределах должно быть больше (при слабых болях на 1 столовую ложку уксуса – 4 столовые ложки меда). Компоненты размешивают до образования однородной массы в виде кашицы. Ее кладут на сустав, прикрывают сверху вощеной бумагой (но не полиэтиленом – должен быть доступ воздуха) и оставляют на ночь. Так делают до 7 ночей подряд, после чего необходим 10-дневный перерыв, затем лечение можно повторить еще в течение 1 недели. Противопоказанием указанного метода лечения является аллергическая реакция на мед.

Если вас беспокоят шпоры на ноге, сгодится этот же рецепт, только уксуса берите чуть меньше (достаточно 1 столовой ложки), зато добавьте 1 каплю йода.

Цикорий при пульсирующих острых болях

Когда острая боль в суставе носит пульсирующий характер и наблюдается местное повышение температуры, можно воспользоваться свежим цикорием: все наверняка видели бледно-голубые цветы, растущие на пустырях. 4 столовые ложки травы цикория вместе с цветами пропустить через соковыжималку, смешать с 1 столовой ложкой ячменной муки, добавить 1 чайную ложку пищевого уксуса и перемешать до образования однородной массы. Полученную кашицу накладывают тонким слоем на больной сустав, обертывая сверху вощеной бумагой, и оставляют на ночь. Так 10 ночей подряд, после 10-дневного перерыва лечение можно повторить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.