

## Содержание

Причина заболевания.....	3
Опыт читателей....	10
Здоровье с тарелки...	24
Фитотерапия и профилактика.....	31

ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ



# Подагра - болезнь королей

Именно так называли подагру в древности: ею страдали исключительно богатые и знатные люди. Первым известным больным подагрой был тиран Сиракуз Гиерон (V век до н.э.). Но и позднее среди подагристов отмечалось много ученых, литераторов, композиторов, артистов, художников. Самые знаменитые из них - Микеланджело, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин. Известный английский врач XVII века Т. Сиденгем, который тоже страдал подагрой, писал: «Подагра поражает больше богатых, чем бедных, больше умных, чем простоватых. Знаменитые короли, императоры, философы становятся ее жертвами».

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первое упоминание о подагре принадлежит Гиппократу. Более 2400 лет назад он описал признаки подагры, выявил взаимосвязь между привычкой чрезмерно есть и усилением сезонных приступов, установил влияние наследственности на развитие этого недуга.

Продолжил Гиппократ и связь подагры с состоянием эндокринной системы: «Евнух никогда не болеет подагрой и никогда не лысеет. У мужчины не бывает подагры до половой зрелости, а у женщин - до менопаузы».

Первое описание подагрического тофуса (узла, образующегося на месте отложения кристаллов натриевой соли мочевой кислоты) принад-

лежит Клавдию Галену (129-199 г н.э). Он лечил от подагры императора Луция Септимия Севера, облегчая его состояние посредством диеты, гимнастики и радоновыми омовениями. Клавдий Гален советовал: «Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы».

Только в конце XVIII века английский ученый Уильям Хайд Воластон указал на причину подагры - наличие мочевой кислоты в подагрических узлах. А через 100 лет соли мочевой кислоты были обнаружены в суставной жидкости больных подагрой.

Но и теперь исследования болезни продолжаются. Сейчас врачи рассматривают подагру



## ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ



как системное заболевание, поражающее организм в целом.

## ПОРТРЕТ ПОДАГРИКА

Подагра - распространенное заболевание, причем мужчины болеют в 2 раза чаще, чем женщины. Врачи-ревматологи, занимающиеся лечением данной болезни, отмечают некоторые общие черты пациентов-подагриков.

Чаще всего подагрой страдают люди веселые, жизнерадостные, общительные. Обычно у них высокая сексуальная активность, что связано с особенностями их эндокринной системы. Кроме того, подагриков нельзя назвать худыми: они, как правило, имеют избыточный вес, а то и ожирение.

Нередко больные подагрой обращаются к врачу, когда болезнь уже запущена. Они беспечно относятся к собственному здоровью: им кажется, что приступ закончился, наступило выздоровление и к врачам обращаться ни к чему.

В последнее время подагрой все больше стали болеть женщины. По данным американских исследователей, если в начале 80-х годов прошлого века на 20 мужчин, страдающих по-

дагрой, приходилась одна женщина, то к концу 90-х это соотношение изменилось 7:1.

Мужчин подагра настигает в относительно молодом возрасте - 40-50 лет, а женщин - как правило, после менопаузы, когда в организме резко уменьшается количество женских гормонов - эстрогенов. Увеличение болеющих подагрой женщин исследователи связывают с ростом продолжительности жизни и старением населения развитых стран.

## СБОЙ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

В настоящее время подагрой болеют все чаще, особенно в развитых странах. Как считают врачи, это связано с постоянным перееданием, малоподвижным образом жизни и злоупотреблением алкоголя.

Некоторые продукты нашего обычного меню, такие как потроха, печень, почки, язык, копчености, острые соусы, сардины, шпроты, пиво, содержат пурины - вещества, которые в организме превращаются в мочевую кислоту. Если почки работают хорошо и обмен веществ не нарушен, то эта кислота выводится с мочой. В противном случае ее избыток осе-



дает в суставах и хрящах в виде кристаллов, похожих на иголки. Накапливаясь, эти кристаллы вызывают боль, воспаление и отек. Даже нежное прикосновение к больному суставу бывает мучительным.

## ВО ВСЕМ ВИНОВАТ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Представление о том, что подагрический приступ накатил, отпустил и болезнь закончилась, кануло в прошлое. Сейчас врачи говорят о подагре как о системном заболевании, при

котором нарушается обмен веществ.

Уже доказано, что подагрические узлы (тофусы), образующиеся на месте отложения солей мочевой кислоты, появляются не только в суставах, но и в других тканях организма. Например, возникновение уратных камней при мочекаменной болезни - это тоже одно из проявлений нарушения пуринового обмена (основной причины подагры).

Более того, подагра часто сочетается с ожирением и сахарным диабетом. Диабет



## ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

развивается у 10-15 процентов больных подагрой. Нередко при этой болезни повышается холестерин и развивается атеросклероз.

### КАК УЗНАТЬ НЕДУГ?

Чаще всего подагра поражает большие пальцы стоп, реже - суставы кистей рук, но может начинаться и с коленного или голеностопного суставов.

Заболевание проявляется внезапной и интенсивной болью, покраснением, припухлостью и повышением температуры в суставе. Причем боль настолько сильная, что становится нестерпимой даже при малейшем движении или прикосновении к суставу. В начале заболевания болевая атака проходит самопроизвольно и бесследно через 2-3 дня или даже через несколько часов. Во время приступа применяют противовоспалительные средства.

Приступ подагры случается, как правило, ночью. Провоцирует его застолье с большим количеством алкоголя и мясных продуктов. Однако острую подагрическую атаку может вызвать длительное голодание, физическая перегрузка или стресс. Спустя какое-то вре-

мя боль внезапно повторяется. Причем в начальной стадии болезни интервалы между приступами довольно длительные, от одного до восьми месяцев, а сами приступы непродолжительные. По мере развития заболевания приступы становятся все длиннее, а интервалы между ними - короче, в процесс вовлекаются другие суставы. Скопления уратов образуют так называемые под кожные тофусы - видимые невооруженным глазом узелковые отложения белой творожистой массы, которые наиболее часто возникают на ушах и локтях.

Наступает момент, когда боль в суставах становится постоянной, а промежутки между приступами практически отсутствуют. Это состояние называется подагрическим статусом, или хроническим подагрическим артритом. Он приводит к разрушению суставного хряща и деформации сустава.

Развитие подагры нередко сопровождается отложением солей мочевой кислоты (уратов) в почках, что приводит к мочекаменной болезни, а иногда и к воспалению почек (пиелонефриту). Мочекаменная болезнь проявляется почечными коликами и отхождением камней, причем во

многих случаях это первый сигнал подагры, а поражения суставов развиваются спустя несколько лет.

Подагра - хроническое заболевание и полностью избавиться от него нельзя, но течение патологического процесса можно контролировать. Сначала рекомендуется симптоматическое лечение, то есть применение противовоспалительных средств, а также соблюдение диеты.

При длительном течении заболевания, частых болевых атаках, наличии тофусов и поражении почек назначают препараты, корректирующие обмен веществ. В настоящее время это прежде всего аллопуринол, который следует принимать всю жизнь в индивидуально подобранный дозе.

### ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ПРИСТУП?

Рост заболеваемости подагрой в настоящее время связывают с широким распространением сети ресторанов быстрого питания. Отрицательную роль играет плохое качество жиров и большое количество пуринов в пище.

Нередко приступ подагры вызван передозировкой витамина  $B_{12}$  или увлечением мо-

## ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

чегонными средствами (они задерживают выведение мочевой кислоты из организма). Регулярный прием мочегонных средств из-за повышения уровня мочевой кислоты в крови увеличивает риск развития подагры, к примеру, у больных гипертонией. Поэтому все, кто принимает диуретики, должны постоянно контролировать уровень мочевой кислоты в крови.

Поводом для подагрического приступа может быть травма или хирургическая операция. Это связано с тем, что поврежденная ткань обезвоживается, увеличивая вероятность отложения солей в травмированном суставе. Иногда обострение подагрического артрита происходит во время снижения температуры тела: переохлаждение провоцирует кристаллизацию уратов (солей мочевой кислоты) в суставах.

Приступ подагры часто бывает после посещения парной бани или сауны, а также во время пребывания в жаркой стране, когда происходит обезвоживание организма. Иногда приступ провоцирует длительная ходьба или долгое сидение за рулем.

Фото А. ВАХРОМЕЕВА.





# Врожденная и приобретенная

**Подагра - одно из наиболее распространенных ревматических заболеваний. Современная медицина выделяет первичную и вторичную подагру.**

## ПЕРВИЧНАЯ ПОДАГРА

Является результатом врожденного нарушения обмена веществ. При этом в организме отсутствует фермент для переработки мочевой кислоты, образующейся из пуринов, которые поступают в организм с пищей (мясо, бобовые, томаты, алкоголь и др.). В норме мочевая кислота перерабатывается в растворимые соединения. При отсутствии уриказы концентрация мочевой кислоты увеличивается, и ее соединения (ураты) в виде кристаллов попадают в суставы, что приводит к воспалению. Кроме того, почки фильтруют повышенные количества мочевой кислоты, удаляя из организма ее излишки. Часть мочевой кислоты при этом приводит к образованию почечных камней.

Первичной подагре нередко сопутствуют гипертония, повышение

уровень холестерина в крови, склонность к избыточной массе тела и сахарному диабету - то, что получило название «метаболический синдром».

Многие пациенты спрашивают: «Если это врожденное заболевание, то почему я не болею с детства?» Действительно, подагрой болеют, как правило, в среднем возрасте (40-50 лет), до этого организм защищают компенсаторные механизмы. В последнее время, однако, подагра «помолодела», и начало заболевания в 20-30 лет уже не является редкостью. Существует заблуждение, что подагрой болеют только мужчины. Женщины тоже болеют, но реже и в более старшем возрасте.

## ВТОРИЧНАЯ ПОДАГРА

Развивается в связи с другими болезнями (крови, почек, эндокринной системы) или на фоне регулярного приема некоторых лекарств (чаще - мочегонных при сердечной недостаточности или циклоспорина после трансплантации органов).

Эти причины приводят либо к



повышенному образованию мочевой кислоты, либо к недостаточному выведению ее из организма. Понятно, что вторичная подагра может возникнуть в любом возрасте как у мужчин, так и у женщин.

Основным проявлением подагры является воспаление сус-

тавов - артрит. Как правило, вначале поражается сустав большого пальца стопы - первый плюсне-фаланговый сустав. Артрит при подагре называется «атакой» и протекает настолько ярко и характерно, что его сложно спутать с чем бы то ни было.

## Если случился приступ...

**Во время приступа подагры постарайтесь придерживаться следующих правил.**

**1. Полный покой.** Во время острого приступа держите больной сустав в приподнятом состоянии, положите под него подушечки.

**2. Пейте много воды,** 5-6 стаканов в день. Большое количество жидкости поможет ускорить вывод мочевой кислоты из организма. Лучше приготовить чай из трав, настой шиповника или брусничный морс. Сахар не добавлять.

**3. Избегайте аспирина и препаратов,** его включающих. Болеутоляющие средства действуют по-разному. Аспирин фактически может усугубить подагру, замедлив выделение мочевой кислоты.

**4.** Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться,

попробуйте приложить к нему пакет со льдом на десять минут. **Лед окажет обезболивающее действие.**

**5. Избегайте пищи, повышающей концентрацию мочевой кислоты в крови.** Это высокобелковые животные продукты с высоким содержанием пуринов. В первые дни ограничивают или даже вовсе исключают мясо, рыбу, а через день устраивают разгрузочные дни (овощные, фруктовые, соковые, молочные). Нельзя принимать алкоголь.

**6. Избыток мочевой кислоты** и ее производных повреждает суставы, почки, сосуды и другие органы. Поэтому необходимо срочно вывести из организма избыток мочевой кислоты и избежать ее повторного накопления. **Для подбора лечения обратитесь к ревматологу (артрологу).**



## Рисовый сорбент

Я хочу рассказать о методике очищения рисом.

Лечение заключается в том, что нужно съедать порцию отварного риса в течение 45 дней. 2 ст. ложки риса (желательно нашего, не корейского) промыла в шести водах (так рис моют на Востоке и Средней Азии) в поллитровой банке, залила водой из-под крана и оставила на ночь. Утром после зарядки и водных процедур снова промывала рис и ставила на огонь. Как только рис закипал, снимала с огня, промывала и снова доводила до кипения. Так нужно сделать четыре раза, после чего снова промыть и съесть без соли и масла - это главное условие.

После очищения рисом 4 часа в рот ничего не брала, а дальше ела свою обычную пищу. Вечером снова готовила лекарство. И так 45 дней.

На 36-й день лечения у меня все тело покрылось красной сыпью. Это выходили соли. Здесь главное - не пугаться, это естественное очищение всего организма.

Приходилось часто вставать



под душ. Рис продолжала кушать. После 3 дней моих мучений сыпь исчезла. Кожа стала чистой и мягкой. На руках последние фаланги пальцев раньше сильно болели, были шишечки. Теперь боль исчезла, шишечки уменьшились. После массажа пальцев шишечки стали едва заметными.

Когда закончился мой 45-дневный курс, почувствовала легкость во всем теле. Не идешь, а паришь над землей. Конечно, похудела, но не знаю насколько, дома нет весов, а в больницу далеко идти. Исчез остеохондроз. Пальцы на руках стали прямыми, раньше были утолщения в суставах.

Замачивая зерно, а потом сливая воду, мы удаляем крахмал. В зернышках образуются ячейки. Такая рисовая каша не переваривается в желудке и быстро попадает в двенадцатiperстную кишку. Здесь свободные ячейки втягивают в себя то, что мы называем шлаками. Таким образом очищается не только кишечник, но весь организм.

В. ЛИСЕНКОВА, Омская область.



## Очищаем суставы

Моя знакомая, страдая от болей в руках и ногах, применила такой рецепт.

Набрала в лесу 30 **еловых шишек** (не раскрытых, с семенами). Вечером заваривала 1 шишку 1,5 стакана кипятка, укутывала и оставляла до утра. Утром настой надо процедить и в 3 приема за 30 минут до еды выпить. Вечером опять заваривала 1 шишку и так до выздоровления. Ей помогло.

А этот рецепт чистки суставов мне посоветовал врач.

**5 г лаврового листа** положить в эмалированную кастрюлю, залить 1,5 стакана воды и поставить на огонь. Кипятить не менее 5 минут, не накрывая крышкой, чтобы улетучились раздражающие почки эфирные масла. После этого снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой, укутать одеялом и томить 3 часа. Полученный настой выпить в течение 12 часов (или даже суток) маленькими глотками. Принимать всю дозу сразу или в 2-3 приема нельзя: так можно спровоцировать кровотечение. Иногда появляется жжение в мочевом пузыре и мочеиспускательном канале. Это соли растворяются столь



интенсивно, что своей высокой концентрацией в урине раздражают мочевыделительные органы.

Вот почему в период лечения нужно больше пить жидкости. Шипы и отложения солей растворяются буквально на глазах, а боли уходят без таблеток.

Н. МЯГЕЛЬ, Беларусь.  
Фото Д. ВОЛОДИКОВА.



## Мазь «Скороход»

Я все-таки добилась того, что хожу свободно, адские боли позади. В старых маминых записях нашла рецепт удивительной мази, которая очень хорошо помогает при болезнях суставов.

Мазь «Скороход». Берем 150 г свиного жира (можно взять готовый, а можно вытопить самим), добавляем 1-2 ст.ложки натурального воска (его натираем на терке) и томим массу на огне 20-30 минут, затем кладем 1 ст.ложку пихтового масла и перемешиваем, не убирая с огня, в конце добавляем 1 ст.ложку нашатырного

спирта и охлаждаем. Мазь нужно хранить в холодильнике.

Перед тем как нанести мазью, желательно разогреть суставы. В этом мне помогал фен. Полученную мазь наносила на больные места, накрывала пергаментом и укутывала.

Облегчение я почувствовала через 3-4 дня. Лечитесь и будьте здоровы! Мне очень приятно кому-то помочь, ведь я на себе испытала, что такое быть без движения.

Л. БАРАНОВА,  
г. Рубцовск Алтайского края.

## Спасибо золотому усу!

Этот рецепт мне прислали из Санкт-Петербурга. Человек передвигался с палочкой только по квартире, теперь гуляет по улице.

Надо 40 суставчиков золотого уса залить 0,5 л водки и настоять в теплом темном месте 20 дней. Применяют эту настойку для растираний 2 раза в день, для компрессов на больные места на 2 часа дважды в день. А также принимают

внутрь за час до еды по 1 ст.ложке 3 раза в день.

Пьют и делают растирки и компрессы в течение недели, 10 дней перерыв, и так повторяют в течение полугода.

Помните: во время приема золотого уса надо соблюдать диету, чтобы не спровоцировать аллергические реакции.

Т. КАМЫШАН,  
г. Донецк  
Ростовской области.



## Сабельник - помощник

пищу можно не раньше чем через 30 минут.

Из сабельника можно приготовить масло. Стеклянную емкость неплотно заполните корнями растения, залейте растительным маслом и настаивайте в течение месяца в темном месте, время от времени встряхивая. Затем процедите. Масло используют для растирания суставов 2 раза в день.

Рецепт такой. Нужно взять сухую измельченную траву или корни сабельника, залить водкой из расчета на 1 часть сырья 5 частей водки. Настаивать в темном месте 3 недели. Процедить. Хранить в холодильнике. Употреблять по 1 ст.ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 3 раза в день натощак. Принимать

А. ГОЛОВКОВ,  
г. Армавир Краснодарского края.

## Соленые варежки

Беру шерстяные варежки и замачиваю их в растворе поваренной соли (1 ст.ложка на 1 стакан воды) на 30 минут, затем хорошо отжимаю, просушиваю и кладу под подушку. Перед тем как лечь спать, надеваю варежки.

Этот способ спасал меня, когда я страдала от артрита: ночью так болели пальцы, что кулаки невозможно было разжать. А поспишь в «соленых доспехах», утром как новенький.

М. ВИДАКОВА, Тульская область.



## Шерсть прогнала боль

Несколько лет назад у меня заболели локти и коленки. Вспомнила, что лечебными свойствами обладает овечья шерсть (и козья, и собачья!), и связала нарукавники и наколенники. Чтобы не сползали, края вязала резинкой, а середину - гладью. Надевала, если находилась дома, и на ночь. Жарко, конечно, было, но приходилось терпеть. Результат не заставил себя ждать, боли прошли. С тех пор локти и коленки меня не беспокоят. Но, возможно, так получилось еще и потому, что я не затянула с



лечением. Лекарств не употребляла.

**Р. МОРОЗОВА, Нижегородская область.**

Фото Д. МАРКОВА.

## Лечебная «окрошка»

Как-то у меня разболелись суставы: их буквально «выворачивало». Знакомая мне посоветовала великолепное средство, сделать которое совершенно несложно.

В поллитровую банку нужно налить 1 стакан кефира и накрошить туда **ржаного хлеба**, чтобы емкость была заполнена доверху, затем добавить в массу **чайную ложку соды**. Банку ставят на 5-6 часов в теплое место, после этого содержимое процеживают и отжимают. Из получившейся жидкости я делала компрессы или примочки на больное место. Лучше всего - на ночь. Продолжительность лечения - сутки. Если повторять процедуры 3-4 дня, то на целый месяц можно забыть о болях в суставах.

**О. МАКАРОВА, Калужская область.**



## Колени мазал медом

Колени у меня одно время сильно болели, и чем я их только не натирал, ничего не помогало.

В 2004 году лежал я в больнице, где мне делали операцию по удалению аденомы. Разговорился с мужиками насчет коленей, сказал, что не знаю, чем лечиться. Один старичок дал мне рецепт. Нужно намазать колени медом, обернуть туалетной бумагой в 3 ряда. Потом намочить горчичники и наложить их поверх бумаги, а сверху закрепить плен-

ку или целлофан и замотать теплым платком. Делать это надо на ночь. Будет жечь, но надо потерпеть час-полтора, а потом снять все, но не смывать. И хотя кожа будет красная, не надо этого бояться - все пройдет. Если сильно будет жечь, можно смазать подсолнечным маслом.

Когда я выписался из больницы, все так и проделал. И кончились мои муки. Колени до сих пор не болят.

**В. ВЕДЕРНИКОВ,  
Курганская область.**

## Дегтярная вода вместо растирки

Бабульки в деревнях лечат ломоту в суставах дегтярной водой: натирают больные места 3-5 раз в день.

Чтобы приготовить лекарство, нужно в 4 литра холодной родниковой воды налить 500 г дегтя. Перемешать деревянной палочкой в течение 5 минут. Сосуд плотно закрыть на 2 суток, чтобы деготь отстоялся. Потом осторожно снять пену, слить про-

зрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой посуде (бутылке). Оставшийся деготь уже целебных свойств не имеет.

Хорошая дегтярная вода прозрачна и цветом напоминает сухое виноградное вино. Дегтярную воду втирают в пораженные участки кожи. Я втирал ее около месяца: лечил пигментацию кожи.

**В. ЗАВЬЯЛОВ,  
г. Сатка Челябинской области.**



## Как остановить подагрическую атаку

**Надеюсь, эти рецепты помогут справиться с подагрой.**

- **Мед - 1 кг, ягоды клюквы - 500 г, лук репчатый - 300 г, чеснок - 200 г.**

Ягоды клюквы промыть и тщательно размять. Лук и чеснок очистить, измельчить, смешать с клюковой, поместить в емкость, накрыть крышкой и настаивать в течение суток в темном месте. В полученную массу добавить мед, тщательно перемешать и принимать 3 раза в день по 1 ч.ложке за 15 минут до еды.

- Ранней весной можно набрать 200-300 г свежих **почек березы**. Купить 700 г сливочного несоленого масла. Положить в горшочек слой масла в 1,5 см, а на него такой же слой свеженьких душистых почек. Снова слой масла, слой почек. Закрыть горшок крышкой, а потом еще обмазать тестом, горшок поставить в нагретую духовку, но следить за температурой: масса должна томиться довольно долго. Сутки положено простоять горшочку в жару. Вынуть, дать остить, а затем отжать массу как следует. До-

бавить 1 ч. ложку камфоры, и мазь готова.

Эта мазь способна унять любые боли в пояснице, легко справляется с ревматизмом и подагрическими утолщениями на суставах. Может быть, она поможет и от наростов.

Кстати, если нет почек, то их можно купить в аптеке, но лучше использовать свежие.

- Очень многие жалуются на нестерпимую боль и ломоту в руках и ногах, которую снять не в силах, особенно в дождливую погоду. Ранней весной, как только начнет распускаться **одуванчик** в самом начале мая, успейте собрать его. Возьмите 40-50 штук, наполните поллитровую баночку и залейте «Тройным» одеколоном, а через месяц натирайте свои руки или ноги при ломоте.

- Возьмите 2 коробки **шалфея** по 50 г на 6 л воды. Кипятите 10 минут. Когда немного остынет, можно парить больные руки или ноги в этом отваре. Процедура длится от 30 минут до 1 часа. 1 л отвара нужно держать горячим, подливая его в таз или

ведро время от времени. Делают эту процедуру один раз в сутки перед сном в течение 1-2 месяцев. В результате рассасываются шишки на руках и ногах, снимаются боли. После процедуры нужно обязательно надеть теплые шерстяные носки или перчатки и лечь в кровать.

- Растопите свежее коровье несоленое **масло** в посуде над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять с него пенку. Добавьте в масло столько же очищенного винного (медицинского) спирта, размешайте. Затем зажгите эту смесь и дайте спирту выгореть. Оставшаяся масса - лучшее лечебное средство от подагры. Втирают ее в больные места обязательно вблизи жаркого огня: плиты, камина, костра, печки.

- Из отвара **ромашки** (100 г на 10 л воды), смешанного с 200 г соли, делают ванны при подагрических опухолях рук и ног. Очень хорошее средство.

- Смешайте цветки **ромашки аптечной** и **бузины черной**. Смесь слегка залейте кипятком, подогрейте на огне в кастрюле. Процедите, наполните цветами подушечки из материи и прикладывайте на больное место. Делают такие прогревания при подагре, головных болях и про-



стрелах в пояснице, при зубной боли.

- **Цветы майской сирени** насыпьте, не приминая, в поллитровую бутыль доверху, залейте водкой или спиртом. Настаивайте 21 день в темном месте, процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения - 3 месяца. Этой же настойкой делают растирания и компрессы.

- Из порошка сухих **шишечек хмеля** можно приготовить мазь. 1 ст. ложку порошка шишечек растворить с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Применяют как болеутоляющее средство при подагре и ревматизме.

- **Яблочный сок** очень полезен при подагре. Можно употреблять отвары и настои из яблок. Нарезать 3-5 неочищенных яблок, прокипятить в закрытой посуде 10 минут, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде как чай



несколько раз в день. Или просто нарезать яблоки в чай. Дать им настояться и пить.

• При запущенной подагре помогут такие травы: **vasilek sinii** (цветы) - 5 частей, **календула** (цветы) - 5 частей, **пион** (цветы) - 5 частей, **можжевельник** (плоды) - 5 частей, **крушина** (кора) - 5 частей, **бузина черная** - 5 частей, **крапива двудомная**

## Попробуйте кизил

**При нарушении обмена веществ и подагре полезен кизил.**

Плоды у кизила темно-красные, овальные, сочные с продолговатой косточкой. Они созревают в августе-сентябре. В диком виде кизил растет в лесах и горах Кавказа, Крыма, на Украине и в Молдавии. Мякоть плодов имеет приятный кисло-сладкий вяжущий вкус.

По содержанию витамина С кизил превосходит черную смородину. Собирают созревшие ягоды в сухую погоду. Кизил можно пересыпать сахаром и несколько месяцев хранить в прохладном месте.

Кроме того, плоды используют в народной медицине как желче-

(лист) - 10 частей, **ива (кора)** - 20 частей, **хвощ полевой** (трава) - 20 частей, **береза (лист)** - 20 частей.

1 ст. ложку с верхом смеси залить 300 мл кипятка в фарфоровой посуде, укутать. Через полчаса выпить горячий отвар полностью. Повторять процедуру нужно каждые 2 часа.

Ж. СОРОКИНА, г. Смоленск.

Фото Е. СОБОЛЯ.



гонное и мочегонное средство. При болях, учащенном мочеиспускании 5-10 г сухих плодов заваривают в стакане кипятка. Принимают по одному стакану 3 раза в день.

Н. БЕЗВЕРХНИЙ,  
г. Пятигорск Ставропольского края.  
Фото Sergioz|Dreamstime.com/  
Dreamstock.ru



## Соль, йод и носочки...

Если у кого-то из читателей болят ноги и опухают суставы, попробуйте полечиться с помощью такого рецепта.

В ведре горячей воды (терпимой для тела) разведите 1 ч ложку йода и 2 стакана соли. В приготовленном растворе подержите ноги, начиная с 5 минут и доведя процедуру до 30 минут. Курс - 10 сеансов, 2 недели перерыв, а потом лечение можно повторить.

Бывает так, что ноги мерзнут даже в летнее время. В этом случае помогут носочки из овечьей шерсти. Они не только

согреют, но и окажут лечебное действие. Овечья шерсть обладает уникальными свойствами, она впитывает 33% влаги, оставаясь при этом абсолютно сухой. Шерстяные волокна производят массаж кожи, который улучшает микроциркуляцию крови и стимулирует биологически активные точки стопы.

У меня болели ноги и сильно опухали суставы, но, проделав курс ножных ванн и поносив носочки из овечьей шерсти, я рассталась с этой проблемой.

С. САРАЦЕВА, Иркутская область.

## Кедровый мед

Издавна поморы лечили боли в суставах кедровым медом.

Приготовить его в домашних условиях несложно. Литровую банку кедровых орехов смешать со смесью меда (1/2 л) и воды (1/2 л), перелить в стеклянную посуду (желательно из темного стекла) и поставить в теплое место. Настоять месяца полтора.

Принимать настой перед едой 2 раза в день по 50 г. Если у вас проблемы с алкоголем, водочную составляющую можно не включать. Кедровый мед и без добавления спирта сильнодействующее средство.

В. МИХАЙЛОВ, г. Тверь.



# С верой в выздоровление

**Хочу поделиться с читателями рецептом, который помог нам с супругой избавиться от отеков и болей в суставах ног.**

Из весенних тополиных почек надо приготовить настой на водке или самогоне при крепости не более 40 градусов. Для приготовления настоя берут стакан свежих тополиных почек, их слегка уплотняют, заливают водкой или самогоном на 1/4 выше слоя почек. Посуду плотно закрывают и укутывают для тепла. Настаивают в течение месяца, затем сливают и процеживают через 3-4 слоя марли.

Чистый настой для применения готов. Оставшуюся после процеживания массу нужно смешать с медицинским вазелином или свежим свиным нутряным жиром и оставить на 3 дня в темном теплом месте, после чего отжать и процедить. Полученная таким образом мазь хорошо помогает при лечении порезов, ссадин, ушибов, пролежней, ожогов.

Перед применением чистого настоя (для втиания) необходимо

приготовить отвар из лопуха (репейника), крапивы жгучей, белены (дурмана). Эти растения с корнями, стеблями и листвой промыть и порезать на мелкие части. Всю измельченную массу засыпать в посудину, залить водой и варить в течение получаса. В приготовленном отваре держать ноги, после чего втереть настоя тополиных почек.

Процедуру необходимо проводить перед сном.

Перед лечением любых недугов мы всегда обращаемся с молитвой к Господу Богу. В первый день лечения читаем молитву: «Господь Иисус Христос, я верю, что ты, сын Божий, умер за меня на кресте, ты взял на себя все мои грехи, немощи, болезни и проклятия. Но как ты, Господь, воскрес на третий день силою Отца Небесного, так и я буду жить в тебе вечно, ибо принимая тебя, Господи, моим Господином и Спасителем, благодарю тебя, что ранами твоими я исцелился. Слава тебе, Господи, во веки веков. Аминь».

«ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ», № 11, 2011



Все последующие дни лечения читаем молитву благодарения: «Господи, благодаря тебе во имя Иисуса Христа за то, что ранами Христа я исцелил-

ся. Слава тебе, Господи, во веки веков. Аминь».

Дай Бог всем здоровья!

А. КАНЮКА, Красноярский край.

## Лопух для компрессов

**Помогает справиться с болями в колене лопух (или его еще называют репей).**

Корни лопуха заготавливают осенью в новолуние. В таких корнях содержится максимальное количество биологически активных веществ. Корень от земли надо очистить вручную. Нельзя использовать щетки и промывать водой. Сушат корни при температуре 40°C 6-8 суток, толстые корневища разрезают вдоль на 2-4 части. При правильном хранении сырье сохраняет свои свойства в течение 3 лет.

Перед употреблением корни измельчают до размера горошин и готовят отвар. Столовую ложку корней засыпают в кружку и заливают стаканом воды, закрывают крышкой и кипятят на слабом огне 10 минут. Укутав, настаивают 30-40 минут. Отвар процеживают и сливают в чистую посуду. Закрывают крышкой.

Отвар делят на 2 части для компрессов и приема внутрь



(по 1 ст.ложке отвара 1 раз в день).

Для компрессов надо смочить в отваре марлю или хлопчатобумажную тряпку, обложить колено, сверху обернуть компрессной бумагой и шерстяным платком. Нельзя использовать полиэтилен. Процедуру проводят на ночь, после чего ткань нужно выстирать и высушить или взять другую.

Компрессы из лопуха помогают избавиться от подагры, артрита, пятончной шпоры и болей в суставах и конечностях.

В. КОЗЫРЕВА, Кировская область.

Фото Д. ДАШКОВА.



# Управа на подагру

Чтобы избежать обострений подагры, рекомендуется ограничить до минимума употребление пищи, при расщеплении которой образуется значительное количество мочевой кислоты, - это печени, грибов, сардин, рыбной икры, фасоли, гороха, пива. Необходимо пить много жидкости (не менее 3 л в день). Обезвоживание ухудшает функцию почек и ведет к повышению концентрации мочевой кислоты в глазме крови.

## Народные средства для лечения подагры.

- Заварить **листья брусники** как чай (2 ст.ложки на стакан воды) и пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

- При острых болях следует на ночь отхлестать больные места крапивой, а утром натереть **керосином**.

- Монастырский рецепт отца Георгия: взять 1 кг **сельдеря** (зелени), 4 средних **лимина** и 0,5 кг **меда**. Сельдерей и лимоны пропустить через мясорубку и смешать с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Взять 100 г **ромашки ап-**



**течной**, залить 10 л **воды**, добавить 200 г **соли**, прокипятить 10 минут и делать ванны при подагрических опухолях рук и ног.

- Когда созреет **земляника**, то нужно есть ее в больших количествах в течение всего сезона.

- 1 ст. ложку **вахты трехлистной** (листьев) залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

- 1/2 ч.ложки **листьев плюща** залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

- Обязательно включить в рацион **яблоки** (за час до еды). Яблоки употребляют при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты.

Полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать дольками 3-5 штук неочищенных яблок, прокипятить в закрытой посуде 10 минут, настоять 4 часа. Пить в теплом виде как чай несколько раз в день.

- Взять 2 ч. ложки **семян льна**, отварить 15 минут в 1,5 стакана

воды, настоять 10 минут, затем взбалтывать 5 минут в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

- 1 ст. ложку **листьев черной смородины** залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

Листья черной смородины обладают сильным мочегонным и потогонным эффектом, освобождают организм от избытка мочевой кислоты.

- 1 ч.ложку **березовых почек** залить стаканом воды, прокипятить 15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

Этот отвар нельзя принимать при воспалении почек.

- Добавить 1 часть сильно измельченного **индийского лука** к 15 частям **нутряного свиного сала** (смальца) и тщательно растереть до однородной массы. В этот состав можно положить немного **меда**.

Вечером смазать больные места, сверху накрыть слоем пергаментной бумаги и укутать теплым платком.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края

## БЕЗ ГИПЕРТОНИИ и БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Стоит немного понервничать или переутомиться и давление сразу поднимается? Погодные изменения отражаются на сосудах, как на барометре? Домашняя аптека переполнена лекарствами от давления? Все это и многое другое сопровождает каждого гипертоника.

Но гипертония не приговор, и нормализовать давление можно без лекарств!

### Спаситель - амарантовое масло **«АМАРАНТ-АКТИВ»**

Амарантовое масло «Амарант-Актив» содержит уникальное соединение сквален. Он воздействует на три жизненно важные системы организма: сосуды (очищение), сердце (питание клеток), мозг (насыщение кислородом). Давление в норме! Амарантовое масло «Амарант-Актив» помогает контролировать давление, улучшает общее состояние здоровья и защищает Ваш организм!

### ПОДРОБНО, БЕСПЛАТНО:

Москва: (495) 787-51-14

Регионы: 8 800 700-37-37

000 «АРЕХ» (АЛЕКС), Москва,  
1-я Бухостова ул., д.12/11, корп. 17-18,  
ОГРН: 1107746250655. Реклама. Не является лекарством.





# Лечебная диета

**В основе подагры лежит нарушение обмена пуринов, что ведет к увеличению мочевой кислоты в крови и отложению мочекислых солей (уратов) в суставах, провоцируя их воспаление. Поэтому ограничение пуринов в диете имеет важное профилактическое и лечебное значение.**

**Пуринами богаты мясо,** особенно мясные субпродукты (мозги, печень, почки, язык), рыба, икра, рыбные консервы (сардины, шпроты). Мясо и рыбу при подагре едят 2 раза в неделю в отварном виде (при варке 50-60% пуринов переходит в бульон). Вот почему больным противопоказаны мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы.

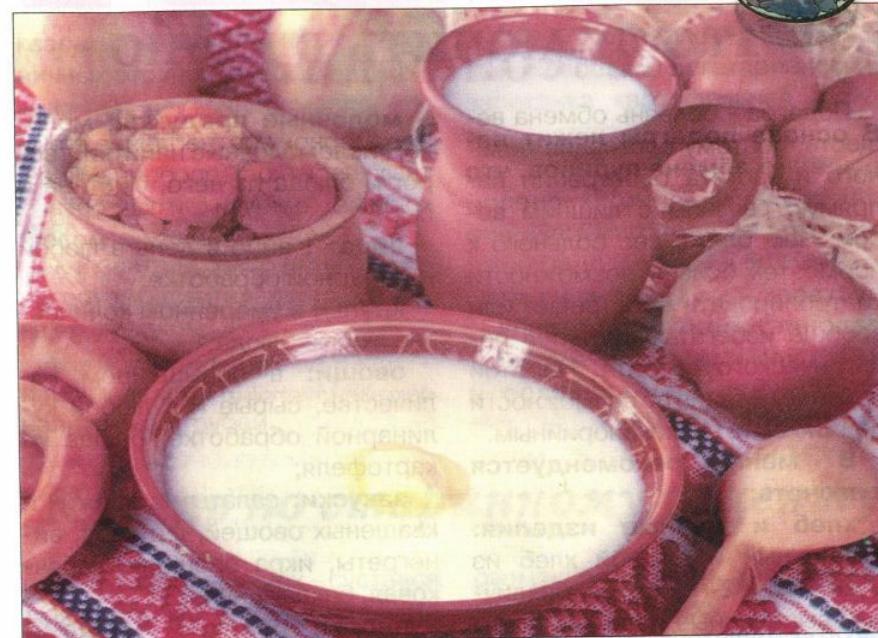
Из растительных продуктов **пуринов сравнительно много в бобовых**, включая свежие стручки, грибы, цветной капусте, шпинате, щавеле, арахисе, **малине, инжире**. В целом питание при подагре должно быть преимущественно вегетарианским: разрешенные растительные, молочные продукты, яйца.

**Богаты пуринами кофе, чай, какао, шоколад, дрожжи.** Развитию подагры способствует

чрезмерное употребление спиртных напитков (особенно пива, коньяка, шипучих и десертных вин). Бедны пуринами молочные продукты, яйца, хлеб, крупы, большинство овощей, фруктов и ягод.

При подагре вне обострения рекомендуется диета № 6 с небольшим ограничением белков за счет мясных и рыбных продуктов, а также бобовых. При сочетании подагры с ожирением питание строится на основе диеты № 8 с ограничением в рационе мяса и рыбы и увеличением молочных продуктов, в частности творога и кисломолочных напитков.

Резко ограничивают при подагре потребление тугоплавких жиров (бараньего, говяжьего, свиного, кулинарного), которые замедляют выделение мочевой кислоты. Используют в питании в основном **сливочное, топленое и растительное масло** (особенно оливковое и льняное), жирные кислоты которых положительно влияют на обмен веществ при подагре, особенно при ее сочетании с атеросклерозом, гипертонической болезнью, ожирением. Соль ограничивают до 6-7 г в день.



**Желательно употреблять жидкости до 2-2,5 л в день**, если нет, конечно, противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и почек. Жидкость предотвращает образование камней в почках. Рекомендуются фруктовые и овощные соки, некрепкий чай с молоком или лимоном, молоко и кисломолочные напитки, щелочные минеральные воды. Перед сном обязательно нужно выпивать 1 стакан жидкости.

**Полезны разгрузочные дни** (1 раз в неделю) за счет молоч-

ных продуктов, овощей, фруктов, ягод, их соков. Лечение голодом при подагре противопоказано, так как в этом случае в результате распада белка в организме возрастает уровень мочевой кислоты в крови.

**При обострении подагры из рациона полностью исключают** мясные и рыбные продукты. Диета в эти дни состоит из жидкой и полужидкой пищи: молока, кисломолочных напитков, соков, разбавленных водой, киселей, компотов, овощных супов, жидких каш.



# ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В меню

Подагра - болезнь обмена веществ, поэтому состояние больного и частота обострений на прямую связаны с лишним весом. Чем ближе вес больного к норме, тем больше возможности контролировать обострения или вообще избегать приступов подагрического артрита. По этой причине питание по возможности должно быть низкокалорийным.

**В меню рекомендуется включать:**

**хлеб и мучные изделия:** пшеничный и ржаной хлеб из муки 1-го и 2-го сортов, различные выпеченные изделия, в том числе с включением молотых отрубей;

**супы вегетарианские:** щи, борщи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые;

**мясо, птицу, рыбу:** нежирные сорта до трех раз в неделю (по 150 г отварного мяса или 170 г отварной рыбы). После отваривания используют для различных блюд - тушеных, запеченных, жареных, изделий из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных частях;

**молочные продукты:** молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана и сыр;

**яйца:** 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке;

**крупы:** в умеренном количестве любые блюда;

**овощи:** в повышенном количестве, сырьи и в любой кулинарной обработке, блюда из картофеля;

**закуски:** салаты из свежих и квашеных овощей, фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная;

**плоды, сладкие блюда и сладости:** в повышенном количестве фрукты и ягоды (свежие и в любой кулинарной обработке). Сухофрукты. Кремы и кисели молочные. Мармелад, пастила, нешоколадные конфеты, варенье, мед;

**соусы и пряности:** на овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, корица, ванилин, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки;

**напитки:** чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки из фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками,

квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов;

**жиры:** сливочное масло, коровье топленое и растительные масла.

**Примерное меню диеты №6**

1-й завтрак. Яйцо всмятку, винегрет с растительным маслом, чай с молоком.

2-й завтрак. Салат из моркови и яблок с растительным маслом, напиток из отрубей.



Обед. Суп перловый с овощами вегетарианский, запеканка картофельная с луком, компот из сухофруктов.

Полдник. Отвар шиповника.

Ужин. Голубцы, фаршированные овощами и рисом, лапшевник с творогом, чай с лимоном.

На ночь. Кефир - 1 стакан.

На весь день. Хлеб пшеничный - 150 г, хлеб ржаной - 150 г, масло сливочное - 15 г, масло растительное - 15 г, сахар - 30 г, лимон - 50 г.

## Кисель по стаинному рецепту

При заболеваниях суставов моя бабушка, чтобы уменьшить боли, готовила овсяный кисель по стаинному рецепту.

Возьмите 1 чашку овсяных хлопьев «Геркулес», 3 чашки холодной воды, 1 горбушку ржаного хлеба.

Залейте овсянку холодной водой. Опустите в нее корку ржаного хлеба. Поставьте миску в теплое место.

Дня через три вы увидите, что появились пузыри. Настой овсянки начал закисать. Не дайте массе перестоять, через 3 дня она будет готова.

Выньте горбушку. Постелите двойной слой марли на дуршлаг, вылейте массу, процедите в кастрильку. Постарайтесь отжать

размокшую мякоть хлопьев как можно тщательнее.

Кастрильку поставьте на огонь и непрерывно помешивайте. Нагревайте до закипания, пока кисель загустевает. Если позволите всей массе вскипеть, то она снова разжижится и кисель не застынет, как желе.

Разлейте горячий кисель в порционные чашки. Пусть остывает. Затем можно убрать в холодильник.

Холодный кисель можно есть с подсолнечным маслом и даже с жареным луком.

Кисель этот варят несладким, но можно посыпать сахаром при употреблении.

Р. ОЧАКОВА, г. Орел.

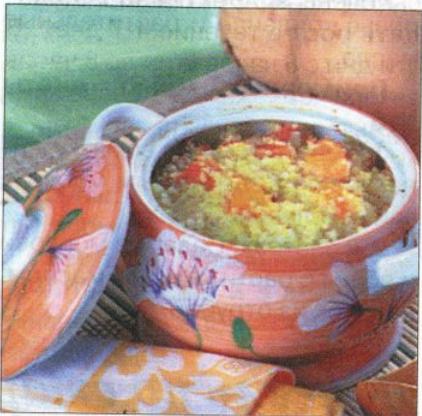


## Подружитесь с тыквой

При подагре, сахарном диабете, уратных камнях рекомендуется есть тыквенную кашу.

Особенно она хороша с пшеницей: очистить тыкву от кожицы и семян, нацинковать маленькими кубиками, опустить в кипящее молоко или воду, добавить соль и сахар (по вкусу). Довести до кипения. Затем запустить промытое пшено и варить кашу до готовности.

Фото Е. СОБОЛЯ.



## Я держу подагру в узде

Чтобы улучшить состояние здоровья при подагре, я придерживаюсь определенных правил питания.

В рационе питания у меня всегда есть молочные продукты, сыр (не жирный!), овощи (кроме соленых и маринованных), фрукты (лучше цитрусовые), ягоды (кроме малины), щелочные минеральные воды.

Один раз в неделю **желательно проводить разгрузочный день**, в который можно пить только жидкость. Напри-

мер, разведенный лимонный сок (1:2), компот из фруктов, чай из листьев брусники, кефир, сыворотку. Если делать это в течение нескольких месяцев, то состояние заметно улучшится, так как постепенно организм начнет очищаться от мочекислых солей (уратов), образовавшихся в результате нарушения обмена веществ.

Подагра резко обостряется после употребления алкоголя, жиров, жареного мяса, консервов, грибов, продуктов, содер-

жащих мочевую кислоту (щавеля, шпината, ревеня).

**При остром приступе** подагры очень **эффективно соблюдать пост** в течение 4-7 дней. В эти дни с 8 часов утра до 8 часов вечера через каждые 2 часа нужно выпивать по 1 стакану овощного или фруктового сока, разведенного теплой кипяченой водой (1:1), обязательно чистить кишечник с помощью клизмы 1-2 раза в сутки и принимать травяные ванны 3-4 раза в неделю в течение 2 недель. После поста на 3-4 дня следует перейти на полную фруктовую диету, а затем придерживаться питания, которое рекомендуется при подагре.

Больному желательно ежедневно съедать такие салаты: по 100 г тертой моркови или свежей капусты с 1 ст. ложкой растительного масла. Кстати, сырные капустные листья, приложенные к больным местам, унимают подагрическую боль.

Очень полезно весной пить березовый сок в течение всего периода сокодвижения, по полстакана 3-4 раза в день.

Улучшает состояние и такой состав: 4 лимона (удалите из них косточки), 3 головки чеснока. Проверните через мясорубку, залейте массу 1 л кипятка, настаив-

айте сутки, процедите и пейте по четверти стакана перед едой 1 раз в сутки.

Лечить подагру можно длительными приемами череды, заваренной как чай. Очень быстро отступают боли, если спать на матраце, набитом свежими листьями папоротника.

**При запущенной подагре** рекомендуют пить настой травы буквицы лекарственной: 1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, принимают по четверти стакана 3 раза в день до еды в течение 30-35 дней.

Лист березы майской: 1 ч. ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, пьют по четверти стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

Зрелые плоды рябины черноплодной в сыром, вареном и моченом виде рекомендуется употреблять по полстакана 2-3 раза в день после еды в течение 30-35 дней.

Очень полезно делать ножные ванны из буры плющевидной: 100 г травы заливают 3 л кипятка, настаивают 3 часа. Длительность одной процедуры - 10-15 минут. Курс лечения - 12 ванн через день.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА, с. Бея, Хакасия.





# Овощная разгрузка

При подагре желательно раз в неделю проводить разгрузочный день.

Он может быть, например, **рисово-фруктовым**. В этот день человек питается три раза в день рисовой молочной кашей и печеными или свежими протертymi яблоками. На одну порцию каши расходуется 25 г белого риса и 250 г нежирного молока. В день рекомендуется съедать по 200-250 г фруктов.

Кроме того, во время очищения организма можно есть только **сырые овощи**. На день необходимо 1,2-1,5 кг различных свежих сырых овощей (капусты, помидоров, редиса, моркови, салата, огурцов), которые употребляют 5 раз в день по 250-300 г без соли с добавлением растительного масла или сметаны.

Хорошо проводить **арбузные дни**. В это время съедают 1,5-2 кг мякоти арбуза: по 300-400 г 5 раз в день.

Если вы любите огурцы, то стоит этим воспользоваться и «посидеть» денек на **свежих огурцах**. Их необходимо на день 1,5 кг: по 300 г свежих огурцов без соли 5 раз в день.

Полезна будет **молочная или**

**кефирная диета**. В день выпивают 1,2-1,5 л молока, кефира или простокваши (можно пониженной жирности) - по 200-250 г 6 раз в день.

Неплохо сделать разгрузку **соками**: 600 мл сока овощей или фруктов, разбавленных 200 мл воды, или 0,8 л отвара шиповника на 4 приема.

Разгрузочные дни лучше начинать с риса и фруктов, поскольку рис создает более выраженное ощущение сытости, чем, например, овощи и фрукты. Очередной (через неделю) разгрузочный день можно сделать овощным, фруктовым (в зависимости от сезона) или молочным.

При выборе меню разгрузочного дня рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом.

Лечение голодом при подагре противопоказано, так как при голодании в результате распада белка в организме возрастает уровень мочевой кислоты в крови. Для больных подагрой запрещены даже однократные обильные приемы богатой пуринами мясной и рыбной пищи, а также потребление алкогольных напитков. Все это способствует обострению заболевания.

# Смазка для суставов

Ученые из Кардиффского университета в Великобритании установили, что рыбий жир облегчает боли, вызванные воспалением суставов. Он богат мощным противовоспалительным веществом - эйко-запентаеновой кислотой (из группы омега-3 жирных кислот).

Эта кислота, содержащаяся в рыбьем жире, защищает суставы, противодействуя ферментам, способствующим разрушению хряща. В результате боль и воспаление ослабевают и даже прекращаются. Однако ослабление боли происходит не сразу, а постепенно, через 1-3 месяца после начала приема рыбьего жира.

Кроме того, омега-3 жирные кислоты, имеющиеся в рыбьем жире, пропитывают суставные ткани и за счет этого делают их более эластичными. В итоге суставы меньше деформируются. Также рыбий жир является своеобразной смазкой, которая покрывает трущиеся хрящевые поверхности костей на манер машинного масла и снижает их износ.

Есть мнение, что не стоит зло-



употреблять рыбьим жиром из аптеки, а для профилактики достаточно 2 раза в неделю включить в свою диету блюда из рыбы жирных сортов. Полезны скумбрия, сельдь, лосось. Но исследования показывают, что для лечебного эффекта рыбной диеты недостаточно.

Рыбий жир - это доступное многим лекарство. Сейчас его выпускают в капсулах, благодаря чему не чувствуются неприятный запах и вкус.



## Зеленая аптечка

**Снять боли при подагре хорошо помогают лекарственные растения.**

Приготовьте настой из любого сбора трав.

- По 3 части травы багульника, зверобоя, фиалки трехцветной, донника и корня пырея, по 4 части травы череды и листа бруслики, по 2 части листьев крапивы, мяты и семени льна.

- По 2 части листьев черники и семени льна, по 3 части шишечек хмеля и корней одуванчика, по 4 части травы зверобоя и спорыша, 1 часть цветков пижмы.

- По 2 части травы яснотки, плодов можжевельника, укропа, по 3 части листьев смородины, корня девясила, травы фиалки трехцветной, по 4 части корня лопуха, корня цикория, травы чабреца, 1 часть травы душицы.

- Поровну травы астрагала, череды, полыни, тысячелистника, цветков пижмы, клевера и бессмертника, корней копеечки и одуванчика, почек береск.

- Поровну корней лопуха, сабельника, шлемника, травы зо-



лотарника, сушеницы, цветков василька, плодов шиповника и рябины обыкновенной.

**Для приготовления** настоя 2 ст. ложки измельченного сбора засыпать в термос и залить 1 л кипятка, настаивать ночь. В период обострения заболевания делают более концентрированные настои: 5-6 ст. ложек на литр кипятка. Принимать на протяжении 2-3 недель. После этого переходят на обычный прием (2 ст. ложки на литр кипятка).

**Пить** в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар или варенье. Курс лечения - 3-4 месяца. Перерыв - 10-14 дней. Затем сбор меняют и продолжают лечение 1,5-2 года. После этого весной и осенью в течение 2 месяцев проводят профилактические курсы приема трав.

**Имейте в виду,** перед началом приема того или иного сбора надо посоветоваться с врачом и ознакомиться с противопоказаниями.



## Наденем мышечный корсет

**Упражнения выполняют, сидя на стуле.**

- Согнуть руки в локтевых суставах - вдох, кисти приведены к плечам. При удлиненном выдохе круговые движения в плечевых суставах. Для соблюдения рекомендованного соотношения вдоха и выдоха можно ориентироваться на счет: 1-2 - вдох, 3-4-5 - выдох.

- Руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону.

- Сгибание и разгибание стоп при произвольном дыхании.

- Ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч - вдох; согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками - выдох.

- Упражнение на нижнегрудное дыхание. Кисти рук обхватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы вперед). Во время вдоха нижнебоковые отделы грудной клетки расширяются в стороны, во время выдоха, когда грудная клетка опуска-

ется и возвращается в исходное положение, руки сдавливают ее нижнебоковые отделы. При выполнении упражнения вдох и выдох через нос (в целях самоконтроля за выдохом допускается выдох через рот, если губы сложены трубочкой).

- Ноги вместе, а согнутые в локтевых суставах руки фиксированы на верхней части спинки стула. Выпрямляясь насколько возможно, ноги вперед и вверх - вдох, опуская ноги вниз - выдох. Упражнение выполнять в медленном темпе.

- В позе боксера произвести энергичное боксирование при произвольном дыхании.

- Упражнение на верхнегрудное дыхание. Ноги слегка согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Правая рука, согнутая в локте, лежит на животе. Дыхание свободное, через нос. Во время вдоха грудная клетка поднимается вверх, во время выдоха - вниз. При таком дыхании рука, лежащая на животе, неподвижна и контролирует неподвижность брюшной стенки при дыхании.



■ Сидя на краю стула, вытянуть расставленные на ширину плеч ноги, руки держать на поясе. Отвести левую руку в сторону и вверх - вдох; наклоняясь вниз, попытаться достать рукой пол у правого носка - выдох. То же другой рукой.

■ Руки на пояссе. Отвести левую руку в сторону - вдох; поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонить вперед туловище и достать левой рукой ступню правой ноги - выдох. То же другой рукой и ногой.

■ Повторить нижнегрудное дыхание (упражнение 6).

#### **Последующие упражнения выполняются стоя.**

■ Ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка. Подняв палку вверх и отставив правую ногу назад на носок - вдох; исходное положение - выдох. То же другой ногой.

■ Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах и держат палку над головой. Поворачивая туловище влево и поднимая палку вверх - вдох, исходное положение - выдох. То же с поворотом туловища вправо.

■ Ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка.

Поднимая палку вверх, прогнуться - вдох; наклоняясь вперед, не сгибая ног, положить палку на пол - выдох.

■ Ходьба на месте с вдохом на два шага (1-2), выдохом на три шага (3-4-5).

■ Ноги вместе, руки опущены, держат перед собой палку. Отвести палку в сторону - вдох, исходное положение - выдох. То же в другую сторону.

■ Ноги вместе, палка за спиной в опущенных руках. Наклоняя туловище вперед, подняв руки с палкой вверх - вдох; исходное положение - выдох.

■ Ноги вместе, руки держат палку на плечах сзади. При произвольном дыхании повороты туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево.

■ Ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх - вдох; отвести руки назад и присесть - выдох.

■ Ходьба на месте, постепенно замедляя темп.

#### **Внимание!**

Выполняя описанные упражнения, движения в мелких и средних суставах следует повторять от 6 до 12 раз, крупных суставах и движения туловищем - от 6 до 8 раз.



## **Как избежать приступов подагры**

**При заболевании подагрой необходимо соблюдать определенные правила.**

- Регулярно посещайте ревматолога, для того чтобы контролировать уровень мочевой кислоты и прием лекарств. Знайте, что резкая отмена лекарства может вызвать приступ подагры.

- Берегите ноги от травм. Уменьшите физические нагрузки.

- Избегайте переохлаждений.

- Следите за артериальным давлением. Часто при гипертонии больные принимают диуретики, которые поднимают уровень мочевой кислоты.

- Ни в коем случае не «промывайте» почки пивом. Пиво запрещено категорически, так как оно содержит очень много пуринов.

- Не принимайте аспирин и другие лекарства, в которых он содержится. Аспирин замедляет выделение мочевой кислоты, а это усугубляет течение подагры.

# Лечим без лекарств Атеросклероз

№ 12, 2011

Подписано  
в Каталоге  
«Печати России»  
12384



Чистым лимоном    Гимнастика для сердца    Чеснок снижает давление

Повышение уровня холестерина в крови ведет к тяжелому заболеванию — атеросклерозу, который является одной из главных причин развития инфарктов, инсультов, почечной недостаточности.

Как не допустить развития опасных последствий болезни, затормозить процесс отложения на стенках сосудов лишнего холестерина и улучшить обмен веществ в организме, мы расскажем в очередном выпуске газеты. Также вы узнаете о профилактических мерах, направленных против атеросклероза, а наши читатели расскажут о своих победах в борьбе с этим заболеванием.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.  
АТЕРОСКЛЕРОЗ» № 12 ВЫЙДЕТ В СВЕТ 10 ДЕКАБРЯ**

## ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПОДАГРА

№ 11, 2011 г.

### Главный редактор

Е.Н.ПОЛЯКОВА

### Ответственный за выпуск

С.В. МУРАТОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail: [doctor@gmi.ru](mailto:doctor@gmi.ru)

### Учредитель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

### Издатель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

### Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,  
192, корп. 1

[www.gmi.ru](http://www.gmi.ru)

### Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: [reclama@gmi.ru](mailto:reclama@gmi.ru)

За достоверность рекламной информации  
ответственность несет рекламодатель.

### Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: [sales@gmi.ru](mailto:sales@gmi.ru)

### Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail: [dostavka@gmi.ru](mailto:dostavka@gmi.ru)

Распространение в Республике Беларусь  
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,  
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46  
Газета зарегистрирована Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о  
регистрации средства массовой информации  
ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 21.10.2011 г. в 16 часов (по графику —  
в 16 часов). Дата выхода в свет 11.11.2011 г.

Тираж 46893. Заказ № 2628. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,  
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

