

## ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА И РЕВМАТИЗМА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Проверенные веками средства народной медицины эффективны при лечении самых разных заболеваний! Целебные отвары и настои для внутреннего и наружного применения, растирания, примочки, масла и мази на растительной основе и с использованием продуктов пчеловодства избавят вас от многих недугов. Безопасные натуральные ингредиенты, возможность домашнего лечения, специально подобранные упражнения и лечебные процедуры — залог будущего выздоровления.

- Простые способы приготовления лечебных настоек, отваров и мазей
- Рецепты диетических блюд
- Лечебная гимнастика
- Массаж и самомассаж
- Советы по профилактике

Уделяйте себе совсем немного времени ежедневно и оставайтесь здоровыми на долгие годы!

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

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-5-9910-3745-7



9 785991 037457

ISBN 978-617-12-1665-5



9 786171 1216655



ОТВАРЫ И НАСТОИ

ПРИМОЧКИ И КОМПРЕССЫ

МАССАЖ И ЛЕЧЕБНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ

ДИЕТА И ПРОФИЛАКТИКА



ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА И РЕВМАТИЗМА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

## ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА И РЕВМАТИЗМА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



ЛЕЧЕНИЕ  
**РАДИКУЛИТА  
И РЕВМАТИЗМА**  
НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2016

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 615.89  
ББК 53.59  
ЛБЗ



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные  
последствия выполнения приведенных рекомендаций.

Книга не может заменить консультации  
квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Татьяна Важинская*

Популярне видання

Популярное издание

**Лікування радикуліту і ревматизму  
народними засобами**  
(російською мовою)

**Лечение радикулита и ревматизма  
народными средствами**

Укладач *ПОПОВИЧ Наталія*

Составитель *ПОПОВИЧ Наталья*

Керівник проекту *В. В. Столяренко*  
Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Супронюк*

Руководитель проекта *В. В. Столяренко*  
Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. В. Супронюк*

Підписано до друку 01.11.2016.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «FranklinGothicBookITC».  
Ум. друк. арк. 6,72.  
Наклад 12 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 01.11.2016.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «FranklinGothicBookITC».  
Усл. печ. л. 6,72.  
Тираж 12 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-1665-5 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3745-7 (Россия)

© DepositPhotos.com / alexraths,  
DragonImages, petrkurgan, jirkaej,  
обложка, 2016  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», издание на русском языке,  
2016  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», художественное оформ-  
ление, 2016  
© ООО «Книжный клуб «Клуб семей-  
ного досуга"», г. Белгород, 2016

# Радикулит

## Характеристика заболевания, причины возникновения

Радикулит — это воспаление нервных корешков, входящих в межпозвоночные отверстия. Болезнь проявляется неожиданно, и боль может возникнуть сразу и очень сильная, так как нервное окончание защемляется двумя позвонками.

Расположенный между позвонками диск является хрящевой тканью, он достаточно эластичен, может сжиматься и выполняет в позвоночнике роль амортизаторов. Благодаря наличию дисков, позвоночник обладает мобильностью, гибкостью, способностью выдерживать значительные нагрузки. В течение жизни происходит изнашивание дисков, их деформация и дегенерация, иногда появляются грыжи. Из-за этого хрящ диска может соприкасаться с находящимися рядом корешками спинного мозга, что приводит к сдавливанию и раздражению нервного окончания.

Воспаление и компрессия нервных корешков могут привести к хроническим болям в шее и пояснице, а также в других участках тела по ходу нерва. Поэтому наличие сильной опоясывающей боли обозначает локализацию не только в области позвоночника, но и по ходу нервных волокон в соответствующих частях тела. В некоторых случаях сдавливание и деформация корешка может вызвать обратный процесс — нарушение проводимости нервных волокон, что вызывает ослабление чувствительности.

По статистике, 95 % случаев радикулита вызвано именно защемлением корешка — наличием межпозвоночной грыжи, остеохондроза, смещения позвонков, которые нарушают анатомические взаимосвязи в позвоночнике. То есть причина не в мышцах и не в том, что «застужена спина», — дело в позвоночнике, который таким образом дает знать, что его состояние весьма плачевно.

Оставшиеся 5 % болей в позвоночнике только имитируют радикулит. На самом деле они могут быть вызваны онкологическими или воспалительными заболеваниями спинного мозга, например миелиомой. Если у вас внезапно сильно заболела спина, обязательно обратитесь к врачу и установите настоящую причину болезни. Прежде чем лечиться от радикулита, убедитесь, что диагноз правильный.

Согласно статистическим данным, 12—15 % людей в мире, возраст которых превышает 40 лет, не понаслышке знают, что такое радикулит. Но в последнее десятилетие отмечается «омоложение» заболевания. Среди пациентов, впервые обратившихся к врачу, немало молодых людей, которым едва исполнилось 30 лет. В группе риска такой болезни находятся как люди, которые занимаются спортом, так и те, кто ведет сидячий образ жизни.

Радикулит делят на четыре вида: шейный, шейно-плечевой, грудной, пояснично-крестцовый. Болезнь может начаться остро — появиться внезапно, как следствие травмы или перенапряжения. Своевременное и эффективное лечение быстро дает результаты и позволяет впоследствии забыть о проблеме. Возможно и хроническое течение. Последняя форма возникает постепенно, по причине игнорирования болезни, и избавиться от нее бывает непросто.

**Грудной радикулит** обозначает повреждение нервных окончаний в середине спины, а именно в грудном отделе позвоночника, который состоит из 12 позвонков. Симптомы грудного радикулита характерны: резкая боль, отдающая в другие части тела, онемение, покалывание, слабость. В сравнении с поясничным или шейным радикулитом, грудной радикулит встречается реже. Объясняется это относительной жесткостью и упругостью данного участка, который является местом крепления и опорой верхней части туловища. Также незначительная гибкость грудного отдела предотвращает возрастные изменения позвонков и дисков. Однако при наличии соответствующих признаков нельзя полностью исключать возможность появления этого вида радикулита. Причиной развития этой разновидности заболевания могут послужить грыжа диска, протрузия диска, травма позвоночника, дегенеративные изменения дисков, стеноз спинномозгового канала, остеоартит.

**Поясничный радикулит** — это резкая, практически невыносимая боль в нижней части спины, т. е. в поясничном отделе позвоночника. Он состоит из 5 крупных позвонков, являющихся достаточно подвижными. Именно на этом участке находится центр тяжести человеческого тела. Признаки поясничного радикулита сходны

с другими видами этого заболевания, только боль отдает не в верхние отделы тела, а в бедра, ноги и даже в стопы. Иногда поясничный радикулит называют ишиалгией. Термин указывает на раздражение крупного седалищного нерва, а также присущее ему неприятное ощущение, появляющееся на уровне поясничных позвонков, проходящее через малый таз в ноги и доходящее до стоп. Наиболее яркий симптом — односторонняя интенсивная боль в ягодице, бедре, стопе. Причинами пояснично-крестцового радикулита могут стать грыжа диска, протрузия диска, артрит, стеноз спинномозгового канала, компрессионный перелом, спондилолистез и др.

Боль появляется внезапно, при неловком наклоне или резком повороте туловища, и буквально пронизывает. Появляется дискомфорт в ягодицах или бедрах. Становится трудно ходить, стоять и вообще найти безболезненное положение. Обычно боль бывает очень резкой. Ее часто удается смягчить, осторожно изменив положение тела, однако неудачное движение только усиливает ее. Во время сна болевые ощущения могут усиливаться. По ночам больной просыпается из-за колющих или стреляющих болей в пояснице или ноге. Иногда теряется чувствительность ноги или ее отдельного участка, уменьшается тонус мышц больной конечности. Проверка чувствительности, мышечной силы и рефлексов показывает, что эта болезнь — неврологического характера.

**Шейный радикулит**, как говорит название, является результатом нарушения нормальной функции шейного отдела позвоночника. Боль, нарушенная чувствительность, мышечная слабость проявляются в зависимости от расположения корешка: справа или слева. Шейный радикулит может быть вызван разными факторами: дегенерацией диска, грыжей диска, остеоартритом и др. Боль может локализоваться не только в шее, но отдавать в плечи, руки и даже в пальцы.

Для болезни характерна острая боль в шее, внезапно возникающая при сгибании головы. Ее можно попробовать устранить, осторожно поворачивая или наклоняя голову в разные стороны, однако неудачное движение усиливает дискомфорт. Как правило, бывает трудно найти удобное положение для сна. Иногда теряется чувствительность руки. Характерно, что болезнь приходит внезапно, и стреляющие боли распространяются на мышцы и отдельные пальцы.

Первым и главным симптомом радикулита является боль в спине. Локализация зависит от места, где поврежден позвоночник.

Шейный радикулит характеризуется острой болью в шее, при малейшем движении головой боль усиливается. В связи с этим попутно могут возникать сильнейшие головные боли, ослабление слуха, потеря чувства равновесия.

При грудном радикулите нестерпимая боль опоясывает грудную клетку и сковывает движения.

Пояснично-крестцовый радикулит особенно сильно беспокоит во время ходьбы, сидения и при необходимости наклониться.

Второй по распространенности симптом этого заболевания — частичная или полная потеря чувствительности. Частичная потеря может возникать в тех зонах, где находится пораженный нерв. В тяжелых случаях наблюдается онемение конечностей и полная потеря чувствительности определенного участка или большой области тела. Достаточно часто при радикулите появляются слабость в мышцах, сбои в их работе вплоть до атрофии, жжение и покалывание, ослабление слуха и зрения, головная боль, головокружения. Все эти явления возникают в результате нарушения кровоснабжения головного мозга. При радикулите нижнего отдела позвоночника могут появиться сбои в работе кишечника, почек, мочевого пузыря.

Определив у себя подобные симптомы, постарайтесь как можно быстрее посетить врача. Ведь без специальных знаний невозможно поставить верный диагноз, а одни и те же симптомы могут свидетельствовать о разных заболеваниях, соответственно, разным будет и лечение. Иногда радикулит путают с варикозным расширением вен, последствиями травм, плоскостопием, онкологическими болезнями, а также с другими недугами, которые дают о себе знать изнурительной опоясывающей болью.

Но радикулит имеет и ряд особых признаков, по которым его можно отличить от других заболеваний:

- резкая внезапная боль; она может исчезнуть так же неожиданно, как и появилась, но повторный приступ будет еще болезненнее;
- усиление боли в положении лежа, когда больной приподнимает ногу;
- рефлекторное сгибание ног при попытке сесть из положения лежа;
- приступы острой боли при кашле и чиханье;
- усиление боли при наклоне головы вперед;
- дискомфорт при долгом пребывании в неподвижности; при этом боль стихает, когда человек замирает без движения;

- ночью боль усиливается;
- повышенная потливость, бледность.

Нарушения в работе спинного мозга могут быть вызваны разными причинами, в т. ч. малоподвижным образом жизни, неправильным распределением физических нагрузок. Если не заниматься лечением радикулита, то с годами он переходит в более тяжелую форму, доставляя множество неудобств и неприятных ощущений.

Часто причиной радикулита являются межпозвоночная грыжа, остеофиты, стеноз спинномозгового канала, артрит или опухоли различной этиологии. Спровоцировать недуг могут также:

- заболевания сердечно-сосудистой и мочеполовой систем;
- нарушение обмена веществ;
- стресс;
- инфекционные заболевания;
- поднятие тяжестей и физические перегрузки.

Иногда радикулит может возникнуть у женщины во время беременности, когда из-за резкого набора веса неподготовленные мышцы и позвоночник испытывают напряжение. Гормональные изменения также могут спровоцировать радикулит.

Воспалительные и инфекционные процессы иногда вызывают воспаление нервных корешков, таким же образом на них может подействовать и переохлаждение. Во время депрессии, когда организм в целом ослаблен и мышцы теряют тонус, болезнь тоже может дать о себе знать. Вызвать недуг способно даже неправильное питание. Если человек употребляет большое количество соли, она откладывается в шейном отделе позвоночника, оказывая давление на нервные волокна.

Различают радикулит первичный и вторичный. **Первичная форма** связана с инфекционной патологией, в основном с вирусными заболеваниями. Развитие **вторичного радикулита** происходит за счет дистрофических изменений позвоночника и межпозвоночных дисков, а также при травмах, опухолях, переохлаждении, интоксикациях, нарушениях кровообращения и др.

Радикулиты разного вида и локализации имеют, как мы уже указывали, достаточно сходные проявления. Корешковый синдром отличает стадийность течения.

I стадия — стадия симптомов раздражения. Преобладают резкая боль, повышенная чувствительность, защитное напряжение мышц, оживление сухожильных рефлексов.



II стадия — невротическая стадия. Для нее характерны менее резкие боли, выпадение чувствительности в зоне соответствующего корешка, онемение участков тела, ослабление мышц, угасание периостального рефлекса (рефлексов), локальные гипотрофии (атрофии), сохраняющееся локальное мышечное напряжение и болезненность в болевых точках соответствующего отдела позвоночника.

Чаще всего на практике встречается радикулярный синдром в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Это связано с тем, что на пояснично-крестцовый отдел приходится наибольшая нагрузка и межпозвоночные диски подвергаются значительным изменениям. Пояснично-крестцовый радикулит зачастую встречается у мужчин, которые испытывают значительные физические нагрузки, или у молодых людей около 30 лет при снижении подвижности.

Окончательный диагноз «радикулит» может поставить только врач-невролог с помощью рентгена. По снимку возможно определить болезнь, выявить место повреждения позвоночника, понять его причину. После этого врач сможет назначить адекватное лечение.

Главным способом лечения радикулита является ограничение больного в движении. Нужно обеспечить покой с минимальными физическими нагрузками, чтобы лишний раз не беспокоить поврежденный позвоночник и нервные окончания. В первые дни после приступа желательно подольше находиться в горизонтальном положении — в постели. При этом поверхность спального места должна быть достаточно твердой и ровной, не прогибаться под весом больного. Важно ограничить движение того отдела позвоночника, который был поврежден, для этого удобно использовать фиксирующий корсет.

Чтобы уменьшить боль, врачи рекомендуют использовать анальгетики, нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксанты. При сильных болях обезболивающие препараты вводят внутримышечно, в легких случаях можно ограничиться таблетками, компрессами и мазями. Важно помнить, что длительное применение обезболивающих вызывает раздражение пищеварительного тракта, приводит к появлению язв в желудке и кишечнике, может вызвать заболевания сердца, почек. Эти лекарства эффективны при сильной боли, но могут вызвать зависимость.

При лечении радикулита эффективны массаж, примочки и компрессы, растирания и мази, специальные физические упражнения, направленные на растяжение позвоночника, банные процедуры и т. д.

Если вовремя не заняться лечением заболевания, оно может принять хронический характер. Больной будет испытывать сильный дискомфорт, который серьезно снизит работоспособность. В дальнейшем существует вероятность осложнений, которые приводят к инфаркту спинного мозга или параличу конечностей.

## Народные способы лечения

Радикулит был распространенным заболеванием во все времена, и наши предки умели лечить его без новейшей медицинской аппаратуры и таблеток. Народные способы исцеления недуга очень разнообразны, но неизменно действенны. При выборе способа лечения необходимо ориентироваться на то, насколько вам подходит тот или иной метод, нет ли у вас аллергии на какие-либо продукты, сможете ли вы придерживаться рекомендованного графика лечения.

Подбирая нетрадиционные способы борьбы с радикулитом, обязательно посоветуйтесь с врачом. Он поможет вам определиться с оптимальным вариантом, учитывая общее состояние здоровья, возраст, особенности вашего вида заболевания и наличие других недугов.

## Примочки, припарки и компрессы

■ Прикладывать при радикулите, артритах и болях в суставах на воспаленное место свежие листья лопуха. Накрывать лист клеенкой, затем теплым платком или шарфом и зафиксировать компресс удобным способом. Держать 2—3 часа.

■ Залить свежие листья березы кипящей водой на 5—7 секунд, воду слить, а из листьев сделать компресс. Держать 30—40 минут. Можно также применять процедуру при артрите и остеохондрозе.

■ Смочить натуральную ткань свежесжатым соком черной редьки. Наложить компресс на больное место, накрыть полиэтиленом и тепло укутать. Держать как можно дольше.

■ Из корней хрена выдавить сок или измельчить их в пюре в блендере. Добавить такое же количество воды, перемешать, нанести на натуральную ткань и положить на больное место. Поверх компресса положить клеенку, теплый платок, шарф или полотенце и держать 1—1,5 часа.

■ По 2 ст. л. тимьяна и зверобоя, 1 ст. л. липы заварить 200 мл кипятка. Настаивать 30—40 минут, затем процедить. Смочить в теплом настое хлопковую ткань, приложить к больному месту, накрыть полиэтиленом и тепло укутать. Компресс можно оставить на ночь.

■ Натереть на крупной терке сырой картофель, выложить ровным слоем на ткань и приложить к больному месту. Накрыть клеенкой и укутать.

■ Картофель отварить в мундире, растолочь. Добавить в теплое пюре 2 ст. л. соды, перемешать. Массу выложить на ткань и сделать припарку на больной участок тела. Держать, пока картофельное пюре полностью не остынет.

■ Черную редьку вымыть и вместе с кожицей натереть на терке. Кашицу прикладывать к больному участку на 20—30 минут. Процедура эффективна не только при радикулите, но и при ревматизме, подагре, межреберной невралгии, миозите, простреле (люмбаго) и простудных заболеваниях.

■ Перемешать 150 мл сока черной редьки, 100 г меда, 50 мл водки и 1 ст. л. соли. Делать растирку этой смесью при радикулите пояснично-крестцового отдела позвоночника, а также при остеохондрозе, болях в мышцах, нервах, суставах.

■ Развести водой 400 г ржаной муки, добавить 1 ч. л. скипидара, замесить достаточно густое, не растекающееся тесто. Оставить на 20 минут. Затем выложить тесто на марлю и приложить к больному месту на ночь. Курс лечения — 8—10 процедур.

■ Конские каштаны считаются эффективным лечебным средством. Рекомендуется сшить широкий пояс из натурального холста с большими карманами, положить в них спелые плоды конского каштана и носить как можно дольше.

■ Залить 2 ст. л. листьев шалфея 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой разлить по формочкам и заморозить. Льдом натирать больные места, а потом укутываться.

■ Залить 2 ст. л. корня валерианы 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Натуральную ткань смочить в настое и приложить к больному месту. Накрыть компресс клеенкой, утеплить и держать 30—50 минут.

■ Размолоть в порошок плоды каштана конского, смешать с камфарным маслом или нутряным свиным салом, намазать тонким слоем на ломтик черного хлеба и приложить к больному месту. Из хлеба начнет сочиться влага. Даже разовая процедура излечивает радикулит на начальной стадии.

■ Залить 10 г шишек хмеля 200 мл кипятка, уварить до половины объема. Применять для растираний. Можно употреблять также в виде мази: 1 часть сгущенного отвара на 4 части вазелина.

■ Смешать взятые в равных пропорциях цветки ромашки и донника, распарить кипятком. Смесь приложить к больному месту, накрыть пергаментом, укутать теплым платком или шарфом. Держать 30—40 минут.

■ Нарезать 2 стручка красного перца, залить 300 мл нашатырного спирта, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Растирать больные места движениями сверху. Применять при радикулите, параличе и ревматизме.

■ Разогретые сухие семена льна, сложенные в мешочки или завернутые в мягкую ткань, прикладывать к пояснице на ночь в виде компрессов.

■ Обдать кипятком 4 ст. л. измельченных сухих листьев липы, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам как припарки. Не делать процедуру во время обострения болезни.

■ Растереть больное место 1 ч. л. очищенного скипидара так, чтобы покраснела кожа. Из ржаной муки, щепотки дрожжей и воды приготовить тесто, поставить на 30 минут в тепло, чтобы оно подошло.

На растертый участок уложить компресс из завернутого в марлю теста. Сверху накрыть пергаментом и тепло укутать. Держать 30—40 минут. Процедуры делать через день.

■ Залить 100 г травы тимьяна ползучего 300 мл водки и настаивать в темном месте 5—6 дней. Настойку процедить и применять для растирания больных мест на ночь.

■ Настоять 120 г толченого корня касатика водяного на 500 мл растительного масла. Делать растирания и компрессы при радикулите, люмбаго, при воспалении тройничного нерва.

■ Смочить промытый свежий лист лопуха ледяной водой и приложить к больному месту. Компресс быстро снимает боль.

■ Растереть 1 ст. л. порошка бодяги с 30 ст. л. подсолнечного масла. Натирать больные места 2—3 раза в день.

■ Залить 100 г измельченных листьев белены 400 мл водки, настаивать в темном месте 2 недели. Вечером втирать в больные места 1 ч. л. настойки. После процедуры тщательно мыть руки.

■ Смешать поделочную гончарную глину с винным уксусом в пропорции 1:2. Накладывать 1 раз в день на 2 часа на больное место в виде компресса или растирать поясницу. Глину после растирания следует смыть через 2 дня.

■ Залить 1—2 ст. л. коры черемухи 200 мл водки, настаивать 2 недели. Растирать больное место 1—2 раза в день.

■ Залить 2 ст. л. крапивы 250 мл кипятка, настаивать 30 минут. Делать из настоя компрессы 1—2 раза в день. Можно растирать больное место настойкой крапивы: залить 2 ст. л. крапивы 200 мл водки и настаивать 4—7 дней.

■ При радикулите или остеохондрозе рекомендуется тереться спиной о грушу, яблоню, дуб, корявую березу.

■ Использовать для процедур воздушные шарики. Вложить один в другой 2 или 3 воздушных шарика и налить во внутренний шарик

горячую воду такой температуры, какую только больной может выдержать. Шариком массировать противоположную от больного места сторону спины: сначала растереть шариком спину вдоль позвоночника, а затем — поперек. Далее медленно катить шарик сначала вверх от крестца вдоль всего позвоночника к затылку, а затем прокатить его назад, от затылка до крестца. Процедура продолжается 15—20 минут, и выполнять ее нужно ежедневно 1—2 раза.

■ Приложить к болезненному участку тыльной стороной листа хрена в несколько слоев и тепло укутать. Процедуру делать 1 раз в день на 1,5—2 часа. При сильном жжении компресс снять.

■ Натереть на терке корень хрена, положить его в мешочек и прикладывать к пояснице 1—2 раза в день, каждый раз около 1 часа.

■ Сделать на больное место компресс из смеси натертой редьки и натертой головки чеснока. Процедуру следует делать 1—2 раза в течение 1 часа. При сильном жжении компресс снять.

■ Истолочь чеснок и приложить перед сном к больному месту на 5—7 минут, не допуская ожога. После этого нужно втереть в больное место подсолнечное масло и наложить теплую повязку на ночь.

■ Растирать поясницу соком хрена, смешанным в равной пропорции со спиртом или водкой. После растирания поясницу обернуть теплой тканью на 1—2 часа.

■ Промыть и натереть на терке или пропустить через мясорубку 100 г адамова корня, залить 500 мл водки. Настаивать в темном месте в течение 7 дней. Настойкой натирать больные места 1—2 раза в день. Перед применением настойку взбалтывать.

■ Развести 30 г березового дегтя в 100 мл водки и растирать по мере необходимости больные места 1—3 раза в день.

■ Опустить в стеклянную банку чисто вымытое свежее яйцо, залить уксусной эссенцией и оставить на 3 суток. Когда скорлупа полностью растворится, а яйцо примет вид сваренного вкрутую, снять с него пленку и тщательно растереть в однородную массу. Влить 1—2 ст. л. подсолнечного масла и перемешать.

Затем полученную массу залить в банку с уксусной эссенцией, в которой была растворена скорлупа. Все тщательно перемешать, затем перелить в бутылку и закрыть пробкой. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Растирать смесью больные места на ночь. После растирания укрыть шерстяным платком и положить грелку.

■ Тертый сырой картофель с кожурой смешать с равным количеством бензина, для лечения радикулита приложить на марле на пояснично-крестцовую область. Держать около 20 минут.

■ Смешать 100 г растертой в кашицу черной редьки и 6 зубчиков пропущенного через пресс чеснока с 1 ст. л. жидкого меда. Смесью прикладывать к больному участку на 10—20 минут. Затем эту область тепло укутать.

■ Смешать по 2 ст. л. травы зверобоя и цветков липы, по 1 ст. л. тимьяна и цветков ромашки. Залить смесь 300 мл кипятка, настаивать 15 минут. Смочить в настое чистую ткань и приложить к больному месту. Накрывать сверху клеенкой, тепло укутать.

■ При острой боли прогладить больное место через толстую шерстяную ткань горячей грелкой или утюгом.

## **Отвары, настои и настойки для внутреннего применения**

### **Отвар тимьяна**

Залить 1 ст. л. сушеного тимьяна 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

### **Отвар коры ивы**

Действует как противовоспалительное средство. Всыпать 2 ст. л. перетертой ивовой коры в 500 мл кипяченой воды и выдержать на небольшом огне на протяжении 10 минут. Отвар настаивать около 3 часов, процедить и принимать по 50 мл 3—4 раза в сутки. Эффективен отвар из ивовой коры при подагре, ревматизме и радикулите.

### **Отвар листьев брусники с медом**

Засыпать 3 ст. л. сухих перетертых брусничных листьев в 500 мл кипящей воды, выдержать на слабом огне в течение 10—15 минут. Отвар настаивать 1,5 часа, процедить, добавить 2 ст. л. меда. Принимать такой отвар по 200 мл 3 раза в день.

### **Отвар корня девясила**

Залить 1 ст. л. измельченного корня с корневищем девясила 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане 15—20 минут, остудить, отжать и процедить. Разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 70 мл 2—3 раза в день за 1 час до еды. Отвар девясила является хорошим общеукрепляющим средством.

### **Отвар корней сабельника**

Залить 1 ч. л. корней сабельника 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 60—70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Отвар шалфея**

Залить 1 ст. л. измельченного сушеного шалфея 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

### **Настойка коры барбариса**

Залить 25 г сухой перетертой коры барбариса 100 мл спирта и настаивать в сухом темном месте на протяжении 10—12 дней. Процеженную настойку принимать по 30 капель 3 раза в сутки. Это проверенное средство для борьбы с ревматизмом, радикулитом и отложениями солей.

### **Настойка корней кувшинки, кубышки и девясила**

Смешать по 1 ст. л. корневищ кувшинки белой, корня кубышки желтой и корня девясила, залить 500 мл водки. Настаивать 9 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.



### **Настойка зверобоя, ромашки, липового цвета и Melissa**

Смешать все ингредиенты травяного сбора. Залить 2 ч. л. смеси 250 мл кипящей воды, настаивать 5—7 минут, процедить. Принимать по 150 мл 2—3 раза в день.

### **Настойка корней сабельника**

Залить 250 г измельченных сушеных корней сабельника 500 мл водки, настаивать в темном месте в течение 3 недель, отжать и процедить. Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день перед едой.

### **Настойка тимьяна**

Залить 1 ст. л. измельченного сушеного тимьяна 100 мл спирта, настаивать 4—5 дней, отжать и процедить. Принимать по 10—12 капель 3 раза в день.

### **Настой корней петрушки (для выведения солей)**

Вымыть 200 г корня петрушки, нарезать мелкими кружками, поместить в эмалированную кастрюлю и залить 300 мл кипятка. Прокипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 30 минут. Отжать и процедить. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Настой зерен мордовника**

Заварить 2—3 ч. л. зерен мордовника шароголового 200 мл кипятка, настаивать ночь в термосе, утром процедить через несколько слоев марли, проложенных ватой, чтобы задержать мелкие колочки. Пить по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Настой почек черного тополя**

Залить 2 ч. л. сухих измельченных почек черного тополя 1—1½ стакана кипятка, выдержать 15 минут и процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: 1—2 ч. л. почек залить ½ стакана водки, настаивать 7 дней и процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

### **Настойка шалфея**

Залить 1 ст. л. измельченного сушеного шалфея 100 мл спирта, настаивать 3—5 дней, отжать и процедить. Принимать по 12—15 капель 3 раза в день.

### **Настой почек и листьев осины**

Залить 1 ст. л. смеси толченых почек и листьев осины 250 мл кипятка, настаивать 1 час, принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день.

### **Настой коры осины**

Высушенную и измельченную кору осины залить водой в соотношении 1:20, довести до кипения на водяной бане, варить 30 минут и принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

### **Настой чабреца**

Залить 1 ч. л. травы 200 мл кипятка, настаивать 15 минут и пить 3 раза в день.

### **Настой ромашки, чабреца и цветков липы**

Смешать сухие ингредиенты, 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды. Настаивать 4—5 минут. Настой процедить, принимать 2—3 раза в день.

### **Брусника и черника**

При ревматизме, радикулите, остеохондрозе и подагре рекомендуется съедать по 150—250 г свежих ягод брусники или черники ежедневно.

### **Алоэ с медом и вином**

Пропустить через мясорубку 300 г листьев 3—5-летнего алоэ, причем растение перед срезанием не поливать в течение 5 дней. Добавить к полученной массе 500 г майского меда, 520 мл крепленого красного вина (лучше кагора), все тщательно перемешать

# Содержание

## РАДИКУЛИТ

<b>Характеристика заболевания, причины возникновения</b> .....	3
<b>Народные способы лечения</b> .....	9
Примочки, припарки и компрессы .....	9
Отвары, настои и настойки для внутреннего применения .....	14
Ванны .....	18
Оздоровительные банные процедуры .....	21
Массаж .....	23
Эфирные масла и мази .....	30
Лечение продуктами пчеловодства .....	33
Соль и металлы при лечении радикулита .....	36
<b>Диета при радикулите</b> .....	38
Салаты и закуски .....	40
Первые блюда .....	47
Вторые блюда.....	53
Десерты.....	64
<b>Упражнения для лечения радикулита</b> .....	65
Принцип подбора упражнений при радикулите .....	67

## РЕВМАТИЗМ

<b>Причины возникновения, характеристика заболевания</b> .....	71
Сердечная форма ревматизма.....	74
Суставная форма ревматизма.....	75
Поражение нервной системы .....	75
Легочная форма.....	75
Кожная форма .....	76
<b>Народные способы лечения</b> .....	76
Ванны .....	79
Растирки, компрессы, припарки .....	83
Массаж .....	88
Лечение водой и минералами .....	90

Лечение медом и продуктами пчеловодства .....	94
Настои и отвары для внутреннего применения.....	98
<b>Рекомендации по питанию .....</b>	<b>102</b>
Специи при лечении ревматизма.....	102
Салаты и закуски .....	104
Первые блюда.....	108
Вторые блюда.....	110
Десерты.....	119
<b>Лечебные упражнения.....</b>	<b>122</b>