

Боль в спине — одно из самых распространённых заболеваний в мире. По статистике, болью в спине страдает до 80% населения всего земного шара. Это связывают с образом жизни, генетической предрасположенностью, неблагоприятной обстановкой окружающей среды, нехваткой определённых микроэлементов в организме.

# БОЛЬ В СПИНЕ



Доказано, что умеренная физическая нагрузка (минимум три раза в неделю) снижает риск возникновения болей в спине почти в три раза. А избыточный вес увеличивает этот риск почти в пять раз.

В современном мире такой вид заболевания представляет огромную проблему в обществе. По бюджету денежные затраты на лечение болей в спине в три раза превышают затраты даже на лечение онкологических больных. У большинства людей боли в спине имеют более или менее относительно доброкачественный характер.

Боль в спине является самым распространённым заболеванием среди людей старше 30 лет. Конечно, это не такой "острый" симптом, как острая боль в груди или почечные колики, но по свое-

му "обездвиживающему" эффекту это заболевание можно поставить первым среди недугов. Да и стоит ли удивляться: ведь у большинства из нас сидячий образ жизни, мы неправильно питаемся, не умеем правильно ходить, сидеть, стоять, практически устарились от физических нагрузок.

Боли в спине не являются самостоятельным заболеванием, а служат лишь симптомом того, что в организме сложилась какая-то неблагоприятная среда. Отдельно стоит сказать о боли, которая возникает из-за заболеваний сердца, желудка, поджелудочной железы, почек и прочих органов, которые не связаны со строением позвоночника напрямую, но вследствие взаимозависимых анатомических процессов отдающей в спине. Чаще всего боль в спине сопровождается ос-

трым мышечным спазмом, рано или поздно возникающим у каждого, кто длительно пребывает в однообразном положении или испытывает регулярные мышечные перегрузки.

Болезнь обычно начинается внезапно острой, резкой болью в пояснице, реже она начинается с небольшой боли, которая через несколько дней переходит в острую. Больной не может разогнуться, мышцы спины сильно напряжены, болезненны; малейшее движение, физическое напряжение, чихание, кашель обостряют боли; движения туловища резко ограничены. Боль чаще односторонняя. Надавливание на поясницу причиняет острую боль.

Часто такие боли являются следствием заболевания организма. Это может быть грыжа межпозвоночного диска, остео-

хондроз, патологические изменения нервной системы или опорно-двигательного аппарата.

От болей в спине люди страдали во все времена. Мужчины страдают ими чаще, чем женщины. Это можно объяснить анатомо-физиологическими особенностями и тем, что многие мужчины заняты тяжелым физическим трудом.

В первую очередь рекомендуется строгий постельный режим. Целесообразно лежать на спине, подняв согнутые ноги на подушки сверху или свернутые одеяла. В таком положении расслабляются все крупные мышцы позвоночника. Для того чтобы заболевание не стало слишком серьезным, нужен совет доктора (нейрохирурга, ортопеда, невропатолога).

о подобных запасах, тогда вам придется ограничиться отварами или настоями, приготовленными из высушенных лекарственных трав. Такие заготовки есть в аптеках круглый год. Из ягод наиболее полезны весной клюква, облепиха, черная смородина, черноплодная рябина, черника, брусника, слива-терн, шиповник. Почти все они содержат большое количество витамина С, а также микроэлементы — калий, кальций, магний, фосфор, железо. Кроме того, напитки из перечисленных ягод помогают пищеварению. Тем самым они облегчают работу организму — получается изрядная экономия сил.

Большинство "весенних" напитков готовят с добавлением сахара, меда. Тем, кто страдает сахарным диабетом, стоит использовать искусственные подсластители, причем те, которые не меняют своих вкусовых качеств при кипячении. Таким заменителем сахара является, например, аспартам. Если на мед есть аллергия, можно заменить его сахаром. Хотя, конечно, полезность напитка от этого значительно снизится. Вот два рецепта весенних напитков, которые помогут вам "пережить" недостаток витаминов.



приготовления морсов очень хорошо использовать замороженные в морозилке ягоды. В таком виде эти дары природы не теряют своих полезных свойств. Если вы летом и осенью не позаботились

заменить его сахаром. Хотя, конечно, полезность напитка от этого значительно снизится. Вот два рецепта весенних напитков, которые помогут вам "пережить" недостаток витаминов.

По мнению врачей, в день нашему организму требуется не менее полутора литров жидкости. Какие же напитки наиболее полезны сейчас весной?

## АПРЕЛЬСКИЕ МОРСЫ

За зиму организм растрчивает большую часть витаминов, которыми запасся летом. И весной многие начинают испытывать авитаминоз. Недостаток витаминов снижает жизненные силы организма. Сонливость, слабость, раздражительность, отсутствие аппетита, нарушения сна, одышка при обычной нагрузке — это еще не самые грозные проявления витаминного голода. В более тяжелых случаях идут в наступление хронические заболевания, появляются новые недуги. Поэтому весной стоит отдавать предпочтение витаминизированным, тонизирующим, общеукрепляющим напиткам. Прекрасно отвечают этим требованиям многие ягодные морсы, травяные настои. Наилучшей поддержкой здоровья способны стать растения, которые распространены в той климатической зоне, где человек родился и вырос. Полезные вещества экзотических трав и плодов воспринимаются организмом не в полной мере. Для

### МОРС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Выжимки залить горячей водой, довести до ки-

пения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавив сахар и хорошо перемешать.

### МОРС ИЗ ЯБЛОК И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Промытые, очищенные ягоды шиповника и нарезанные мелкими кусочками яблоки заливают холодной водой и кипятят около 10 минут, процеживают, в отвар добавляют сахар или мед, а также не-

много лимонной кислоты или натуральный лимонный сок.

Морсы из других ягод и фруктов готовятся подобным образом.

#### ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

### ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Открытое много лет назад лечение при помощи яблочного уксуса сегодня переживает второе рождение. Эта жидкость — настоящий клад здоровья, без которых наш организм не может работать в полную силу. Яблочный уксус в сочетании с медом способен вылечить многие болезни.

#### МАССАЖ

Давно замечено, что массаж с использованием яблочного уксуса оказывает тонизирующее действие на мышцы. Он успокаивает, снимает усталость, оздоравливает в целом.

Такой массаж нужно выполнять 1—2 раза в неделю. Начинаете с водных процедур. Сначала принимаете теплую ванну, затем — прохладный душ и через 1—2 минуты перекладываете воду на умеренно горячую. Потом в заранее подготовленный раствор яблочного уксуса (на 1 литр воды — 2—3 столовые ложки уксуса) окунаете губку и ею протираете все тело, массируете грудную клетку, ноги, руки, бедра. После этого стойте в ванне до высыхания. Остатки влаги промакиваете махровым полотенцем.

#### ВАННА

А вот совет для тех, кто любит полежать в теплой ванне. Сделайте это, добавив в воду несколько больших ложек яблочного уксуса. Вода должна быть теплой, но не горячей. Продолжительность процедуры — 15—20 минут.

Уксус тонизирует и укрепляет кожу, усиливает регенерацию, устраняет запах пота, убивает болезнетворные микробы.

#### ЛЕКАРСТВО ОТ ПЕРХОТИ

Если у вас перхоть, рекомендуется споласкивать волосы подкисленной яблочным уксусом водой (на 1 литр воды 2 столовые ложки яблочного уксуса) после каждого мытья головы, слегка массируя их. Это способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса, нарушенного любым шампунем, и препятствует появлению перхоти. Кроме того, волосы, как в рекламе, делаются удивительно мягкими и блестящими.

#### ДЛЯ КОЖИ РУК

Против шершавости рук смешивают в равных частях оливковое масло и яблочный уксус и смазывают кожу на руках. От этого кожа становится мягкой и гладкой и не шелушится, исчезают болевые синдромы усталости.

#### ОТ МИГРЕНИ

Вот рецепт, благодаря которому можно избавиться от головной боли и шума в ушах. Нужно взять 2 чайные ложки меда, 1—2 чайные ложки яблочного уксуса и смешать все в стакане воды. Эту жидкость необходимо выпивать каждый раз во время еды.

#### ДЛЯ СУСТАВОВ

Чтобы избавиться от боли в суставах рук и ног, необходимо налить в эмалированную посуду яблочный уксус, подогреть его, смочить салфетку и приложить к больному месту. Затем прикрыть сверху махровым полотенцем. Выдерживать 15—20 минут. Процедуру необходимо повторять каждые 5—6 часов.

#### ОТ АНГИНЫ

При ангине можно полоскать горло яблочным уксусом (1—2 чайные ложки на стакан воды) каждый час. Потом раствор следует глотать — это омывает заднюю стенку горла. Но если у вас язва желудка — лучше ограничиться полосканием.

#### ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ



#### МЁД ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Суть метода — применение смеси соков овощей с медом. Сделайте смесь: 1 стакан морковного сока + 1 стакан свекольного сока + 1 стакан хрена (чтобы получить сок хрена, натрите стакан хрена и залейте его теплой водой на 36 часов, затем воду слейте в другой стакан — сок хрена готов к употреблению). К смеси этих соков добавьте стакан меда и сок одного лимона. Получится чудодейственная смесь, расширяющая кровеносные сосуды и снижающая артериальное давление крови. Принимайте ее по столовой ложке 2—3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после. Курс лечения или профилактики — 1—2 месяца.

#### ЛУК ИЗЛЕЧИТ ПРОСТАТИТ

Очень эффективное и простое средство.

Натрите на мелкой терке две луковицы, залейте получившуюся кашицу 0,5 л крутого кипятка, укутайте полотенцем, и пусть два часа настаивается. Сделайте это утром, чтоб в течение дня пить отвар по 50 г каждый час. А вечером, сидя перед телевизором, грызите тыквенные семечки (сушеные), примерно по 1—2 столовые ложки. Проведите такие процедуры в течение месяца и почувствуете значительное улучшение.