



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

Рубрику ведет фитотерапевт Елена ЛЕСИОВСКАЯ

У вас проблемы с суставами?



На боли в суставах жалуются очень и очень многие петербуржцы. Причины поражений суставов многообразны: это инфекции (особенно стрептококки, стафилококки, вирусы), факторы, вызывающие иммунодефициты и нарушения обмена веществ, тяжелые физические нагрузки и избыточный вес, травмы, отравления, и, конечно, существует наследственная предрасположенность (например, при подагре).

НО ОСОБЕННО опасна для суставов гиподинамия. При снижении двигательной активности кости и суставы перестают получать питание, потому что у них нет собственных сосудов и они полностью «находятся на иждивении» окружающих мышц. Если нет сокращения мышц — снижается приток крови, и костной ткани не достается ни кислорода, ни питательных веществ, зато накапливаются недоокисленные продукты обмена, в частности плохо растворимые соли, которые начинают повреждать ткани сустава и откладываться на поверхности хрящей. Такая «инкрустация» портит гладкие суставные поверхности, и вместо плавного скольжения возникают болевой синдром и затруднения движения. Приходится снимать боль, а препараты, способные на это, весьма токсичны и повреждают желудок и печень, почки и иммунную систему, вызывают аллергию и другие осложнения. Поэтому для снижения болей в суставах можно применять лекарственные растения — они усилят действие синтетических препаратов и улучшат питание тканей сустава, а при приеме внутрь могут предупредить и отложение солей. Основные направления фитотерапии болезней суставов:

- **иммунокоррекция** (береза, горец птичий, имбирь, исландский мох, репешок, фиалка, шлемник, череда и другие);
- **борьба с болью, воспалением, гипоксией и гипотрофией** (девясил, донник, зверобой, исландский мох, календула, лабазник, сабельник, сирень, тополь и другие);
- **нормализация обменных процессов и кровоснабжения тканей суставов** (барвинок, донник, иглица, каштан, лабазник, липа, орешник, якорцы и другие);
- **стабилизация работы нервной системы, борьба с неврозом и бессонницей** (валериана, вереск, пассифлора, пион, пустырник, синюха);
- **повышение безопасности фармакотерапии** (применяют растения, нормализующие функции желудка, кишечника, печени, почек, иммунной системы).

Внимание! Обязательным условием успеха фитотерапии является сочетание системного лечения и местного воздействия на пораженный сустав. Внутрь принимают настойки из отдельных растений или настои сборов из растений.

РАСТЕНИЯ
ПОМОГУТ
СПРАВИТЬСЯ
С ЭТОЙ
НАПАСТЬЮ



Фото Натальи ЧАЙКИ

НАСТОЙКИ

Среди настоек наиболее эффективны спиртоводные вытяжки из корневищ имбиря, цветков и корневищ лабазника, травы репешка, цветков и листьев сирени, корней и травы сабельника, почек тополя.

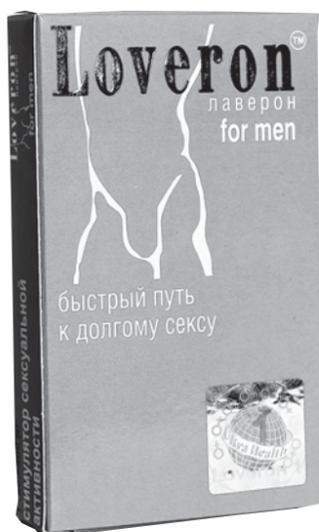
Готовят настойки из расчета 1:10 на 40-процентном этиловом спирте. Десять дней настаивают в темном месте, затем процеживают и хранят в темном месте, по мере расходования переливая в меньшие емкости.

Настойки можно употреблять внутрь по 10 — 15 капель три раза в день с едой и применять местно на область больного сустава. При этом местная процедура направлена на улучшение питания тканей суставной области и на улучшение доставки действующих веществ в ткани сустава.

Лекарственные растения усилят действие синтетических препаратов и улучшат питание тканей сустава.

ПРИМЕР СБОРА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Листья березы, липы, Melissa, траву донника и слоевища исландского мха измельчаем примерно одинаково и берем поровну. Чайную ложку сбора залить в термосе стаканом кипятка, настаивать два часа, процедить и пить по трети стакана три раза в день с едой или после еды (можно употреблять и между едой — до двух стаканов в день).



Лаверон. Всегда готов он.

Любовь требует доказательств. Любящая пара гармонична духовно и телесно. Обидно лишь, что с годами возможности тела начинают отставать от потребностей души. «Если б молодость умела, старость если бы могла» — грустные строчки. Однако, к счастью, современные биотехнологии позволяют поддержать и восстановить силу чресел. Американские ученые создали замечательный препарат Loveron for men, состав которого быстро и эффективно помогает мужчинам. Инновационный, обеспечивающий быстрое и долгое (до 6 часов) действие, совместимый с ра-

зумными дозами алкоголя, полностью растительный. Эти качества объясняют заслуженную популярность этого средства в Европе и США. И в России десятки тысяч пар вернули счастье полноценной интимной жизни благодаря «Лаверону».

Наступила весна, которую всем хочется провести с удовольствием, в радостном, счастливом соединении, долгом и крепком. Loveron for men 500 мг непременно поможет Вам осуществить эту мечту. С «Лавероном для мужчин» сбываются самые смелые желания — и сбываются не один раз за день.

Loveron for men — быстрый путь к долгому сексу!

Проконсультируйтесь со специалистом.

**СПРАВОЧНАЯ
ПО РОССИИ:
8-800-333-00-44
(звонок бесплатный).**

WWW.LIDERON.RU

**Спрашивайте
в аптеках города!**

Санкт-Петербург:

8(812)327-75-27,
571-01-20, 612-14-41,
449-27-32, 362-50-73