***Народные средства***

***от радикулита -* остеохондроза**

**Радикулит – заболевание периферической нервной системы, состоящее в компрессионном поражении и воспалении корешков спинномозговых нервов различных отделов позвоночника. Главной причиной радикулита является остеохондроз, который по мере развития приобретает все более тяжелую форму.**

**Остеохондроз представляет собой дегенеративно-дистрофическое заболевание позвоночника, которое в первую очередь поражает межпозвонковые диски и может в дальнейшем распространяться на связочный аппарат и костную структуру позвонков.**

**Самым неприятным является тот факт, что хрящевая ткань, из которой и состоят межпозвонковые диски, практически не восстанавливается, поэтому пораженный остеохондрозом диск практически «обречен» на разрушение, вероятность «обратить болезнь вспять» практически нулевая. Поэтому в тех случаях, когда болезнь проявилась, можно сделать только одно – остановить ее прогрессирование и предупредить ее дальнейшее развитие.**

***Предлагаю испытанные средства при радикулите, остеохондрозе, отложении солей, воспалении мышц, суставов.***

***Обыкновен­ный лопух* – (листья репейника) ко­торый растет повсюду в большом количестве.**

**В лопухе содержится вещество, которое прекрасно сни­мает отек нерва и тем самым из­бавляет человека от боли.**

***Способ лечения заклю­чается в следующем:***

**6-8 сорванных лопухов средних размеров кладут на стол друг на друга светлой стороной вниз. На стопку лопухов минут на 5 ставят самую большую из имеющихся в наличии кастрюль с кипятком. Под действием тепла и гнета из лопухов выделяется бурая жидкость, в которой и заключена целебная сила этих растений.**

**Образовавшуюся из лопухов лепешку накладывают на больное место той стороной, которая была ближе к столу, а не к кастрюле (иначе вместо лечения будет сильный ожог). На лопухи кладут бумагу для компресса или, за неимением оной, кусок полиэтиленовой пленки и всё это утепляют. Можно замотать шерстяным платком, зафиксировать любым противорадикулитным поясом… В зависимости от того, куда прикладываете лопухи.**

**Держать компресс надо часа 2 и делать его не меньше трех раз в день, а также на ночь. В ходе применения этого средства сами внесете коррективы.**

**Лопухи лучше брать, конечно, каждый раз новые, но можно использовать и повторно.**

**Если приступ случится зимой, можно использовать сорванные в августе и высушенные под навесом лопухи. Я сушила в квартире, разложив по столу.**

**Перед тем как делать компресс, их надо отпарить в дуршлаге, чтобы они стали влажными. Целебная сила лопухов от высушивания нисколько не уменьшается и сохраняется, по крайней мере, в течение года.**

***Плоды лопуха* (цепляющиеся шишечки репейника)**

**Созревшие плоды лопуха собрать, поместить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Остудить и процедить. Из получившегося отвара делать компрессы на болевые места. Перед употреблением отвар подогревать. Держать компресс, как указано выше. В ходе использования и сами сориентируетесь. Если захотите сделать запасы, высушите плоды и поместите в коробку. При сушке из плодов появляется мошка, не удивляйтесь, так и должно быть. Поэтому сушить надо не в квартире, а на балконе, на даче…**

***К а ш т а н* (плоды)**

**Настойка из плодов каштана (наружно):**

**1 способ: зрелые зерна пропустить через мясорубку (вместе с кожурой), насыпать в бутылку (другую ёмкость), чтобы получилась 1/3 объема, и залить водкой или разбавленным спиртом. Настаивать 7 дней. Периодически перемешивать. Процедить.**

**2 способ: зрелые зерна разрезать на несколько частей (вместе с кожурой), поместить в банку (другую ёмкость), чтобы получилась 1/3 объема, и залить водкой или разбавленным спиртом. Настаивать 30 дней. Периодически перемешивать. Процедить.**

**Делать натирания настойкой 2 раза в день - утром и вечером. В ходе использования каштана вы сами определитесь с периодичностью натираний.**

**Курс лечения 6-8 недель, но не более двенадцати. Перерыв - месяц. Передозировка каштаном может вызвать судороги - на руках сводит пальцы, аллергию.**

**Примечание: Каштаны желательно использовать сразу после созревания, хотя их свойства сохраняются год. Дело в том, что когда каштаны полежат и высохнут, их очень трудно измельчить. Если нарезать ещё можно (с применением молотка), то через мясорубку практически невозможно. Испытано на практике.**

**Из трёх предложенных способов я, в конечном счёте, остановилась на каштане и пользуюсь им уже много лет. Объясню почему.**

1. **Настойка из каштана оказалась для меня более действенным по продолжительности способом для снятия болей.**
2. **Настойку из каштана легко можно заготовить на целый год.**
3. **И что не маловажно, с ним меньше «возни» при приготовлении и использовании.**