

СЕРІЯ «ЖИВИТЬ СТО ЛІТ!»

Сергій Чугунов

ПЕРЕМАГАЄМО БІЛЬ

(МІОЗИТИ, МІАЛГІЮ
ТА НЕВРАЛГІЮ)



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616-053.2
ББК 57.33
Ч 83

Серію «Живіть сто літ!» засновано 2011 року

Чугунов С.П.

Ч 83 Перемагаємо біль (міозити, міалгію та невралгію) /
С.П. Чугунов. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,
2012. — 160 с. — (Живіть сто літ!)

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2110-4

Людина не може прожити без болю, біль — це природна й необхідна реакція організму на зовнішній подразник або симптом серйозної хвороби, що ще не проявила себе належною мірою. Однак якщо біль не припиняється протягом довгого часу — із цим не можна миритися.

Про те, що таке міозити, міалгія й невралгія, знають не всі, але навіть якщо вам відома назва, від цього не стане легше. Біль не можна терпіти, однак, щоб позбутися від страждань, не варто бездумно поглинати жменями новомодні широко рекламовані пігулки.

Із цієї книги ви дізнаєтеся не тільки про причини виникнення болю, але й про способи, за допомогою яких можна позбутися болю, — традиційні, нетрадиційні і народні. Розповідається тут і про лікування за допомогою масажу, компресів і мазей, фізичних вправ, ароматерапії, а також інших методів.

УДК 616-053.2
ББК 57.33

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2110-4

© ООО Издательство
«Мир и Образование», 2011
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЗМІСТ

БЕЗ БОЛЮ ЖИТИ НА СВІТІ НЕМОЖЛИВО.....	5
Що таке біль?	6
Звідки береться біль?	6
Чи потрібно терпіти біль?	8
Як боротися з болем, що виник?	9
ПРОФІЛАКТИКА – НАЙКРАЩЕ ЛІКУВАННЯ	12
Налаштуйтеся на позитивну хвилю	12
Змініть спосіб життя	14
Переходьте на здоровий раціон	16
Зміцніть хребет	22
Більше рухайтесь	23
Ранкова гімнастика ченців монастиря Шаолінь	24
Не забувайте про відпочинок	30
Очистіть організм	31
Бережіть себе!	33
ДОЛАЄМО МІОЗИТИ	35
Симптоми й причини міозитів	35
Основні види міозитів	37
Методи лікування міозитів	44
Розтирання, мазі й гелі	45
Лікувальна гімнастика при шийному міозиті	49
Режим харчування при міозитах	51
Траволікування міозитів	52
Народні засоби при міозитах	54
ДОЛАЄМО МІАЛГІЮ	59
Симптоми й причини міалгії	59
Основні види міалгії	61
Методи лікування міалгії	64
Лікувальна гімнастика при міалгії	66
Режим харчування при міалгії	69
Траволікування міалгії	70
Народні засоби лікування міалгії	72

ДОЛАЄМО НЕВРАЛГІЮ.....	74
Симптоми й причини невралгії.....	74
Основні види невралгії.....	76
Методи лікування невралгії.....	81
Лікувальна гімнастика при невралгіях.....	82
Режим харчування при невралгії.....	90
Траволікування невралгії.....	91
Народні засоби лікування невралгії.....	92
ЛІКУВАННЯ, ЩО ПЕРЕМАГАЄ БІЛЬ.....	96
Аутотренінг.....	96
Йога проти болю.....	100
Ароматерапія.....	113
Загартовування організму.....	115
Лазня й сауна.....	118
Бальнеолікування.....	126
Лікувальні ванни своїми руками.....	129
Фізіотерапія й інші лікувальні процедури.....	133
Лікування каменями й мінералами.....	140
Лікування металами.....	144
Масаж рефлексогенних зон.....	149
Самомасаж: «умивання без води».....	151
ВИСНОВОК: ЗМІНІТЬ СВОЮ ДОЛЮ.....	155
ДОДАТОК: МОЛИТВА РЯТУЄ ВІД БОЛЮ.....	157

БЕЗ БОЛЮ ЖИТИ НА СВІТІ НЕМОЖЛИВО...

— Лікарю, мене болить отут, тут і тут!
— А тут?
— Тут, ні!
— Сестро, Іванову молотком сюди —
через кожні дві години!

АНЕКДОТ

Відчуття болю знайоме кожній людині. Відомий афоризм: «Біль — сторожовий собака здоров'я» цитують досить часто. Але біль болю не рівня.

Тільки легкий біль виступає як вірний сторожовий собака, що попереджає: «*Ти в небезпеці, вжуй заходів, тобі ж гірше буде!*» А от нестерпний біль — це вже собака, що сказився, і ладен перегризти горло своєму хазяїнові.

Яких би фантастичних висот не досягла медицина, люди як і раніше роками страждають від головного болю, болю у суглобах та ін., часто не знаючи навіть, до якого лікаря звернутися. Таких пацієнтів лікарі називають «медичними сиротами». Сьогодні існує ціла наука про біль — альгологія, і ця наука намагається відповісти на деякі життєво важливі питання:

- ☞ Що таке біль?
- ☞ Звідки він береться?
- ☞ Чи потрібно терпіти біль?
- ☞ Як долати біль, що вас турбує?

ЩО ТАКЕ БІЛЬ?

Біль — це нормальна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, захисний механізм, що забезпечує виживання живих істот. Він є сигналом про ушкодження тканин і розвиток хвороби, попередженням про небезпеку, змушує уникати ситуацій, що породжують хворобливі відчуття. Біль будить дрімаючі компенсаторні механізми — організм починає боротися із хворобою, що зароджується. Однак це не означає, що біль має тільки захисні властивості.

Гострий біль — короткий біль, причину якої легко визначити. Вона попереджає про виникнення хвороби або про травму. Такий біль приносить користь тим, що сигналізує про необхідність лікування. Гострий біль також включає в організмі цілий ланцюжок захисних реакцій, готує його до якихось дій. Напружуються м'язи — отже, вища здатність відбити удар. Збільшується кількість лейкоцитів у крові — на випадок, якщо загрожує інфекція при пораненні. Підвищується в'язкість крові, щоб запобігти можливій кровотечі.

Хронічний біль може стати самостійним захворюванням, нерідко більш небезпечним, ніж поранення, що його викликало. Він уже не виконує функції захисту, а тільки підсилює страждання. Він може бути постійним або епізодичним, слабким або зовсім нестерпним.

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ БІЛЬ?

Насторожує один статистичний факт — біль може бути пов'язаний:

- із психічними захворюваннями;
- з професійною діяльністю;

мінати листки 2–3 рази. Повторювати цю процедуру при кожному нападі міжреберної невралгії.

Яйце. Зварити круто куряче яйце. Поки воно ще гаряче, почистити від шкаралупи, розрізати навпіл й обидві половинки прикласти до того місця, де біль відчувається найсильніше. Зверху обв'язати рушником і тримати доти, поки яйце не охолоне.

Апельсин. Подрібнити суху шкірку апельсина й листки меліси та змішати їх у рівній пропорції. 1 ст. л. суміші заварити 1 склянкою окропу, закрити кришкою, настоювати 10 хвилин, процідити і додати 1 ч. л. валеріани.

Пити по одній склянці 2–3 рази на день із медом до смаку. Курс лікування 1 місяць.

Лимон з йодом. Сік лимона змішати 1:1 з 5 % розчином йоду.

Втирати 3 рази на день у ділянку хребта й болючі ділянки ребер.

Лікування невралгії трійчастого нерва

Мускатний горіх. При запаленні трійчастого нерва допомагає жування мускатного горіха.

Лавровий лист. 6 лаврових листків залити 1 склянкою окропу, довести до кипіння й варити на малому вогні 10 хвилин.

Вранці і ввечері закапувати відвар у ніс.

Кріп. Пучок сухого кропу з насінням заварити окропом і трохи остудити. Занурити голову до носа й потримати до остигання. За 2–3 процедури запалення пройде.

Трав'яний відвар. Пропарювати обличчя, шию, груди над відваром полину гіркого, м'яти, лаврових листків, деревію. У відвар додати 1–2 ст. л. столового оцту.

Перед пропарюванням випити 1/3 склянки відвару м'яти.

Часник. 4 зубчики часнику середнього розміру розтерти у горнятку, долити до половини водою й зверху поставити на неї носиком вгору лійку.

Довести на вогні до кипіння.

Зняти й вдихати пару кожною ніздрею по 5–10 хвилин.

Ромашка аптечна. 4 ст. л. сухих квіток залити 200 мл окропу, кип'ятити 10 хвилин, процідити. Приймати по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

МОЛИТВА ДО СВЯТОГО ВЕЛИКОМУЧЕНИКА І ЦІЛИТЕЛЯ ПАНТЕЛЕЙМОНА

О великий Христів угоднику і преславний цілителю, великомученику Пантелеймоне! Ти душею на небесах перед престолом Божим предстоїш і трипостасною Його славою насолоджуєшся, а тілом і іконою святою на землі в Божественних храмах перебуваєш і даною тобі благодаттю різні чудеса твориш. Споглянь милосердним оком твоїм на людей, що стоять і перед чесною іконою твоєю моляться, благаючи від тебе цілющої допомоги і заступництва; піднеси до Господа Бога нашого теплі твої молитви і випроси душам нашим прощення гріхів. Бо ми через беззаконня наші не можемо підняти очей до висоти небесної, ні піднести голосу моління до Його в Божестві неприступної слави; серцем скрушеним і духом смиренным тебе, заступника милостивого перед Владикою і молитовника за нас грішних, закликаємо, бо ти отримав благодать від Господа недуги відганяти і пристрасті зціляти. Тебе просимо: не зневаж нас недостойних, що молимося тобі й помочі твоєї потребуємо, будь нам у печалях утішителем, у недугах лютих лікарем, у напастях покровителем, для хворих очей прозріння подателем, дітям хворим помічником. Випроси всім все, що для їхнього спасіння корисне, щоб твоїми до Господа Бога молитвами отримали благодать і милість і прославляли всіх благ Джерело і Дароподателя Бога, Єдиного в Трійці Святій, Отця, і Сина, і Святого Духа, нині, і повсякчас, і навіки-віків. Амінь.

МОЛИТВА ДО СВЯТОГО ІВАНА ХРЕСТИТЕЛЯ

Хрестителю Христовий, проповіднику покаяння, мене, що каюся, не зневаж, але разом з воїнством небесним молись до Владики за мене, недостойного, зневіреного, немічного і сумного, що має багато бід і пригнічений нечестивими думками свого розуму. Бо я — вертеп злих діл, який цілком наповнений гріхом. Бо мій розум прив'язаний до земного. Те, що роблю, не знаю. До кого звернуся, щоб спасенна була душа моя? Лише до тебе, святий Йоане, повний благодаті, бо знаю, що ти перед Господом після Богородиці є більшим за всіх народжених. Адже ти сподобився торкнутися голови Царя Христа, Агнца Божого, Який взяв гріхи світу. Його ж моли за грішну душу мою, щоб віднині, з одинадцятої години я трудився на благо і отримав достойну винагороду. О Хрестителю Христовий, чесний Предтече, величний пророче, перший (у благодаті) мученику, посників та пустельників наставнику праведності, та найближчий друже Христовий, тебе молю, до тебе прибігаю. Не відкинь мене від твого заступництва, але підведи мене, що пропадаю у багатьох гріхах. Віднови душу мою через покаяння, як другим хрещенням, бо обома ти володієш: хрещенням змиваючи прабатьківський гріх, а покаянням очищаючи діла нечестиві кожного. Очисти мене, гріхами оскверненого і спонукай увійти (бо ніщо нечестиве не входить) до Царства Небесного. Амінь.



“КНИГА ПОШТОЮ” А/С 529

м. Тернопіль, 46008

т. (0352) 287489, 511141

(067) 3501870, (066) 7271762

mail@bohdan-books.com

КНИГИ ПОШТОЮ:

Науково-популярне видання

Серія «Живіть сто літ!»

Чугунов Сергій Петрович

ПЕРЕМАГАЄМО БІЛЬ
(МІОЗИТИ, МІАЛГІЮ ТА НЕВРАЛГІЮ)

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Марія Козяр*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Верстка *Ольги Постумент*

Підписано до друку 26.12.2011. Формат 84×108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 8,40.
Умовн. фарбо-відб. 8,40.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а,
м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
E-mail: publishing@budny.te.ua, office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2110-4



9 | 789661 | 021104