**Боли в пояснице – проклятие человечества**

Как убрать боль быстро и надежно в домашних условиях природными средствами, не прибегая к услугам лекарственной химии.

**Мой личный опыт избавления от хронической боли в пояснице и жизни без боли**

Долгие годы в молодости меня преследовали боли в пояснице. Они появлялись нежданно, обострялись непонятно почему и иногда исчезали самостоятельно, а иногда, усилившись, не покидали меня без приема лекарств.

Я уже много раз писала, что живу в деревне. У меня частный дом на земле, который требует немалого ухода за ним. К тому же я без ума от растений, очень люблю размножать их, ухаживать за ними, впоследствии получая огромное наслаждение и энергетическую подпитку прямо от них. Очень люблю цветы, как домашние, так и садовые, которые, конечно, требуют много сил для ухода за ним. И вот периодический случалось так, что, как только я бралась подметать двор или работать в огороде, меня тут же заставала врасплох боль в пояснице. Удивительно, боли появлялись также после банных дней и стирки (были времена, когда стирали вручную). Понаблюдав за собой, я выявила еще одну взаимосвязь: усиливались они также после тяжелой пищи праздничных застолий, которые сопровождались излишним количеством не только тяжелой, мертвой еды, но и токсичной соли.

Тогда, будучи молодой и воспитанной на идее могущества лекарственной химии, я всецело доверяла ортодоксальной медицине и пользовалась ее услугами. Мази, таблетки, разного рода пластыри помогали мне сразу, но через определенное время боль возвращалась. И тогда (к счастью, я это поняла сравнительно рано), понимая бессмысленность своих попыток лечить лекарством только последствия, я принялась искать причину этой боли. Так как я врач, меня так же, как и всех других, учили в большей степени лечить болезнь, а не больной организм, заниматься устранением последствий, а не причины заболевания. И в нашем распоряжение целый арсенал химических препаратов на выбор, и в ничтожном количестве лечебные травы, которым сейчас мало уделяется внимания как лекарственным средствам. И даже не это меня беспокоило, а другое. Я не могла понять, почему боли вновь и вновь возвращались, независимо от того, какие сильнодействующие препараты я принимала.

Когда я поняла, что, не устранив главную причину боли, нет смысла дальше что-то делать, я начала искать причину.

**Итак, какие же причины приводят к болям в пояснице.**

1. **Токсичная слизь – последствие неправильного питания.**

Питание современного человека отличается своей неестественностью, токсичностью и очень плохой перевариваемостью. Оставляя после себя большое количество токсичной слизи в просвете кишечника, оно является причиной многих тяжелых болезней не только толстого кишечника, но и всего организма. Годами забитый остатками непереваренной пищи, слизи, токсинов и ядов кишечник является хорошим плацдармом для размножения и развития разнообразных бактерий и грибков. Человек, живущий на обычной пище, страдает от того, что его выделительная система забита слизью. Это ядовитая слизь образуется от остатков непереваренной и неудаленной пищи, накаливаемой годами, чуть ли не с рождения. Как бы хорошо ни работали ваши пищеварительные органы, в том числе и кишечник, вы должны четко знать: пища современного человека никогда не переваривается до конца в силу разных причин и не выводится полностью из организма. Накапливаясь годами, она делает свое дело, только человека современного это не интересует. Когда он заболевает, то идет искать исцеления в мертвой таблетке. По такой программе живут практически все. По такой программе жила и я.

Ушли годы кропотливой работы на прочтение сотни книг и публикаций разных ученых, где я в итоге нашла реальные ответы на свои вопросы. Было нелегко. Надо было менять все: взгляды на жизнь, мышление, питание, привычки ‒ одним словом, полностью поменять образ жизни.

Это я и сделала. Годы моих очистительных процедур, в первую очередь лечебного голодания с последующим переходом на правильное питание, дали прекрасные результаты. Прошло 25 лет с момента моего отказа от соли и соленых продуктов, которые играют немаловажную роль в развитии не только боли, но и различных грыжеподобных состояний позвоночника современных людей. В итоге я забыла навсегда о своих болях пояснице. Мало того, у меня намного увеличилась гибкость тела, сейчас она, наверное, больше, чем когда мне было двадцать лет. Главное, я теперь знаю настоящие причины этой боли и делаю все возможное, чтобы не допускать их и уметь жить без боли.

1. **Накопление токсичной слизи в кишечнике.**

Излишняя слизь с остатками непереваренных пищевых отходов забивает наши органы пищеварения. Кишечник не успевает выводить большое количество непереваренных пищевых отходов бесперебойно употребляемой мертвой пищи. В результате этого развивается запор, который затем, уже становясь привычным, неизбежно ведет к отравлению всего организма (ко мне на прием приходят люди, у которых по 5-7, а иногда и по 10 дней запоры). Начинает страдать весь организм, а поясничный отдел позвоночника ‒ в первую очередь. Так как токсины из кишечника начинают оседать и забивают сначала близлежащие органы, то в список последствий этого входят также болезни женских и мужских половых органов. Процесс продолжается, распространяясь уже на верхние участки позвоночного столба, вызывая разнообразные виды грыж того или иного отдела. И не только. Если организм не очищать вовремя, а этим мало кто занимается, то начинают забиваться уже суставы. Самыми первыми забиваются тазобедренные, поэтому у всех болят ноги, они становятся тяжелыми или ватными, как говорят пациенты, затем средние суставы, а еще позже мелкие. Ревматоидный артрит – болезнь в высшей степени зашлакованного организма, где суставы, забитые до предела, кричат от боли, прося помочь, срочно очистить их. Но мы не понимаем причину этой боли, потому что нас не учили выявлять истинные причины многих неизлечимых болезней, поэтому они и неизлечимые. Зато есть масса методов лечения, направленных на омертвление живых нервов, чтобы, устраняя боль, оставался доволен и больной, и врач. Но боль снова просыпается, и, возвращаясь, требует еще более сильных средств для ее устранения. И так бесконечно. Если у больного найдется на тот момент хоть чуточку интеллекта разобраться в этом замкнутом круге бесконечных разочарований и неудач, то у него еще есть шанс выбраться из него и помочь себе. А если нет, то его ждут немалые испытания в борьбе за здоровье, чтобы не остаться инвалидом до конца жизни. Поэтому очистка толстого кишечника клизмой по Уокеру и есть самый главный и нужный этап в очищении и восстановлении всех утраченных функций позвоночника для жизни без боли. Ни одна таблетка, никакие бесчисленные пластыри и даже ни одна дорогостоящая процедура вас не очистят от утрамбованной слизи, токсичных кристаллов и солевых отложений, которые есть и остаются причиной абсолютно всех проблем поясницы.

**3. Накопления кристаллов токсичных кислот в суставах.**

Природа с самого рождения снабдила наши суставы солидным запасом смазочного материала – синовиальной жидкостью для обеспечения пластичности и гибкости нашего тела. И эта гибкость обеспечивается синовиальной жидкостью в суставах до поры до времени, пока мы своими противоестественными привычками не цементируем их, превращая себя в инвалида к 50 годам. Мы, будучи детьми, только и делали, что сгибались, разгибались, крутились, вертелись, никогда не задумываясь о том, что когда-то будем ограничены в своих движениях. Что случилось? Мы стареем?

Да, так отвечают практически все, у кого проблемы с суставами. У каждого из соседей, живущих вокруг меня, в той или иной степени есть проблемы со связочным аппаратом. Они находятся в разных возрастных категориях. Большинство из них живет обычной жизнью: едят и пьют по стандартной схеме, работают с 9 до 18 на сидячей работе, время проводят в основном у компьютера и телевизора. Но есть и те, кто много двигается, но неправильно питается, в итоге они тоже сталкиваются с теми же проблемами той или иной степени.

Сгорбленные спины, хромающие конечности, расшатанная походка, разваливающееся тело – картина, которую я каждый день наблюдаю у своих соседей, знакомых и близких, носящих огромный груз грязи и нечистот в своем теле.

«Ой, моя спина, ой, мои ноги, ой, мои коленки!» ‒ фразы, которые я слышу каждый день, давно уже стали привычным монологом современных людей.

Все они принимают кучу лекарств разного рода и нежатся на диване у телевизора, продолжая питаться мертвой пищей. Неужели мы такие слабые и безвольные перед своими слабостями?

Они превратили себя в инвалидов, ведя на протяжении многих лет противоестественный образ жизни, дошли от простой боли (которая была криком организма «Помоги мне», но мы затыкали рот этой боли лекарством, чтобы не отвлекала) до деформации и окостенения.

**Методы избавления от боли и жизнь без боли**

1. **Самым простым и надежным способом убрать боль с последующим восстановлением утраченной функции позвоночного столба является очищение организма.**

Опыт показывает, что, как только мы очищаем кишечник от отходов и завалов, накопленных за время долгого неправильного питания, интенсивность болевых ощущений тут же меняются в сторону уменьшения. Чем больше грязи, тем чаще мы должны очищать кишечник. Иногда достаточно бывает нескольких процедур – боли покидают человека сразу, а иногда нужно упорно делать процедуры, которые в итоге обязательно приведут к положительному результату. Боли покинуть вас.

1. **Местные процедуры: компрессы, пластыри, мази.**

Во все времена народ прекрасно знал и с успехом применял местные процедуры в лечении многих болезней, в том числе и при поясничных проблемах. Мази, настойки, кремы, пластыри, компрессы всегда применяли с целью расслабления и уменьшения болевого синдрома и спазма мышц спины. Одним из очень приятных и действенных компрессов на поясничную область и не только, на мой взгляд, остается имбирный. Приятно обжигающий (но никогда не бывает ожога, даже если долго стоит) и согревающий эффект оказывает компресс, состоящий из кашицы имбиря и меда натурального, взятых в равных частях. Такой компресс можно ставить два-три раза в день на два часа в течение нескольких дней, пока утихнет боль. В данном случае имбирь, улучшая местное кровообращение, снимает отек, спазм, абсолютно не влияя на функцию нервов и не оставляя после себя извращающий побочный эффект, как лекарства.

1. **Лечебное голодание.**

Если организм молодой, отложения в теле еще небольшие, если защитные силы организма еще работают, если жизненные силы организма еще не иссякли, то и характер боли в пояснице будет другой: боли сильные, продолжительные и практически не поддающиеся обезболиванию. И это оправдано. Это говорит о том, что сила иммунного ответа очень высокая. И вместо того, чтобы убить, парализовать, омертвить эти живые сигналы организма в виде боли, нужно как можно быстрее освободить ущемленные нервные окончания от микрокристаллов солей, снять спазм мышц спины, убрать воспаление близлежащих тканей, тем самым сняв отек. Очистительные процедуры во главе с голодом с последующей организацией правильного питания, как правило, всегда дают очень быстрый и надежный эффект.

Но к сожалению, у людей со стандартным образом жизни, которые постоянно употребляют обезболивающие препараты от той или иной боли, ответная реакция иммунной системы бывает очень слабой в силу утраты реакции нервных окончаний из-за обезболивающих препаратов. А у некоторых защитные реакции (сила иммунной системы) находятся вообще в спячке, то есть идет загрязнение организма инородными агентами, но ответная реакция в виде боли отсутствует. Человек начинает полнеть с каждым днем, появляются постоянные отеки, органы выделения начинают забиваться, давление стремительно растет, появляется одышка, и тело под грузом просто начинает прогибаться. А человек приспосабливается к такому весу и чудовищному изменению тела и живет с помощью многочисленных лекарств, которые и привели его к такому перерождению, постоянно обещая улучшение, которое так и не наступает. И тут уже на смену незначительным безобидным болям (которые постоянно заглушались, чтобы получить состояние мнимого благополучия) приходят тяжелые состояния: инсульты, инфаркты, деформация, анкилозирование и многое другое.

На поиск чудодейственного препарата впустую тратятся годы, ожидания остаются неоправданными. Больной разочарован, но уже к тому времени успел превратиться в инвалида, и остается со своей бедой один на один. Все, даже самые сильнодействующие препараты и процедуры, не вернут все назад лет на двадцать, когда он двигался, бегал, работал, как и все, если даже были эти боли. Но, увы, он потерял все это. Он инвалид, требующий от другого человека бегать за него. Но мудрая природа со своим богатым арсеналом натуральных методов лечения не оставит человека в беде. Она благородная, умеющая простить человека за его грехи и готова всегда прийти на помощь. Вы только обратитесь к ней.

Вот тогда нам на помощь всегда приходит самое естественное по своей природе решение ‒ лечебное голодание. Голодание решает все проблемы в организме. Доказано, что четырехдневный голод выводит из организма все соли и очищает от солевых отложений, даже самых застарелых. А вот для более серьезных состояний нужны длительные по срокам виды голодания. Если вы, почистив организм любым способом, перейдете на профилактическое голодание раз неделю, вы забудете о всяких болях, и не только болях в пояснице. Пациенты, которые голодают, с удивлением замечают тот факт, что с первого дня голода боли начинают отпускать их. Достаточно бывает нескольких дней голода, они проходят полностью. Научившись таким природным методом убирать боль, вы начнете понимать, что не только боли покидают вас, притом навсегда, но и очень многие разные неприятные симптомы, которые всегда вас мучили. И вы полюбите голодание и начнете доверять ему, как когда-то лекарствам. Но, в отличие от лекарств, оно с каждым днем будет оздоравливать, восстанавливать и, конечно же, омолаживать. Вы поистине будете вознаграждены за свое доверие к методу голодания.

**4.Гирудотерапия как метод натуропатии.**

Вот что пишет автор книги «Комплексная гирудотерапия» В. А. Савинов об обезболивающем эффекте пиявочного секрета – гирудина: «Обезболивающий эффект гирудотерапии, вероятно, в какой-то мере связан с деконгестивным действием фиброзной капсулы почки или предстательной железы либо понижается внутричерепное давление, а вместе с этим купируются болевые ощущения. Кроме того, пиявочный секрет оказывает влияние на уровень эндорфинов, участвующих в формировании порога болевых ощущений в рецепторном аппарате. Существует также мнение (Баскова И. П. 1990 г.), что кининазы, содержащиеся в пиявочном секрете, снижают активность брадикинина, стимулирующего боль».

Мои наблюдения за пациентами, проходившими сеансы гирудотерапии для снятия боли, абсолютно подтверждают мнение, изложенное выше. Более 13 лет моей практики в области гирудотерапии достаточно, чтобы сказать, что пиявка прекрасно убирает боль уже на второй или третий день сеанса, и очень часто бывает так, что даже с первого сеанса. Это доказано на моих сотнях больных. Люмбаго, люмбоишиалгии, люмбалгии, цервикалгии, цервикобрахиалгии и другие заболевания, которые являются осложнениями остеохондроза позвоночника, прекрасно поддаются лечению пиявкой. Лечение будет эффективным тогда, когда, наряду с местной постановкой пиявок, восстанавливаются еще и функции органов, контролирующих минеральный обмен, в результате нарушения которого позвоночник начал инкрустироваться солями (гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, кора надпочечников, гормональные железы репродуктивной сферы). Помимо этого, нужно также производить оздоровление желчного пузыря, печени, поджелудочной железы, почек и кишечника, от восстановления функции которых напрямую зависит исход лечения.

5.**Обязательное, немедленное изменение питания в пользу натурального.**

Если вы обладаете знаниями в области здорового питания, то самым верным действием будет переход на макробиотическую кухню, которая не только очистит и восстановит организм в целом, но и зарядит вас живительной энергией, аккумулированной солнечным светом. Вы будете вознаграждены за ваши усилия хорошим здоровьем и, главное, жизнью без боли. Человеку для жизни и здоровья нужно только одно ‒ энергия. Значит, пища нужна энергетическая. Организму не нужен балласт, которой забьет кишечник неживой массой, неэнергетической пищей, а потом в виде ядов начнет распространяться по крови и по всему организму. «Пустая» неэнергетическая пища ‒ яд, который отяжеляет тело и разум, несет нам болезни и преждевременную старость. Энергетическая пища – лекарство, которое дает человеку силу и здоровье.

Макробиотика – путь к здоровью. Научившись правильно питаться, вы забудете о болях навсегда. Почему? Прежде всего потому, что макробиотическая пища очень хорошо переваривается, не оставляя после себя остатков непереваренных продуктов, токсинов, слизи и солей. Чистый кишечник никак не может засорять рядом находящийся позвоночник. И свободный от солевых отложений, грязи и токсинов позвоночник, конечно, будет нам служить долго, не вызывая никаких болевых ощущений и тем более страданий.

Питаясь долгие годы пищей макробиотической кухни, могу твердо заявить, что достаточно бывает организация одного только правильного питания, чтобы сохранить функции органов и систем, в том числе и позвоночника. В чистом организме нет места боли. Я это тысячу раз доказала своим пациентам. Профилактический дозированный голод, умеренная физическая активность и правильное питание творят чудеса. Ни в каком возрасте не поздно сделать себя вновь здоровой и молодой. Возраст не мера!

Дорогие друзья, я описала самые простые и в то же время эффективные природные методы лечения, которые помогли сотням и тысячам моих пациентов, помогут и вам.

Не болейте! Ведите Здоровый Образ Жизни!