Что такое грыжа  
В центре межпозвоночного диска находится так называемое пульпозное ядро - это студенистое вещество, которое окружено и поддерживается фиброзным кольцом (его ткань похожа на сухожилие).  
Мышечное напряжение, длительные неудобные положения тела способствуют развитию дистрофических процессов в межпозвоночных дисках. Со временем снижается содержание жидкости в ткани диска. Его толщина уменьшается, появляются трещины фиброзного кольца, что снижает его прочность и дает начало формированию межпозвоночной грыжи.  
Межпозвоночная грыжа - это разрыв фиброзного кольца межпозвоночного диска. Через разрыв выпячивается часть студенистого пульпозного ядра диска. Среди причин этой болезни также - возрастная «изношенность» дисков, застарелый остеохондроз, травмы позвоночника, при которых разрывается фиброзное кольцо.  
Чем может грозить подобное состояние? Под действием выпавшего фрагмента межпозвоночного диска отслаиваются межпозвоночные связки, сдавливаются спинномозговые нервы. Конечно, уменьшается и подвижность позвоночника, появляется воспаление и отек окружающих грыжу тканей.  
При выраженных грыжах могут быть сдавлены кровеносные сосуды, а если грыжа в поясничном отделе давит на спинномозговой канал, то возможны проблемы в нижней половине тела - нарушения работы мочевого пузыря и кишечника, параличи. В таком случае больному срочно требуется медицинская помощь. Иногда при этом недуге конечности просто немеют или становятся слабыми. Грыжа диска в поясничном отделе может проявляться также онемением в области ягодиц и нижних конечностей. Такой комплекс симптомов называется ишиас.  
Если проблема в верхней части поясничного отдела, то болит внутренняя поверхность бедра. Грыжа шейного или грудного отдела позвоночника вызывает боль, онемение и слабость в плече, руке или передней стенке грудной клетки.  
Если грыжа не сдавливает нервные корешки, то может наблюдаться лишь боль в спине. В таком случае недуг может не проявлять себя никакими симптомами.  
Главные методы диагностики грыж межпозвоночных дисков сегодня: компьютерная томография (КТ) и магнитно-резонансное исследование (МРИ).

Если вам поставлен диагноз межпозвоночная грыжа - это вовсе не означает, что надо срочно делать операцию. Лишь в 10% случаев требуется оперативное лечение. Сегодня в нейрохирургии широко применяют последние достижения медицины. Используют лазерные технологии, эндоскопический доступ к позвонкам. Поэтому операции на позвоночнике стали более безопасными и щадящими.

**Рецепты настоев при межпозвоночной грыже**

Фитотерапия и лечебные отвары при межпозвоночной грыже должны входить в состав комплексного лечения. Лучше всего использовать общеукрепляющие средства, содержащие большое количество микроэлементов и витаминов.  
• Возьмите 1 ч. л. цветков ромашки, столько же липового цвета и плодов шиповника. Залейте их стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут, затем процедите и отожмите. Принимайте внутрь три раза в день по 1/3 стакана перед едой.  
• Смешайте по 1 ст. л. измельченного изюма без косточек, грецких орехов и кураги. Добавьте 1 ст. л. меда и сок половинки лимона. Снова перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день.  
• 1 ст. л. отрубей (пшеничных или ржаных) залейте двумя стаканами воды и кипятите 30 минут. Добавьте 1 ст. л. меда. Отвар принимайте теплым, по 50 г 3 раза в день.  
• Измельчите 2 ст. л. сухих плодов шиповника, залейте 1/2 литра воды и кипятите 15 минут на слабом огне. Дайте настояться ночь. Тщательно процедите через несколько слоев марли. Пейте вместо чая, можно с добавлением меда или красного вина.  
• Залейте 1 стакан цветков сирени 0,5 л водки и дайте настояться в темноте 10 дней. Принимайте внутрь по 25-30 капель 2-3 раза в день перед едой. Этой же настойкой растирайтесь и делайте компрессы на ее основе.

**Как правильно выполнять упражнения при межпозвоночной грыже**

Если для лечения вы используете лечебную физкультуру, то не забывайте про основные правила выполнения упражнений. Восстановление межпозвоночных дисков с помощью движения должно производиться постепенно, иначе оно может принести не пользу, а вред.  
Делайте упражнения как можно чаще в течение дня, примерно от 2 до 6 раз. Весь выбранный комплекс движений разделите на части по 1 -3 упражнения и выполняйте разные упражнения в разное время суток.  
Не перегружайте проблемные участки позвоночника. Начинайте делать упражнения с минимальными усилием и амплитудой, постепенно увеличивая их.  
При подборе упражнений внимательно следите за собственным состоянием. Если во время движения не возникает каких-либо неприятных ощущений, то это подходящий элемент гимнастики и вы должны обязательно его выполнять. Если появляется легкая боль, это упражнение также следует выполнять, но очень осторожно и внимательно прислушиваясь к себе. Если, начиная выполнять упражнение, вы чувствуете резкую боль в позвоночнике, то такой элемент надо временно отложить. Просто периодически пробуйте выполнить это упражнение и следите за ощущениями. Если неприятные ощущения стали слабее, значит, гимнастический комплекс приносит пользу.  
На начальном этапе занятий не делайте упражнений на скручивание туловища. Также избегайте прыжков, резких толчков и ударов в область спины.  
Не стремитесь за один день исправить свое состояние - вернуть на место диски и позвонки. Во время занятий должно происходить постепенное растягивание позвоночника и улучшение кровообращения в больном месте.

**Лечение травами межпозвонковых грыж**

Остеохондроз и межпозвонковые грыжи - довольно распространенные, но трудно поддающиеся лечению заболевания,которые, к сожалению, с каждым годом «молодеют».  
От межпозвонковых грыж помогают избавиться лекарственные растения, но применяемые исключительно в комплексе: фитолака американская (лаконос), окопник лекарственный, агава американская, маклюра (Адамово яблоко) и солевыводящие травы (полевой хвощ, сабельник, золотарник канадский), а также определенные сборы трав.   
Курс лечения остеохондроза необходимо начать с приема солевыводящих трав и определенных сборов, нормализующих обмен веществ, а только потом приступать к растираниям, компрессам и мазям.  
Следствие остеохондроза - деформация и смещение межпозвонковых хрящей, трещины, грыжи, разрастания шипов.  
В основе заболеваний позвоночника лежит, в первую очередь, - стирание межпозвонкового хряща, расположенного между телами позвонков. При различных нарушениях кровообращения позвоночника и его оболочек появляется дефицит пластических материалов, витаминов и микроэлементов, играющих значительную роль в обмене веществ и необходимых для нормальной жизнедеятельности хрящевого диска. Усиливаются дистрофические процессы в межпозвонковом диске, тканях, и, как результат, в телах позвонков образуются так называемые грыжи, а затем -костные разрастания по краям позвонков в виде шипов (что и выявляется на рентгенограммах). Все это вызывает отек мягких тканей, ограничение движений и сильные боли.  
Начинают лечение межпозвонковых грыж с приема трав и одновременного втирания в позвоночник настойки лаконоса (на ночь). Особенно полезна та, которую приготовили из 3-5-летнего корня, так как она обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим и рассасывающим действием.  
Применяется при:  
• белях в суставах  
• ревматизме  
• артрите  
• остеохондрозе  
• межпозвонковой грыже  
Рецепт настойки: 250 г свежего корня лаконоса (измельченного) залить литром 70% спирта, настоять при комнатной температуре 2-3 недели и процедить. Курс -10 дней, перерыв-2 дня.  
На вторую и третью десятидневку при лечении межпозвонковых грыж применяется мазь и настойка маклюры (Адамово яблоко). Ткань с тонким слоем мази (или бинт в 4 слоя) накладывается на грыжу на ночь. Настойку применяют в виде растираний позвоночника и грыж.  
Первый курс лечения: на протяжении 30 дней принимаются солевыводящие, нормализующие обменные процессы травы или их сборы, также предусмотрено втирание в область позвоночника (на ночь) настоек лаконоса, маклюры и использование мази (по 10 дней).  
На последующие курсы (2-ой и 3-ий) процедуры аналогичные, но вместо маклюры необходимо применять масляную вытяжку из трав и в обязательном порядке окопник.  
Применение настойки окопника при межпозвонковой грыже   
При лечении остеохондроза, межпозвонковых грыж настойка окопника применяется наружно и внутрь. После втираний в область грыжи следует надеть бандаж, лечебный пояс или обмотать необходимое место шерстяным платком (на ночь).  
Внутрь настойку окопника принимают 3 раза в день перед едой по 10-20 капель на 30 мл теплой воды.  
На 1 курс лечения понадобится 50 мл настойки.  
При таком лечении наблюдается восстановление костной ткани, позвонков, рассасывание межпозвонковых грыж, опухолей и снятие воспалительных процессов.  
Спондилез лечите настойкой агавы  
При лечении спондилеза (отложение солей в межпозвонковой области шеи), кроме втираний в область позвоночника и шеи,следует принимать внутрь настойку агавы американский, которая готовится из свежих листьев. Ее рекомендуют использовать при остео-артрозе, деформирующем остео-артрозе, для улучшения аппетита после тяжелых болезней.  
Рецепт приготовления настойки: 50 г измельченных листьев агавы залить 0,5 л водки, настаивать в закрытой банке 10 дней (в темном месте) при комнатной температуре, процедить. Принимать внутрь по 10-20 капель на 50 мл воды 2-3 раза в день после еды. Курс - 30 дней. Через 2-3 недели лечение повторить.Лечение остеохондроза и межпозвоночных грыж настойкой лаконоса, агавы, окопника и маклюры длительное, но надежнее, чем небезопасные операции. Продолжительность лечения зависит от состояния болезни и восприимчивости организма. После снятия болевых ощущений продолжайте указанные процедуры не менее 3 месяцев, если хотите полностью излечиться, а не заглушить болезнь.  
Понадобится моя помощь - обращайтесь. В письмо не забудьте вложить конверт, где будет указан ваш адрес.  
Валентина Михайловна Олефиренко, травница385000, Республика Адыгея,г.Майкоп,главпочтамт, аб/ящ №44 Тел:88772527745, моб.тел:89184293743

**Если у вас межпозвонковая грыжа**

При болях в позвоночнике очень полезны компрессы, приготовленные из 1 ч.л. меда, соды, горчицы и соли. Курс лечения - 2 недели. Затем на 2 недели магнит прикреплять пластырем или бинтом и 2 недели -медь.