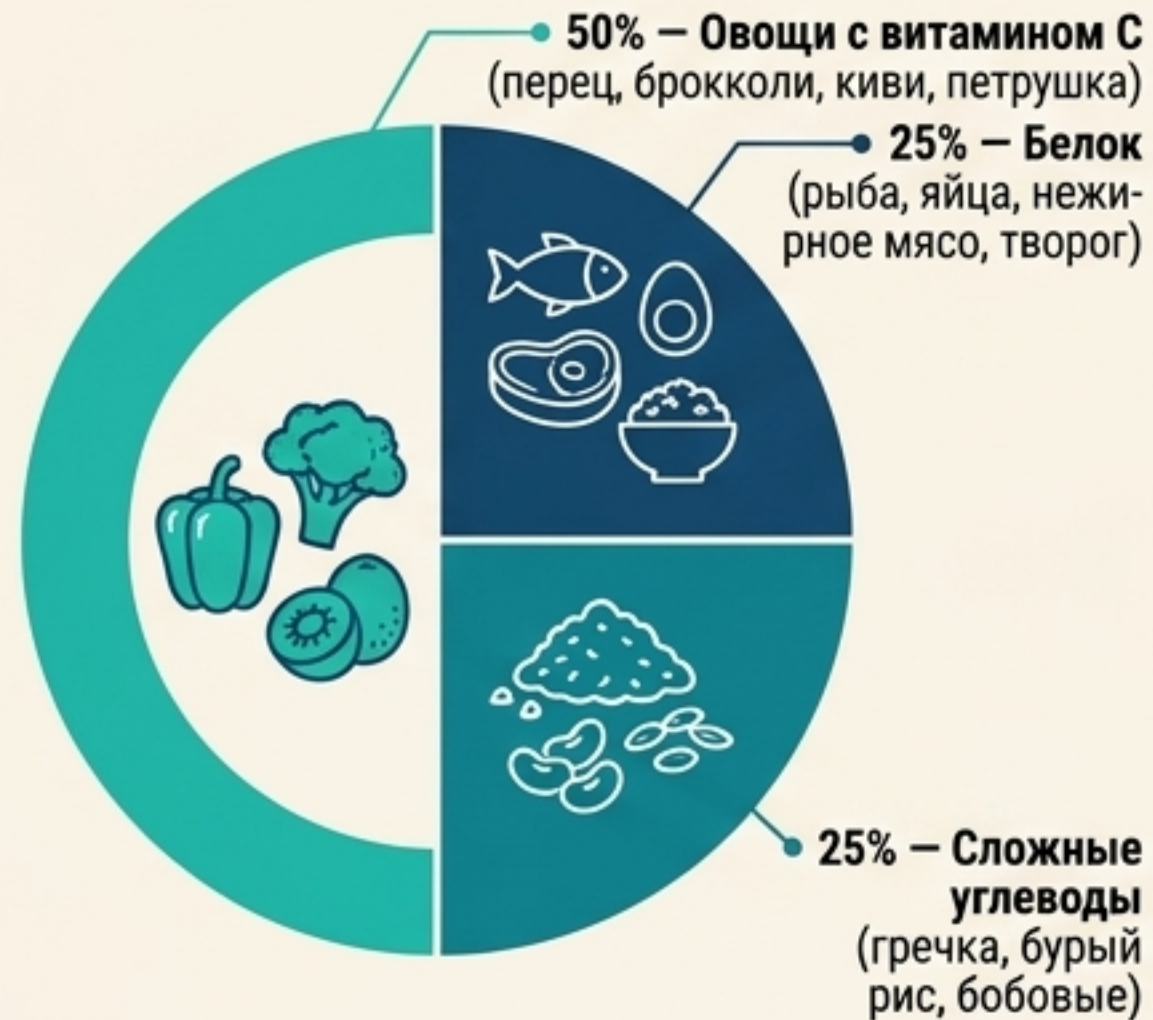




ЧАС ЗДОРОВЬЯ | Смазка в колене — без уколов

«Мои колени не болят, они подвижные и сильные»

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ХРЯЦА



ИСКЛЮЧИТЬ: Сахар, выпечку и газировку (делают хрящ жёстким!)

● **для здоровых:**
Утренний желатиновый кисель
1 ст.л. желатина + 250 мл тёплой воды + лимон + мёд.
Пить тёплым натошак.
Курс: 3 месяца.

● **С 1 ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ:**
Брокколи с льняным маслом
250 г брокколи на пару + 1 ст.л. льняного масла + раздавленный чеснок (оставить на 10 мин).
Противопоказание: Прием антикоагулянтов (только через врача).

● **для тяжёлых случаев:**
Домашний студень
Говяжьи ножки + морковь/лук/зелень + яблочный уксус (варить 6 часов).
Противопоказания: Подагра, тяжёлая гипертония, болезни почек.

ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:



1. стакан тёплой воды с щепоткой соли утром (синовия = 85% вода).



2. Питьё ВСЕГДА тёплое. Никогда не пейте ледяную воду!



3. Каблук 2–4 см. Откажитесь от абсолютно плоской обуви.



4. Стельки с супинатором в любую обувь (поддержка свода стопы).

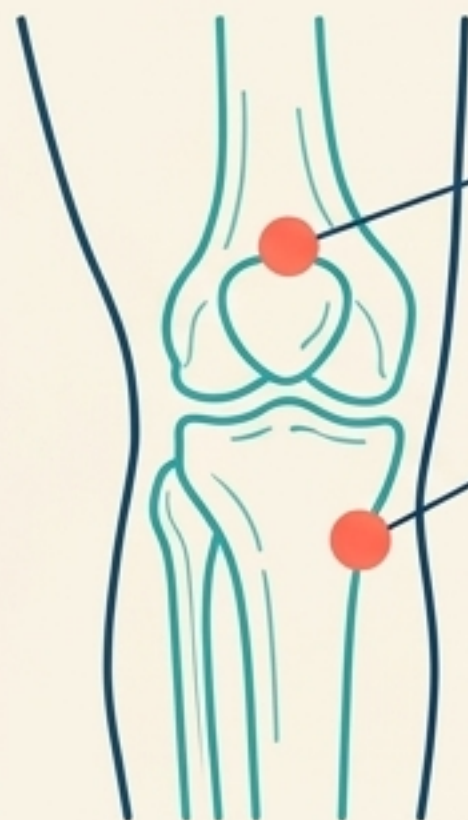


5. Таймер на 30 минут — встать и пройтись по комнате.



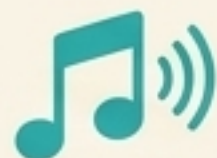
ЧАС ЗДОРОВЬЯ

АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ (Надавливать 1-2 мин):



1. Хэ-Дин:
Над верхним краем коленной,
по центру.

2. Ян-Лин-Цюань:
Наружная сторона голени, ниже
головки малоберцовой кости.



Звуковая терапия: Solfeggio 174 Гц —
слушать в личном кабинете на сайте.



СРОЧНО К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

- Утренняя скованность длится дольше 1 часа.
- Боль ночью в покое не проходит более 7-10 дней.
- Происходит заклинивание сустава.
- Резкая боль после травмы.
- Есть температура и симметричное поражение обеих ног/рук.

БЕЗОПАСНАЯ ПРАКТИКА:

«Колено-насос» (Главное):



- Сидя высоко. Медленно разогнуть, пауза 2 сек (сокращение икроножной мышцы), опустить.
- Дни 1-3: 30 сек
- Дни 4-7: 60 сек
- Дни 8-14: 180 сек.

«Подъём прямой ноги»:



- Лёжа. Изометрия для острой стадии.
- Удержание по 3 секунды.

«Полу-присед у стены»:

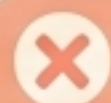


- С мячом между коленями.
- Спина к стене.



СДЕЛАТЬ:

- Лёд через полотенце (15-20 мин) на острое.
- Тёплые ладони + дыхание на хроническое.
- Поднять ногу выше уровня сердца на 15 мин.



НЕ ДЕЛАТЬ:

- НЕ греть горячее, красное, опухшее колено!
- НЕ пить ледяную воду.
- НЕ сидеть со скрещенными ногами.

ЕСЛИ ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ НЕТ УЛУЧШЕНИЙ:

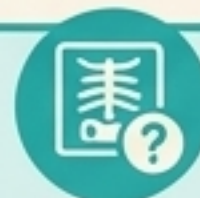


Какой врач:
Ревматолог или
ортопед.



Какие анализы:

- ОАК, СОЭ
- С-реактивный белок (СРБ)
- Ревмофактор, АЦЦП.



Какие исследования:

- Рентген коленей (строго стоя в двух проекциях)
- УЗИ суставов.