



по слову КОЛЕНО

Три странички из моей тетради

Колени, поясница, руки

Здравствуйте, милые мои.
Обещал — присылаю. Это три
странички из моей тетради.

Сначала одно: это не замена врачу.
Здесь то, что помогает мне и
соседям. Назначенные таблетки
не бросайте. Если не проходит — к
доктору.

Ваш Ефим

Калитка не скрипит

Когда: колени по утрам скрипят, первые десять шагов — как по стеклу.

Что нужно

- кружка кипятка
- чайная ложка тёртого свежего имбиря
- щепотка куркумы
- кружок лимона
- ложка мёда

Как делать

- 1 Имбирь, куркуму и лимон — в кружку, залить кипятком.
- 2 Накрыть блюдцем. Десять минут.
- 3 Мёд — когда остынет до тёплого. В кипяток мёд не кладу.

Как пить

После завтрака, сидя. Пока пьёте — поднимайте и опускайте ногу, двадцать раз каждой. Неделю, потом посмотрите.

Почему так

Сустав за ночь стоит без движения. Тёплая кружка — повод не вскакивать, а посидеть. А главное — движение, пока колену не тяжело: сидя оно двигается без веса.

Из тетради

Нина первые годы на пенсии вставала, держась за стенку. Теперь сначала кружка у окна и двадцать раз ногой. К калитке выходит другим человеком.

Осторожно

Куркуму — не при камнях в желчном и болезнях печени и желчных путей. Имбирь — не при беременности, может дать изжогу. Пьёте таблетки, разжижающие кровь, — сначала спросите врача. Куркума — только как специя, не капсулы.

! Когда не ждать

Колено горячее, красное, распухло, или температура — это не к кружке, это к врачу сегодня. Лёгкая боль не прошла за четыре недели — тоже к врачу.

Поясница по утрам

Когда: утром спину не разогнуть, а к обеду расходится.

Что делаю

- 1 Не встаю рывком. Лёжа на спине, подтягиваю колени к груди, обнимаю их и тихонько качаюсь — десять раз.
- 2 Поворачиваюсь на бок, спускаю ноги и встаю, опираясь на руку. Не через «сесть прямо».
- 3 На поясницу — шерстяной платок или пояс, пока хожу по дому первые полчаса.
- 4 Днём не сижу дольше часа: встал, прошёлся до калитки, сел.

Почему так

Спина, как и колено, за ночь застывает. Её надо разбудить лёжа, без веса, а потом держать в тепле, пока не разошлась.

Осторожно

Если от движения боль резкая — не тянуть через силу.

! Когда не ждать

Боль в спине после падения; онемение в ногах или в паху; трудно удержать мочу; боль с температурой или похудание без причины — к врачу сразу, не откладывая.

Руки, которые утром не сжимаются

Когда: утром пальцы как деревянные, кружку держать неловко.

Что нужно

- таз тёплой воды (как для рук приятно, не горячо)
- две столовые ложки ромашки
- мягкий мячик или свёрнутое полотенце

Как делать

- 1 Ромашку залить стаканом кипятка, пятнадцать минут под блюдцем, процедить, вылить в таз с тёплой водой.
- 2 Руки в таз на десять минут. В воде сжимаю и разжимаю пальцы, по одному касаюсь большим пальцем всех остальных.
- 3 Вытереть насухо. Двадцать раз сжать мячик каждой рукой.

Почему так

Тепло размягчает, движение в воде — без нагрузки. Ромашка — для кожи: руки у нас в огороде трескаются, ей это по делу.

Осторожно

Аллергия на ромашку, амброзию, хризантемы — без ромашки, просто тёплая вода.

! Когда не ждать

Пальцы и запястья опухают и болят по утрам неделями, обе руки сразу, усталость, худеете — это к врачу в ближайшие дни. Такое лечат, и чем раньше, тем лучше.



Это три странички. А в тетради
их сто двадцать — для колен,
живота, давления и сна.

Я собираю её в книгу «Аптечка
Ефима». Как будет готова —
расскажу у себя на странице.

Подпишитесь, чтоб не
потерялось.

*И помните: эта тетрадь — не замена
врачу. Назначенные таблетки не
бросайте.*

Ваш Ефим