

Освобождение от боли в суставах.

Проверенные методы из
гомеопатии и китайской медицины



Гагарин Ю.И.

Юрий Гагарин

**Освобождение от боли в
суставах. Проверенные методы из
гомеопатии и китайской медицины**

«Автор»

2026

Гагарин Ю.

Освобождение от боли в суставах. Проверенные методы из гомеопатии и китайской медицины / Ю. Гагарин — «Автор», 2026

Болят колени, тазобедренные суставы, плечи или кисти? Вы не одиноки. Но боль не приговор. Книга предлагает революционный подход, объединяющий проверенные временем методики: классическую гомеопатию (подробный разбор 12 средств), традиционную китайскую медицину (комплексные травы, акупрессура, упражнения цигун), противовоспалительную диету и натуральные добавки. Вы узнаете, как отличить артроз от артрита, когда срочно нужен врач, а когда можно помочь себе самостоятельно. Отдельные главы посвящены психосоматике болей в суставах и готовому семидневному плану самопомощи. Никаких операций, уколов и дорогих препаратов. Только безопасные, доступные и научно обоснованные методы. Начните путь к свободному движению сегодня. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Гагарин Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. Почему болят суставы: краткая анатомия и основные причины	8
Глава 2. Красные флаги: когда самолечение опасно и что может назначить врач	11
Глава 3. Гомеопатия при болях в суставах: подробный разбор средств	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юрий Гагарин

Освобождение от боли в суставах. Проверенные методы из гомеопатии и китайской медицины

Предисловие

Вы держите в руках книгу, которая появилась из личного опыта и многолетней практики. Меня часто спрашивают: можно ли уменьшить боль в суставах без дорогих лекарств и постоянных уколов? Можно ли вернуть подвижность коленям, плечам, кистям и тазобедренным суставам, если врачи разводят руками? Мой ответ – да. И эта книга – пошаговое доказательство.

Десять лет назад у меня самого начали болеть колени. Потом присоединились плечи. Обычная медицина предлагала нестероидные противовоспалительные и ожидание операции. Но я нашёл другой путь. Я изучил классическую гомеопатию, традиционную китайскую медицину, цигун и акупрессуру. Методом проб и ошибок, через консультации с лучшими специалистами и проверку на тысячах пациентов я собрал работающие инструменты в одну систему. Эта система не требует от вас фанатизма. Она требует только последовательности.

В книге нет «волшебных таблеток» и гарантий мгновенного исцеления. Зато есть конкретные схемы, проверенные средства, точки давления и упражнения, которые действительно снимают боль и восстанавливают суставы. Я написал эту книгу так, как хотел бы получить её сам десять лет назад. Чётко, без воды, с уважением к вашему времени и здоровью.

Гагарин Ю.И.

Введение

Суставная боль – одна из самых частых причин обращения к врачам во всём мире. Колени, тазобедренные суставы, плечи и кисти страдают чаще всего. Остеоартроз, артрит, тендиниты, бурситы – эти диагнозы пугают и ограничивают жизнь. Миллионы людей привыкают к хрусту и скованности, боятся лишнего шага и отказываются от любимых занятий. Но боль в суставах – это не приговор. Это сигнал организма, который нужно услышать и правильно на него ответить.

Что вы узнаете из этой книги

Мы поговорим о причинах болей: возрастные изменения, старые травмы, воспаления, обменные нарушения и даже психосоматика. Я подробно разберу две сильные, но часто игнорируемые системы: классическую гомеопатию и традиционную китайскую медицину. Из глав о гомеопатии вы узнаете десять основных средств, которые работают при разных типах боли – будь то усиление от движения, от покоя, от холода или тепла. Вы научитесь выбирать потенцию и режим приёма без вреда для здоровья.

Раздел по ТКМ даст вам ключ к пониманию «энергии Ци», синдромов «ветра, холода и сырости». Вы познакомитесь с недорогими комплексными травяными формулами, которые продаются в травяных аптеках или интернет-магазинах, но главное – вы освоите точки акупунктуры для каждого сустава. Ваши пальцы найдут точку ST36 на ноге без ошибки. Плечо получит помощь через точку LI15. Всё это – дёшево, безопасно и эффективно.

Отдельный блок – упражнения цигун. Они не требуют коврика и специальной одежды. Пять-семь минут в день на «Круговые движения» или «Поднимание неба» способны вернуть суставам плавность и убрать утреннюю скованность. А добавленная глава по питанию и психосоматике закроет вопрос об образе жизни: почему воспаление питается сахаром и как страх движения буквально «обездвиживает» наш тазобедренный сустав.

Для кого эта книга

Для тех, кому за тридцать пять и кто уже заметил хруст в коленях при подъёме по лестнице. Для тех, кто бегают и чувствует боль в тазобедренном суставе. Для офисных работников с зажатыми плечами и кистями. Для пенсионеров, которые не хотят менять активную жизнь на диван. А также для врачей, тренеров и всех, кто ищет дополнительные, безопасные инструменты для работы с опорно-двигательным аппаратом.

Как построить работу с книгой

Лучший способ – прочитать первые главы последовательно, чтобы понять механизмы боли и методы диагностики. Затем переходить к главам по гомеопатии и ТКМ, делая себе заметки под свой тип боли. После этого вы можете сразу перейти к семидневному плану самопомощи из главы 10 и выполнять его, параллельно сверяясь со справочными материалами в приложениях. Не нужно пытаться сделать всё сразу. Выберите одну группу суставов и один метод (например, акупунктуру для коленей) и практикуйте три дня подряд. Большинство замечают улучшение уже к концу первой недели.

Важное предупреждение

Книга не отменяет визита к врачу. Если у вас острая боль, отёк, покраснение или повышение температуры в области сустава – сначала идите к ревматологу или травматологу. Мои рекомендации работают как дополнение к основному лечению или как профилактика. Также не все гомеопатические средства подходят при тяжёлых аутоиммунных заболеваниях. Если вы принимаете гормоны или иммуносупрессоры, перед использованием методов из этой книги посоветуйтесь со своим доктором.

А теперь – вперёд. Вы готовы освободить свои суставы заложниками боли? Поверьте – это реально. Начнём.

Глава 1. Почему болят суставы: краткая анатомия и основные причины

Боль в суставах не возникает на пустом месте. Чтобы понять, как помочь себе, нужно сначала разобраться, что именно болит и почему. В этой главе мы пройдемся по устройству самых частых «мишеней» – коленей, тазобедренных суставов, плеч и кистей – а затем разберём главные механизмы, которые запускают боль.

Как устроен здоровый сустав

В основе любого сустава лежит сочленение двух или более костей. Их концы покрыты гладким хрящом – скользкой, упругой тканью, которая в идеале работает как подушка и снижает трение. Вся конструкция заключена в суставную капсулу, изнутри выстланную синовиальной оболочкой. Она вырабатывает синовиальную жидкость – естественную смазку, питающую хрящ и обеспечивающую бесшумное скольжение.

Снаружи сустав укреплён связками (они соединяют кости) и сухожилиями (они передают усилие от мышц). Когда все эти элементы здоровы, движения даются легко, без хруста и боли.

Четыре уязвимые зоны

Колени

Это самые нагруженные суставы тела. Они несут вес тела при ходьбе и беге, а при приседаниях нагрузка возрастает в разы. Колено больше других зависит от прочности менисков – полулунных хрящей-амортизаторов. Боль в колене часто возникает при разрыве мениска, повреждении крестообразных связок или артрозе (истончении хряща).

Тазобедренные суставы

Спрятаны глубоко в паховой области, но их боль нередко «стреляет» в поясницу, ягодицу или колено. Они страдают от врождённых аномалий (дисплазия), возрастного износа (коксартроз) или воспалительных процессов (артрит). Из-за глубокого залегания и разнообразной симптоматики тазобедренного сустава пациенты часто лечат не то место – например, делают компрессы на колено, а причина в тазу.

Плечи

Плечевой сустав – самый подвижный, но и самый нестабильный. Он напоминает шар на плоской «тарелке». За его стабильность отвечают ротаторная манжета (группа мышц и сухожилий) и суставная губа. Боль в плече чаще всего связана с воспалением сухожилий (тендинит), импинджмент-синдромом (ущемление тканей), замороженным плечом (адгезивный капсулит) или артрозом акромиально-ключичного сочленения.

Кисти

Тут много мелких суставов, связок и сухожилий: кистевой канал, пястно-фаланговые и межфаланговые сочленения. Боль возникает при синдроме запястного канала (сдавление нерва), остеоартрозе (узелки Гебердена и Бушара), ревматоидном артрите (симметричное поражение) или теноосиновите де Кервена (воспаление сухожилий большого пальца).

Основные причины боли

Все причины можно разделить на три большие группы

Первая группа – механические повреждения и износ

Это артрозы (остеоартроз), когда хрящ истончается, кости начинают тереться друг о друга, появляются остеофиты (костные шипы). Факторы риска: возраст, лишний вес, травмы, неправильная нагрузка. Боль при артрозе усиливается к вечеру и при движении, а после отдыха стихает. Характерен стартовый хруст – когда встаёшь с кровати и колено «скрипит».

Вторая группа – воспаление

Это артриты: ревматоидный, псориатический, подагрический, реактивный, инфекционный. При них в суставе появляется отёк, покраснение, местное повышение температуры и сильная боль, часто в покое и по утрам. Утренняя скованность дольше одного часа – типичный признак воспалительного артрита. Подагра даёт резкие, мучительные атаки большого пальца ноги (но может поражать и колено, и кисть).

Третья группа – околосуставные проблемы

Болят не сами суставы, а связки, сухожилия, мышцы или синовиальные сумки. Тендиниты, эпикондилиты («локоть теннисиста»), бурситы – эти состояния имитируют суставную боль, но лечатся иначе. Например, боль в плече при поднятии руки вверх чаще вызвана тендинитом вращательной манжеты, а не артрозом.

Другие факторы

Обменные нарушения

При подагре кристаллы мочевой кислоты откладываются в суставе и вызывают острейшее воспаление. При псевдоподагре – кристаллы пирофосфата кальция. Недостаток витамина D, гиперпаратиреоз, гемохроматоз тоже могут запускать суставные проблемы.

Аутоиммунные заболевания

При ревматоидном артрите иммунитет атакует собственную синовиальную оболочку. При системной красной волчанке, анкилозирующем спондилите (болезни Бехтерева) суставы страдают вторично.

Психосоматика и напряжение

Хронический стресс держит мышцы в постоянном тонусе, что перегружает суставы и ухудшает их питание. Есть даже понятие «синдром миофасциальной боли», когда триггерные точки в мышцах отдают болью в сустав.

Краткий алгоритм самодиагностики

Перед тем как перейти к лечению, задайте себе несколько вопросов.

Боль появляется в начале движения, а потом «расхаживается»? Скорее всего артроз.

Боль сильнее всего по утрам и длится больше часа? Вероятно, воспалительный артрит.

Боль острая, внезапная, сустав красный и горячий? Возможна подагра или инфекция.

Боль возникает только при определённом движении (например, поднять руку или повернуть голову)? Часто это тендинит или импинджмент.

Боль приходит после долгого неподвижного сидения, а при ходьбе уменьшается? Механическая боль, типичная для поражения хряща.

Если вы заметили сильный отёк, лихорадку, невозможность ступить на ногу или поднять руку – не занимайтесь самолечением. Срочно обратитесь к врачу. Во всех остальных случаях следующие главы этой книги дадут вам безопасные и действенные способы вернуть суставам свободу.

В следующей главе мы разберём, когда визит к доктору обязателен, а когда можно начинать мягкую коррекцию с помощью гомеопатии, цигун и питания. А пока просто наблюдайте за своей болью: в какое время суток она усиливается, какие движения провоцируют её, а какие, наоборот, облегчают. Эта информация пригодится нам для выбора правильного гомеопатического средства и точек акупрессуры.

Глава 2. Красные флаги: когда самолечение опасно и что может назначить врач

Прежде чем мы начнём применять гомеопатию, цигун и акупрессуру, я обязан предупредить вас о ситуациях, когда домашние методы не только бесполезны, но и опасны. Суставная боль может быть симптомом серьёзного заболевания, требующего неотложной помощи. Пропустить такой сигнал – значит потерять время и здоровье.

Срочно к врачу: семь тревожных признаков

Если вы заметили хотя бы один из перечисленных ниже симптомов, не откладывайте визит к терапевту, ревматологу или травматологу. Самолечение в этих случаях исключено.

Первый признак – сустав внезапно распух, покраснел и стал горячим на ощупь. Это может быть острый артрит, в том числе подагрический, инфекционный или реактивный. Инфекционный артрит без антибиотиков может разрушить сустав за несколько дней.

Второй признак – боль настолько сильная, что вы не можете пошевелить конечностью или ступить на ногу. Острая резкая боль может быть следствием перелома, разрыва связки, ущемления мениска или гнойного воспаления.

Третий признак – повышение температуры тела выше тридцати восьми градусов на фоне боли в суставе. Это указывает на системное воспаление или инфекцию.

Четвёртый признак – боль в суставе появилась после травмы (падения, удара, резкого движения) и не проходит в течение двух-трёх дней. Возможны скрытые переломы, трещины костей, разрывы сухожилий или связок.

Пятый признак – боль сопровождается онемением, покалыванием, потерей чувствительности в конечности или слабостью в руке или ноге. Это может быть связано с ущемлением нерва, грыжей диска (если боль отдаёт в ногу) или даже инсультом (если слабость и онемение возникают внезапно).

Шестой признак – вы просыпаетесь от того, что сустав буквально «сводит» или он скован так сильно, что вы не можете сжать кисть или встать с постели больше тридцати-сорока минут. Утренняя скованность дольше часа – классический признак ревматоидного артрита или анкилозирующего спондилита. Эти болезни требуют базисной противовоспалительной терапии, и раннее начало лечения критически важно.

Седьмой признак – боль в суставе сочетается с необъяснимой потерей веса, слабостью, ночной потливостью или сыпью на коже. Такая картина может указывать на системное заболевание соединительной ткани, онкологический или инфекционный процесс (эндокардит, болезнь Лайма).

Если ничего из перечисленного нет, а боль хроническая, ноющая и терпимая – тогда методы из этой книги, скорее всего, безопасны. Но я всё равно рекомендую хотя бы один раз показаться врачу для базовой диагностики.

Что может назначить врач: минимальное обследование

Обычно после опроса и осмотра врач отправляет на следующие анализы.

Общий анализ крови – показывает признаки воспаления (повышение СОЭ и лейкоцитов) или анемию, которая часто сопровождает ревматоидный артрит.

Биохимический анализ крови – важны уровень мочевой кислоты (для исключения подагры), ревматоидный фактор, антитела к циклическому цитруллинированному пептиду (анти-ЦЦП – очень точный маркер ревматоидного артрита), С-реактивный белок (острофазовый индикатор воспаления).

Рентген суставов – покажет сужение суставной щели, остеофиты (костные разрастания), кисты и деформации. Это основной метод для диагностики артроза.

Ультразвуковое исследование суставов – хорошо видит воспаление синовиальной оболочки, выпот (жидкость), повреждения сухожилий и связок, особенно в плечевых и коленных суставах.

Магнитно-резонансная томография – золотой стандарт для визуализации хрящей, менисков, связок, вращательной манжеты плеча. Назначается, когда подозревают разрывы или сложные повреждения.

Что врач может выписать: типичные лекарства

Не бойтесь этого списка, он нужен для понимания. Врач может рекомендовать нестероидные противовоспалительные средства – ибупрофен, диклофенак, мелоксикам, целекоксиб. Они быстро снимают боль и отёк, но длительный их приём опасен для желудка и почек.

При выраженном воспалении могут назначить глюкокортикоиды – преднизолон или инъекции в сустав (дипроспан, кеналог). Это мощные средства, но они имеют много побочных эффектов и не лечат причину.

При ревматоидном артрите или подагре назначают базисные противовоспалительные препараты (метотрексат, сульфасалазин) и противоподагрические (аллопуринол, фебуксостат). Это серьёзные лекарства, но при точном диагнозе они необходимы.

При артрозе – хондропротекторы (глюкозамин, хондроитин), гиалуроновая кислота внутрь сустава, анальгетики.

Наша книга не призывает отказываться от таких назначений, если врач установил точный диагноз, и они вам помогают. Гомеопатия, цигун и акупрессура могут применяться одновременно с обычным лечением, усиливая его и снижая побочные эффекты. Но никогда не отменяйте прописанные врачом лекарства самостоятельно, особенно гормоны и антибиотики.

Что делать, если анализы в норме, а боль остаётся

Это частая ситуация. Человек проходит всех врачей, сдаёт горы анализов, а ему говорят: «У вас всё нормально. Возможно, это фибромиалгия или психосоматика». Именно в таких случаях методы традиционной китайской медицины и гомеопатия часто дают блестящие результаты. Боль может быть связана с хроническим мышечным напряжением, застоем энергии Ци, скрытыми последствиями травм или эмоциональными блоками. И все эти состояния мы научимся корректировать в следующих главах.

Резюме

Если у вас нет красных флагов (острая боль, отёк, температура, потеря функции, онемение, длительная утренняя скованность, потеря веса), вы можете смело переходить к следующей главе, где начнётся разбор гомеопатических средств для суставов. Если же какой-то из тревожных признаков присутствует – сначала идите к врачу, пройдите минимальное обследование и только потом возвращайтесь к этой книге как к дополнительному инструменту.

Помните: своевременная диагностика может спасти ваш сустав от разрушения, а иногда и жизнь. Я не запугиваю, а призываю к разумной осторожности. А теперь – к главному.

Глава 3. Гомеопатия при болях в суставах: подробный разбор средств

Гомеопатия не обещает мгновенного избавления от боли за пять минут. Она работает медленно, но глубоко. Её цель не просто убрать симптом, а восстановить баланс в организме, чтобы суставы перестали воспаляться и разрушаться сами по себе. В этой главе я подробно разберу двенадцать основных гомеопатических средств, которые чаще всего помогают при болях в коленях, тазобедренных суставах, плечах и кистях. Вы научитесь отличать один тип боли от другого и выбирать правильное средство.

Как пользоваться этой главой

Читайте описание каждого средства и обращайтесь внимание на модальности – обстоятельства, которые усиливают или уменьшают боль. Например, при каких-то средствах боль сильнее при движении и слабее в покое. При других – наоборот. При каких-то помогает тепло, при каких-то холод. Найдите свой тип боли. Если не уверены между двумя-тремя средствами, начните с более подходящего или обратитесь к врачу-гомеопату.

Для самопомощи используйте потенции 6С или 30С. Принимайте одну дозу (три-пять горошин) один-два раза в день в начале обострения, затем реже. Хронические случаи требуют однократного приёма 200С под наблюдением. Не принимайте гомеопатию вместе с едой, мятой, кофе и сильными специями. Держите гранулы под языком до полного растворения.

Rhus toxicodendron (Рус токсикодендрон. Ядовитый сумах)

Это средство номер один при болях в суставах, которые усиливаются в начале движения, а затем уменьшаются после расхаживания. Утром после сна вы чувствуете скованность и боль. Делаете несколько шагов – и становится легче. При этом боль возвращается после длительного покоя или сидения на холодном. Сустав хочет тепла. Горячая ванна или грелка приносят облегчение. Холод и сырая погода усиливают боль. Чаще всего *Rhus toxicodendron* назначают при растяжениях связок, тендинитах, артритах после переохлаждения и при вирусных инфекциях. Боль может быть ноющей, но иногда стреляющей. Человек беспокоен и не может найти удобную позу. Принимайте *Rhus toxicodendron* 6С дважды в день в начале обострения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.