

Алевтина Корзунова

Боль в молочной железе



Annotation

Милые дамы, неприятные ощущения в молочной железе доставляют вам дискомфорт и беспокойство? Эта книга поможет разобраться в причинах и найти способы лечения заболевания с использованием безвредных, доступных, простых в использовании средств народной медицины.

В данной книге с научной точки зрения, но доступно широкому кругу читателей описываются основные причины и симптомы заболеваний молочной железы, основным из которых часто оказывается боль. Далеко не каждая женщина, страдающая заболеваниями молочной железы, обращается к врачу. Кто-то испытывает стеснение, особенно если врачом оказывается мужчина, а некоторым просто не хватает свободного времени. Прочитав эту книгу, вы сможете правильно оценить собственные жалобы и своевременно обратиться к врачу; в ней сконцентрированы все самые интересные сведения, которые могут быть полезны любой женщине.

-
- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Боль в молочной железе

Введение

Уважаемые читательницы!

Вы держите в руках мою новую книгу, посвященную заболеваниям, которые сопровождаются болью в молочной железе и народным способам ее лечения.

Каждая женщина в различные периоды своей жизни испытывает боли в молочной железе. Причины их многообразны. Некоторые требуют обращения к врачу и немедленного хирургического лечения, другие поддаются консервативному лечению. Но в любом случае на помощь вам придут средства и методы народной медицины. Во многом из опыта предков пришли к нам описания трав и сборов, помогающих при различных заболеваниях женского организма. Недаром на Руси повивальные бабки обладали ореолом таинственности, их побаивались, считая чуть ли не колдуньями, к ним же бежали женщины при появлении различных жалоб и болезней. К сожалению, не всегда они могли помочь, поскольку знаний анатомии и физиологии женского организма на тот период времени было недостаточно, все операции, роды проводились в нестерильных условиях. Однако с тех пор наука шагнула вперед, взяв весь опыт, оставленный нам предками. Поэтому многие современные врачи не только не отрицают, но и советуют своим пациенткам наряду с лекарствами, способами физиотерапии и другими методами лечения применять курсы лечения сборами лекарственных трав. Это особенно актуально в настоящее время, когда практически каждая женщина имеет несбалансированный уровень гормонов, неправильно питается, да и экологическая ситуация наших городов оставляет желать лучшего! Курение, нелеченые хронические гинекологические заболевания, недостаточная физическая нагрузка, сопровождающие многих жительниц городов с юного возраста, вызывают различные патологические состояния и способствуют развитию и прогрессированию заболеваний молочной железы. Знать все об этих болезнях, для того чтобы вовремя предупредить и вылечить, поможет вам эта книга.

Глава 1. Заболевания молочной железы

Перед тем, как начать разговор о заболеваниях молочных желез, я расскажу о том, как устроены молочные железы. Странно, но многие женщины даже не догадываются об этом, а особенности строения и функционирования молочных желез во многом объясняют, почему же в них развиваются различные заболевания.

Строение молочных желез

Молочные железы располагаются на мышечном каркасе передней грудной стенки и отделяются от него соединительной тканью и подушкой из жировой ткани. При инфицировании жировой ткани молочной железы возникает заболевание, известное как мастит, или воспаление молочной железы (более подробно я расскажу о нем позже). Молочные железы состоят из железистой ткани и в незначительном количестве соединительной и жировой ткани. Это означает, что каждая железа представлена несколькими, чаще 15—17 долями железистой ткани, между которыми находятся прослойки жировой и соединительной ткани. Каждая доля во время лактации вырабатывает молоко и содержит специальный проток. Все 15—17 протоков открываются на поверхности соска молочной железы. Обе молочные железы обильно кровоснабжаются, а продукты обмена удаляются через элементы лимфатической системы – лимфатические сосуды и лимфатические узлы, которые в большом количестве представлены в этой области.

Молочные железы являются одним из вторичных половых признаков, это означает, что достигая полного развития у женщин детородного возраста, они никогда не развиваются у здоровых мужчин. Поскольку рост молочных желез обусловлен поступлением в кровь основного женского полового гормона – эстрогена, то становится понятным, почему с его уровнем так сильно взаимосвязаны основные как физиологические, так и патологические изменения в молочных железах. В мужском организме преобладают мужские половые гормоны, андрогены, поэтому у мужчин молочных железы не развиты, за исключением ситуаций, при которых отмечается повышение уровня эстрогенов, например при циррозе печени. При этом заболевании нарушается разрушение эстрогенов в печени и возникает умеренный рост молочных желез, это состояние называется гинекомастией.

У детей до периода полового созревания молочные железы также не сформированы, но в возрасте 10—11 лет у девочек начинается рост молочных желез, что также связано с повышением уровня эстрогенов в крови. Это начало подготовки женского организма к выполнению

основной его физиологической функции – рождению ребенка. Иногда рост молочных желез происходит достаточно быстро, и это может вызывать некоторые неприятные болезненные ощущения в молочных железах.

В организме женщины ежемесячно происходят разнообразные изменения, что связано с колебанием уровня гормонов. Многим знакомы такие симптомы как раздражительность, плаксивость, недомогание, усталость, головная боль, иногда повышение аппетита, возникающее накануне менструации. Это состояние получило название предменструального синдрома. В это же время в молочных железах происходит отек и набухание тканей молочной железы, увеличивается количество железистых ходов, железы готовятся к наступлению возможной беременности. В этот период у некоторых женщин возникают нагрубание, отек, болезненность молочных желез. У большинства эти явления выражены незначительно и могут проходить только при уменьшении употребления жидкости, правильной диете, приеме некоторых отваров лекарственных трав. У других это является признаком заболевания молочных желез и поводом обращения к врачу. В качестве профилактической меры и предупреждения возможных заболеваний при повторяющихся признаках подобного состояния обязательно обратитесь к гинекологу или хирургу для консультации!

С наступлением менструации все изменения достаточно быстро претерпевают обратное развитие: отечность спадает, боль самостоятельно проходит.

Во время беременности молочные железы активно подготавливаются к выполнению основной своей функции – лактации. При этом на фоне резко изменившегося гормонального фона молочные доли активно развиваются и начинают вырабатывать свой секрет – молоко. Во время лактации, особенно у первородящих женщин, часто возникает лактостаз, или застой молока. Это состояние сопровождается нарушением выделения молока через молочные ходы, а при присоединении инфекции возникает воспаление ткани молочной железы.

Климактерический период сопровождается обратным развитием молочных желез. В периоды перестройки женского организма, к которым относится период полового созревания, беременность и

кормление грудью, климактерический период, возникают резкие и значительные изменения гормонального фона, нередко проявляющиеся с возникновением заболеваний молочных желез.

Сейчас вопрос аборт широко обсуждается как с научной, так и с религиозной, морально-этической и других точек зрения. В этом вопросе каждый волен иметь свою точку зрения, и каждая женщина сама делает выбор, но важно знать, что с самых первых дней, даже часов беременности начинаются изменения организма женщины, направленные на подготовку к вынашиванию и рождению ребенка. Изменения касаются как половых органов, так и молочных желез. Резкое прерывание беременности, аборт, являясь искусственным, насильственным, да и самопроизвольный выкидыш, являются сильнейшим стрессом для женского организма. Поэтому женщины, сделавшие даже один аборт или перенесшие выкидыш, обладают повышенным риском в отношении развития заболеваний молочных желез, речь о которых пойдет ниже.

Молочные железы – это очень важный и очень чувствительный к внешним воздействиям орган. Заболевания молочной железы многочисленны и делятся на несколько групп. Первая группа – это воспалительные заболевания молочной железы, мастит. Другая группа заболеваний включает новообразования молочных желез, они могут быть доброкачественными и злокачественными. Эта проблема в настоящий момент принимает очень большое значение, поскольку рак молочной железы выходит на первое место среди всех злокачественных опухолей у женщин.

Мастит

Мастит – это воспалительное заболевание тканей молочной железы. Мастит возникает у кормящих женщин, причем наиболее подвержены заболеванию маститом первородящие женщины. Это связано с тем, что в течение всей беременности, и в особенности в самом ее конце, начинают активно развиваться железистые доли молочной железы, под влиянием гормонов стимулируется синтез молока, а выводные протоки этих желез сформированы, но не в той степени, которая обеспечивала бы полную их проходимость. Проще говоря, когда молодая мама только начинает кормить грудью и не имеет достаточного опыта, во время кормления грудь не полностью опорожняется от молока, да новорожденный еще не может помочь маме. А уж если малыш слаб или родился недоношенным или в силу каких либо других причин, которые не позволяют кормить грудью, например прием антибиотиков, проблема застоя молока становится очень остро.

Застой молока сопровождается ощущением интенсивной боли в одной или обеих молочных железах, грудь становится набухшей, плотной, тяжелой, увеличивается в размерах. В такой ситуации легко присоединяется инфекция, а это случается нередко, так как бактерии легко проникают через трещины и повреждения на сосках и интенсивно размножаются в женском молоке, оно является прекрасной средой для жизнедеятельности бактерий. Тогда возникают признаки воспалительного процесса. Воспаление можно заподозрить, в случае если молочная железа становится припухлой, отечной, плотной, краснеет, на ощупь становится горячей, могут увеличиваться в размерах и также становиться болезненными подмышечные лимфатические узлы со стороны воспаления. Появляются общие признаки заболевания, общее недомогание и слабость, отсутствие аппетита, сонливость, вялость, или, наоборот, бессонница, может появляться сильная головная боль. Все эти признаки свидетельствуют о том, что воспаление уже прогрессирует, и следует быстрее обращаться к врачу, поскольку промедление может грозить появлением такого серьезного осложнения как заражение крови. Сразу после того

как вы заподозрили развитие мастита или доктор поставил такой диагноз, прекращайте кормить ребенка не только из больной груди, но и из здоровой. Лечение разнообразными средствами народной медицины возможно в момент застоя молока, когда еще не успел развиваться воспалительный процесс, и обязательно должно сочетаться с восстановлением отделения молока. Для этого могут использоваться специализированные доступные в настоящее время (их можно купить в обычной аптеке) специальные аппараты. Лечение мастита проводится в стационаре и, в зависимости от стадии процесса, может быть консервативным (антибиотики, физиотерапевтические методы) или хирургическим. Операция проводится для того, чтобы обеспечить отток гноя и не допустить его дальнейшего распространения. В области наибольшего размягчения на коже производят разрез и очищают гнойник. После операции, при согласии лечащего доктора, проводят противовоспалительное и лечение, способствующее быстрейшему заживлению раны. Самым известным и наиболее эффективным народным способом для предупреждения мастита и в послеоперационном периоде, после снятия швов может быть прикладывание к груди листов обыкновенной молодой белокочанной капусты или подорожника обыкновенного. Предварительно необходимо тщательно вымыть их. Пригодятся и компрессы с использованием отваров подорожника обыкновенного, цветков календулы, зверобоя продырявленного, ромашки аптечной. Эти средства обладают противовоспалительным и обеззараживающим эффектами. И конечно, комплексная терапия мастита включает, наряду с медикаментозным и хирургическим лечением, и применение отваров лекарственных трав, обладающих противовоспалительным действием, богатых витаминами.

Травмы молочной железы

Травмы молочной железы проявляются по-разному, в зависимости от силы и обширности повреждающего фактора. Одна моя соседка обладала огромной работоспособностью. Хотя она была уже в возрасте, ее бодрости, активности, энтузиазму могли бы позавидовать многие девушки. И хотя она работала в научно-исследовательском институте, обладала одной странностью – она обожала делать ремонт. Своя квартира уже была идеальна, казалось, она сошла с обложки журнала про домашний уют, и тогда она приступила к облагораживанию квартир своих друзей. И вот однажды она стояла на стремянке и белила потолок. Казалось, что она стоит ровно, но на самом деле, одна из ножек стремянки случайно встала на плинтус. Неловко повернувшись, она упала, причем таким образом, что повредила руки и грудь. На внутренней стороне одной руки и одной груди образовались огромные темно-фиолетовые кровоподтеки. Конечно, продолжать свою работу она не могла и быстро вернулась домой. И поскольку было лето, она, несмотря на такую тяжелую травму, поехала на дачу. Там она решила лечиться народными средствами. Лучше всего ей помогли отвары лекарственных трав, использованные в виде компрессов и примочек. Воспаление не развилось, а кровоподтеки быстро рассосались. Но для того, чтобы не развилось осложнений, как ранних, так и поздних, все же необходимо обращаться к хирургу.

Мастопатия

Это заболевание очень распространено среди женщин любых возрастов, и, пожалуй, является главной причиной появления болей в молочной железе. Мастопатия нередко представляет собой семейное заболевание, тогда им страдают несколько женщин в семье по материнской линии. Если при самообследовании молочных желез вы обнаружили у себя признаки мастопатии, ткань молочной железы не была мягкой или однородной, а может быть обнаружены даже узелки, не пугайтесь! Многие ошибочно считают, что мастопатия обязательно приведет к развитию рака молочной железы. Это не так. Даже если в семье было несколько случаев рака, например, болела бабушка и мать, или мать и сестра, это не повод для паники, а всего лишь напоминание о том, что необходимо более тщательно следить за своим здоровьем, не запускать заболевание на ранних стадиях, а вовремя обращаться к врачу. Даже злокачественная опухоль может быть излечена, если она обнаружилась на ранней стадии. В качестве примера приведу историю одной американской киноактрисы, Ширли Темпл. Известной актрисой она стала в самом раннем детстве, получила не только любовь зрителей, но и уважение коллег и, будучи еще ребенком (6 лет), получила престижнейшую премию «Оскар». Но, как и многих известных и талантливых людей, ее ждало тяжелое испытание: в возрасте 44 лет у актрисы обнаружили злокачественную опухоль молочной железы. К счастью, своевременно была произведена операция, и признаки опухоли исчезли навсегда. Через несколько лет Ширли Темпл будет праздновать свой восьмидесятый день рождения, до сих пор она остается бодрым и жизнерадостным человеком. Но помимо собственного подвига, когда она смогла победить такую страшную болезнь, ее помощь другим женщинам, страдающим таким же заболеванием, оказалась поистине неоценимой. После операции она обратилась ко всем женщинам и призвала их обращаться к врачам, и не дожидаться запущенной стадии заболевания, когда болезнь уже нельзя победить. Результаты ошеломили многих докторов – это значительно повысило выявляемость заболевания на ранних стадиях, а значит и лечить его стали быстрее и гораздо эффективнее.

Вовремя произведенные исследования, например маммография, которую необходимо проводить ежегодно после достижения 35-летнего возраста, могут выявлять изменения в молочных железах еще тогда, когда они не достигают 1,5 см величины и даже не могут определяться при пальпации молочной железы не только самостоятельно, но даже при исследовании опытным доктором. Именно поэтому не ленитесь и ежегодно проходите диспансеризацию, если вы достигли этого возраста.

Мастопатия представляет собой чрезмерный, избыточный рост тканей молочной железы. Причиной заболевания являются, как и при многих заболеваниях женской репродуктивной системы, нарушение гормонального баланса. Разрастание тканей может иметь распространенный характер, когда избыточная ткань распространяется равномерно по всей молочной железе, и появляться в виде узелков разного размера. Разрастаться может железистая или соединительная ткань. Иногда в молочной железе могут обнаруживаться кисты одиночные или множественные, различного размера. Киста – это шарообразное образование, ограниченное капсулой и заполненное жидкостью. Кисты в молочной железе также являются распространенной формой мастопатии. Несмотря на такое разнообразие вариантов заболевания, проявляется оно схожими признаками у всех женщин. Главным симптомом является боль в молочной железе. Она может быть самой разнообразной – возникать только в предменструальный период, и быть очень интенсивной, причиняя женщине массу неприятных переживаний. Или быть постоянной, но не очень сильной, то исчезая, то появляясь вновь. Кроме этого, некоторые женщины, страдающие мастопатией, жалуются на то, что из соска самостоятельно или при нажатии выделяются капли молокоподобной жидкости (вне периода беременности или кормления грудью), иногда они могут быть с примесью крови.

Так почему же у некоторых женщин развивается подобное заболевание, а некоторых оно обходит стороной? В медицине ничего нельзя сказать с абсолютной достоверностью. На основании научных исследований были определены различные факторы, названные факторами риска. Это те условия, при наличии которых у женщины вероятность развития мастопатии гораздо выше, чем у ее сверстниц.

Понятно, что если мастопатия развивается на фоне нарушенного баланса гормональных веществ в организме, то в первую очередь к появлению заболевания будут склонны те дамы, которые имеют разнообразные заболевания эндокринной системы. Наиболее часто, особенно в настоящее время в средней полосе России, можно встретить дефицит йода. Он связан с недостаточным его количеством в воде и земле, а соответственно и в пище. Именно поэтому у многих людей выявляется нарушение функционирования щитовидной железы, дисбаланс ее гормонов. Гормоны щитовидной железы оказывают огромное значение на обменные процессы в организме, их недостаток нарушает адекватное соотношение женских половых гормонов, и поэтому нередко приводит к заболеваниям яичников и мастопатии. У детей недостаток гормонов щитовидной железы приводит, кроме того, к снижению памяти, внимания и ухудшению успеваемости в школе. Более редко встречаются, но также могут привести к появлению мастопатии, заболевания надпочечников. Общим признаком для мастопатий, развившихся на фоне любых патологических состояний, является повышение уровня главных женских гормонов – эстрогенов, которые вызывают избыточное разрастание ткани молочной железы. Поскольку функционирование нервной и эндокринной систем находятся в тесной взаимосвязи, то одной из основных причин развития мастопатии являются постоянные стрессовые воздействия на нервную систему. Это большая проблема, полноценного решения которой до сих пор найти не удалось. Причиной появления ежедневных стрессов является практически все, что окружает нас. Начиная от соседей и негативных новостей, достаточно часто появляющихся на страницах газет и с экранов телевизоров, заканчивая ежедневным постоянным перенапряжением, связанным с работой, ведь для достижения равенства с мужчинами современные женщины вынуждены испытывать нагрузки, которые хрупкие женские плечи не могут, да и не должны выносить. Некоторые дамы зарабатывают больше мужей и находятся на более престижных и высоких должностях, особенно в крупных городах, но согласны ли они с той платой, которую приходится отдавать за карьерные достижения? Многие из них помимо неврозов, синдрома хронической усталости, гипертонической болезни и других заболеваний, получают порой неизлечимые заболевания в репродуктивной сфере. Этому

способствует и постоянная занятость таких бизнес-леди, которая не позволяет им выделить время для обращения к врачу и проведения профилактического осмотра. А как быть с проблемами семейного характера? Не все могут похвастаться идеальными отношениями с мужем, и многих после прихода домой ждут ссоры, конфликты или подавленное раздражение. А если прибавить к этому проблемы интимного характера, нерегулярную половую жизнь, нередко присутствующие в этих семьях, то вырисовывается нерадостная картина постоянного нервно-психического перенапряжения, в значительной степени способствующая появлению и гормонального дисбаланса.

К другим причинам появления мастопатии можно отнести наследственный фактор, присутствующий у большинства женщин, страдающих заболеваниями молочных желез. Повторю, что женщины, родственницы которых страдали мастопатией, опухолевыми заболеваниями молочных желез или заболеваниями яичников, матки, наружных половых органов, должны пристально наблюдать за своим здоровьем, и, не дожидаясь появления неприятностей, самостоятельно ежегодно проходить диспансерное обследование для исключения появления заболеваний.

Вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем, могут способствовать прогрессированию и трудному излечиванию заболеваний женской половой сферы, поэтому женщинам, тем более молодым, рекомендуется отказаться от вредных привычек и бережно относиться к своему здоровью, не забывая о предназначении любой женщины – материнстве.

Очень негативное значение на здоровье женщины оказывает прерывание беременности. Обязательно посоветуйтесь с гинекологом и выберите тот способ предохранения от нежелательной беременности, который подойдет именно вам, с учетом сопутствующих заболеваний, возраста и ваших индивидуальных предпочтений! Неосведомленность и халатность могут привести к тому, что даже после первого прерывания беременности осложнения его могут привести к невозможности иметь детей в будущем. Но немногие знают о влиянии прерывания беременности на возникновение заболеваний молочных желез и яичников, которые нередко появляются одновременно, поскольку возникновение их

зависит от одних причин. В самом начале и все последующие дни беременности в организме возникают своеобразные гормональные изменения, подготавливающие организм к вынашиванию и рождению ребенка. Если прервать беременность, организм испытывает сильнейший стресс, который в сочетании с гормональными изменениями приводит к появлению мастопатии и других заболеваний. Неоднократно произведенные аборт увеличивают подобный риск во много раз.

Способствуют появлению мастопатии и разнообразные воспалительные заболевания внутренних половых органов, которые запускают каскад изменений и могут приводить к самым разнообразным изменениям в молочной железе. Многие испытывали неприятную тянущую боль внизу живота, возникающую после переохлаждения, зимой или весной, которая сопровождалась появлением необычных выделений, иногда незначительным повышением температуры; и сразу же забывали об этом, когда она самостоятельно проходила. А зря, потому что ни один такой эпизод не проходит бесследно для организма, поскольку даже если вы не испытываете никаких неприятных ощущений, хроническое воспаление дремлет в организме и в сочетании с нарушениями в эндокринной системе может привести к появлению мастопатии.

Все эти факторы значительно влияют на возникновение мастопатии, и при их сочетании риск ее развития значительно возрастает, но правил не существовало бы, если бы не было исключений из них. Иногда встречаются женщины, при опросе и осмотре которых можно определить несколько из перечисленных факторов риска, а заболевания молочной железы или других органов женской репродуктивной сферы не возникают никогда, а некоторые женщины, казалось бы, не должны заболеть, но, тем не менее, мастопатия возникает у них и доставляет много хлопот. Объяснение этому явлению заключается в индивидуальности каждого организма, различной его устойчивости к болезнетворным факторам, а может быть и в других причинах, о которых медицинская наука узнает только в будущем, после многочисленных исследований и разработок. Течение заболевания в большинстве случаев благоприятное, это означает, что если вовремя обнаружить и проводить лечение, симптомы станут менее явными или даже полностью исчезнут, а проводить хирургическое лечение не будет необходимости.

Одновременно с лечением, которое назначит вам врач, и предварительно посоветовавшись с ним, вы можете использовать средства народной медицины, отвары, примочки.

Внимание! Если у вас обнаружили заболевание молочных желез, такие как мастопатия, кисты, жировики, аденомы и другие, то вам категорически запрещается пребывать на солнце, в солярии, в бане или сауне, проводить лечебные ванны, использовать лечебные грязи и травмировать грудь, не рекомендуются перемена климатических поясов – это может явиться пусковым фактором, который стимулирует развитие дремлющего ранее заболевания, поэтому будьте осторожны и обязательно советуйтесь с вашим лечащим врачом.

Как подтвердить диагноз мастопатии

Для того чтобы выявить изменения в молочных железах, характерные для мастопатии, необходимо обратиться к врачу-маммологу, который может порекомендовать некоторые исследования для уточнения диагноза. Кстати, эти исследования могут определить закономерные нарушения структуры, характерные не только для мастопатии, но и для разнообразных (доброкачественных и злокачественных) опухолей молочных желез.

Маммография

Этот метод применяют для выявления структуры молочных желез. Это исследование проводится так же, как и самообследование молочных желез, проводится в первые 7—14 дней менструального цикла. Для этого производят рентгеновское исследование молочных желез, применяются 2 его разновидности: с использованием контрастного вещества и без него. Контрастное вещество вводят в молочные ходы, это поможет убедиться в том, что никаких патологических образований и изменений структуры в молочной железе нет. В настоящее время маммография является единственным способом, позволяющим наиболее безопасно и быстро диагностировать состояние молочных желез, а тем самым предупредить развитие раковой опухоли или вылечить ее, обнаружив на самом раннем этапе. Никакой другой метод не позволит так же рано и достоверно обнаружить ее, а значит вовремя начать лечение. Некоторых женщин смущает то, что во время проведения исследования молочная железа будет подвергаться воздействию рентгеновского облучения, но знайте, что количество облучения

настолько незначительно, что не может оказать на организм вредного воздействия, а польза от диагностики поистине неоценима. Берегите себя и не позволяйте болезням взять вверх!

Маммографию нужно проводить регулярно. Женщины старше 35 лет должны обследоваться не реже 1 раза в 2 года, а при наличии большого количества факторов риска и чаще. Если при маммографии было выявлено какое-либо патологическое образование, врач должен произвести биопсию. Для этого берется шприц с длинной иглой и в месте предполагаемого образования производится прокол, берется кусочек ткани из этого узла и под микроскопом определяется его структура.

Термография Этот метод исследования в отличие от предыдущего обычно не вызывает у больных никаких неприятных эмоций, поскольку основан на определении температуры на различных участках молочной железы. Термография позволяет определить нормальное состояние молочных желез, тогда ткань железы однородна по определяемой температуре кожи над ней, или выявить наличие каких либо доброкачественных и злокачественных образований. Над ними определяется очаг более теплый или более холодный по сравнению с остальной тканью железы, на специальном мониторе фиксируется изображение формы молочной железы различного цвета в зависимости от температуры. Более теплые участки изображаются как красные, оранжевые, холодные – зеленые, синие. Этот метод абсолютно безвреден для организма, но ставить диагноз только на основании этого метода исследования нельзя, поэтому к рекламе современных частных клиник, заверяющих, что они могут выявить любое заболевание при этом исследовании, стоит относиться с известной долей недоверия.

Другим распространенным и безопасным методом исследования молочных желез является *ультразвуковое исследование*. Оно основано на том, что в глубь тканей поступает ультразвуковое излучение и затем по характеру отражения его от тканей различной плотности судят об однородности структуры ткани молочной железы. При ультразвуковом исследовании определяются разнообразные узловые образования, кисты, жировики и другие включения.

Лечение мастопатии

Лечение мастопатии в домашних условиях во многом сходно с лечением предменструального синдрома и включает методы фитотерапии, соблюдение определенных правил, исключающих различное воздействие на железу, которые могут стимулировать рост опухоли; диетотерапию, соблюдение режима труда и отдыха, гармонизацию психического состояния.

Другие методы исследования применяются значительно реже.

Рак молочной железы

Рак молочной железы, к сожалению, стоит на первом месте среди всех раковых опухолей, выявляемых у женщин. Причины, приводящие к нему, во многом перекликаются с причинами, вызывающими мастопатию, но это не означает, что мастопатия обязательно переродится в рак молочных желез, более того, в подавляющем большинстве случаев мастопатия течет спокойно на протяжении многих лет и не угрожает своей обладательнице какими-либо тяжелыми последствиями. Рак молочной железы на начальных стадиях заболевания очень коварен: он может быть не обнаружен самой женщиной до тех пор, пока не приобретет достаточные размеры, поскольку не причиняет никаких неприятных ощущений. На поздних стадиях заболевания возможно появление боли в молочной железе, она постоянна и не связана с фазами менструального цикла, может быть незначительной, а может принимать интенсивный характер. Она связана с давлением разрастающейся опухоли на ткань молочной железы или ее распадом, в этом случае возможно выделение жидкости с примесью крови. Рак молочной железы сопровождается изменениями на коже – отеком, появлением втяжений, которые очень напоминают лимонную корку, могут быть покраснения или, при прорастании опухоли на кожу, появление эрозии или даже язвы.

Глава 2. Профилактика заболеваний молочных желез. Самообследование молочных желез

Эта методика достаточно проста в применении, но я хотела бы обратить внимание милых дам на то, что только этот метод обладает возможностью выявлять многие заболевания молочных желез на ранних стадиях, когда их можно вылечить. Так кто же должен проводить обследование молочных желез? Конечно же врач при медицинском профилактическом осмотре, который обязательно проводится на предприятиях и в других организациях как минимум один раз в год. Но этого может быть недостаточно, поскольку в этот период возможно развитие некоторых изменений в молочной железе, которые могут потребовать лечения. Чтобы избежать этого, проводите самообследование молочных желез ежемесячно, начиная с самого раннего возраста, с 18 лет. Я уже касалась основной проблемы, касающейся практически каждой женщины любого возраста, – это разнообразные проблемы со здоровьем, касающиеся в первую очередь ее репродуктивной системы, включающей половые органы и молочные железы. Свое начало они берут в самом детстве, иногда даже в эмбриональном периоде, когда на будущую девочку воздействуют разнообразные неблагоприятные факторы – курение матери, инфекционные заболевания (многие из которых проходят незаметно для беременной), прием гормональных препаратов, неблагоприятная экологическая обстановка и многие-многие другие. Внимание к здоровью своих молочных желез должны проявлять женщины с самого начала детородного возраста, но после 35 лет оно должно стать более пристальным. Женщины этого возраста становятся более уязвимыми для заболеваний молочных желез. Если заболевания молочных желез или других органов репродуктивной сферы встречались у вас или у родственниц по материнской линии, и особенно если они отмечались у нескольких женщин, например у вашей мамы и бабушки, мамы и тети, вас и вашей сестры (или в любых других возможных комбинациях), то вероятность заболеть значительно увеличивается, поэтому это также

один из важных факторов риска. Очень большое значение на здоровье женщины, и об этом я уже упоминала, оказывает выкидыш и искусственный аборт, а уж если их было более 5, то стоит серьезно задуматься о возможности возникновения многих серьезных заболеваний. Осложнения в течение беременности и родов могут указывать на нарушенный гормональный фон и несовершенную нервную регуляцию, что может оказать косвенное значение на развитие в молочных железах таких заболеваний, как мастопатия, доброкачественные и даже злокачественные опухоли. Курение оказывает нежелательное воздействие на организм женщины. Еще один важный фактор, избежать воздействия которого, казалось бы, легче всего, но как раз этот фактор нередко оказывается решающим в возникновении многочисленных заболеваний. Я имею в виду многочисленные стрессовые ситуации, возникающие и в семье, и на работе. Причина такого странного явления неизвестна, но именно в нашей стране прочно укрепилось отношение к женщине, которое трудно назвать бережным, оно наиболее ярко отражено в распространенных в народе поговорках: «Русская женщина и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет» или «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик». В них женщина представляется сильной, выносливой, даже «мужественной», тогда как такие качества как хрупкость, слабость женщины игнорируются. При этом забывается, что основная функция женщины – стать мамой, подарить миру новую жизнь – при таком подходе к делу может не реализоваться. Именно женщина, несмотря на обилие домашних дел, занимается переноской тяжелых сумок, несет на себе всю (и далеко не самую простую, как может показаться мужчинам) работу по дому, воспитывает детей, а в последние десятилетия к этому можно прибавить и реализацию многих женщин как специалистов, быстрый карьерный рост и вследствие этого загруженность на работе. Даже если при этом все сферы жизни благополучны и женщина считает себя полностью счастливой (такая ситуация, по большому счету, достаточно редка), чрезмерная нагрузка не может не сказаться на ее здоровье. А уж если ее преследуют постоянные конфликты на работе или в семье, с мужем, то постоянный стресс становится печальным спутником такой женщины. К этому прибавляются проблемы в интимной жизни, частая смена партнеров или наоборот длительное отсутствие сексуальных

отношений, все это резко нарушает гормональный баланс и приводит к повышению вероятности развития заболеваний молочной железы. Еще одним фактором, нередко являющимся провоцирующим, пусковым, когда дремлющие до этого момента патологические изменения, начинают активно развиваться, является травма молочной железы. Каждая женщина должна помнить о том, что молочная железа является очень чувствительным к различным воздействиям органом, и механические воздействия на нее, такие как травмы, удары, сдавления, должны быть сведены к минимуму. Даже неудобный бюстгальтер, подобранный не в соответствии с размером или формой молочной железы, может ухудшать ее кровоснабжение, стимулируя развитие различного рода заболеваний. Кроме этого, важным является материал, из которого сшит бюстгальтер: предпочтение следует отдавать натуральным тканям, поскольку только они позволяют коже дышать и являются наиболее гигиеничными. Следует помнить, что частое пребывание на солнце с открытой грудью (а это явление все чаще и чаще можно наблюдать на пляже, причем избавляются от лишней детали гардероба чаще очень молодые девушки) является не просто нежелательным, но и опасным. Любительницам шоколадного загара, которые не желают отказываться от красоты и удовольствия, можно посоветовать соблюдать следующие правила. Никогда не находитесь на солнце с открытой грудью в «опасные» часы с 12 до 17 часов дня, причем это относится даже к пасмурным дням, когда кажется, что солнце плотно скрыто за облаками. То количество солнечной радиации, которое способно нанести вред, проникает даже через них и оказывает свое нежелательное воздействие. Всегда, в любую погоду и время дня используйте солнцезащитный крем с максимальным индексом защиты – это убережет чувствительную кожу груди от инфракрасных и ультрафиолетовых лучей и поможет избежать ожога, ведь кожа груди гораздо более подвержена ему, нежели другие участки. Исключить пребывание на солнце с открытой грудью не только в опасные часы, но и в любое время дня необходимо женщинам, чьи родственницы или они сами страдают заболеванием молочной железы, а также обладательницам светлой кожи, северянкам, приезжающим на летний отдых на морские курорты, а также тем дамам, на коже груди которых имеется большое количество родинок.

Многие в настоящее время небрежно относятся к своему здоровью. Особенно это касается женщин – милые дамы, когда в последний раз вы обращались к врачу? Большинство вспоминает только родильный дом или последнюю пробу Манту. А кто может похвастаться, что регулярно, ежемесячно осматривает свою грудь на предмет уплотнений? Не все женщины даже знакомы с этой методикой! Многие врачи знают, что после обучения только в течение первых трех месяцев большинство женщин проводит такие осмотры, через полгода – меньше половины, а через год, к сожалению, только единицы. А между тем грудь – это не только гордость и красота любой женщины, символ материнства и женской привлекательности, но и самый уязвимый орган в женском организме! Современные условия, в которые поставлена женщина, повышенные требования к ней, когда она стала наравне с мужчиной строить карьеру, заниматься бизнесом, сохраняя свои домашние обязанности, постоянный бешеный ритм современного мегаполиса, который, кроме чудес технического прогресса, дарит нам совершенно невообразимые экологические условия, – все это в первую очередь отражается на репродуктивной системе женщины, в том числе и на здоровье молочных желез. Очень важной проблемой в последнее время становятся доброкачественные и злокачественные опухоли молочных желез. Известно, что если у женщины раком молочной железы болеет мать, вероятность заболеть для нее увеличивается в 5 раз, а если мать и одна из дочерей, то угроза для другой дочери возрастает, по сравнению с другими женщинами ее возраста, в целых 10 раз! Размер молочных желез имеет только эстетическое значение, известно, что шансы переродиться в злокачественную опухоль одинаковы для всех. Но определить уплотнение при ощупывании самостоятельно легче при больших размерах молочных желез.

Для того чтобы проводить исследование молочных желез, необходимо выбрать такой день менструального цикла, который позволит получить от обследования максимальное количество информации. Вы уже знаете, что в период второй половины менструального цикла и непосредственно перед менструацией возникают изменения в тканях молочной железы. Ткань становится отечной, молочная железа увеличивается в размере, нередко появляется боль, усиливающаяся при механическом воздействии на

железу, сдавливании ее. Причиной этого является отек железистых долек, увеличение количества выходных каналов этих долек, их набухание. Именно поэтому обследование в этот период болезненно. А информация, полученная в его ходе, недостаточно достоверна, молочная железа неравномерной консистенции, по образному выражению многих врачей, напоминает «манную кашу с комками». С началом менструации меняется гормональный фон, и все изменения в молочной железе претерпевают обратное развитие. Именно в этот период (первая неделя менструального цикла) молочная железа мягкая, равномерной консистенции и доступна простому обследованию.

Прощупывание молочных желез производят в двух положениях: стоя перед зеркалом и лежа. Вначале производят осмотр молочных желез. Обращают внимание на любые заметные отклонения от нормы, например отличия размеров одной молочной железы от другой (за исключением анатомических особенностей, при которых одна железа меньше другой, кстати, это свойственно практически всем женщинам в различной степени, а в некоторых случаях отличие достигает такой степени, что составляет один номер размера бюстгалтера) или расположение сосков на разных уровнях. Затем нужно осмотреть кожные покровы, настороженность должны вызвать изменения по типу апельсиновой корки, втяжения или наоборот выступающие образования в определенной области, особенно в области соска. Посмотрите, не появились ли необычные изменения на поверхности соска – шелушение, намокание, трещины или ороговения. Я не имею в виду кормящих женщин, для которых такие изменения соска не являются чем-то необычным, хотя и беременные должны тщательно следить за гигиеной молочной железы и регулярно проводить самообследование. Очень важным симптомом заболеваний молочной железы в отсутствие беременности и кормления являются появление выделений из молочной железы. Они могут появляться самостоятельно, и тогда их можно обнаружить на белье (бюстгалтере, сорочке), а могут появляться при надавливании на сосок. В любом случае обязательно обратите внимание на характер этих выделений: их цвет (прозрачный, белый, светло-желтый, с примесью крови), запах, консистенцию. Эти изменения могут свидетельствовать о появлении заболеваний молочной железы и даже опухолевого образования в ней. Не стоит пугаться и действовать необдуманно. Появление образования

в молочной железе не всегда является злокачественной опухолью, но при определенных условиях может переродиться в нее, поэтому затягивать обращение к доктору нельзя ни в коем случае. Для уточнения диагноза необходимо срочно обратиться к маммологу или хирургу. Не меньшее значение следует уделить непосредственному исследованию – пальпации. Метод пальпации заключается в последовательном прощупывании ткани молочной железы. Первоначально, для того чтобы в последствии проводить обследование по определенной технике, необходимо мысленно разделить молочную железу на четыре равных квадрата. Тогда вначале обследуют молочные железы лежа, затем стоя. Последовательно обследуют левую, а затем правую молочную железу. Вот та последовательность, которую вы будете соблюдать каждый раз при обследовании молочных желез.

1. Удобно лягте на ровную поверхность, под левую лопатку положите небольшую плотную подушечку.

2. Вначале прощупывают наружную половину железы, для этого левую руку вытяните ровно вдоль туловища.

3. Правой рукой, подушечками пальцев, аккуратно придавливая ткани железы к подлежащим тканям, круговыми движениями прощупывают консистенцию тканей. В норме ткань железы равномерной консистенции, мягкая, не имеет округлых или тяжистых образований. Обратить внимание нужно на округлые плотные узлы, которые не смещаются, спаяны с подлежащими тканями. Не имея достаточного опыта, вряд ли вы сможете сразу определить все качества этого образования, но самое главное, получите возможность своевременно обратиться к врачу и предупредить дальнейшее развитие заболевания, а это очень важно!

4. Последовательно прощупывайте центр молочной железы и область соска, затем прощупывайте по направлению от соска к верхнему наружному краю, и от центра соска к нижнему наружному краю.

5. Потом переходите к прощупыванию внутренней половины молочной железы. Левую руку положите за голову и кончиками пальцев правой руки аккуратно прощупывайте центр молочной железы, область соска. Затем производите прощупывание по направлению к верхнему внутреннему квадрату и по направлению от центра к нижнему внутреннему квадрату.

Глава 3. Фитотерапия

Уважаемые читатели, в этой главе я постараюсь вам рассказать о таком замечательном методе лечения травами как фитотерапия.

«Фитотерапия» означает метод лечения с помощью лекарственных растений. На сегодняшний день более 50 % опрошенных людей предпочитают лечиться лекарственными средствами природного происхождения и только 20 % считают, что химические средства более надежны. По расчетам Всемирной организации здравоохранения, около 80 % из более чем 4 млрд жителей мира в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются главным образом традиционными медикаментами природного происхождения. Да, действительно, природа всегда стояла на защите здоровья человека своей огромной неиссякаемой кладовой лекарственных средств. В настоящее время количество лекарственных растений превысило 12 тыс. экземпляров по всему земному шару. Фитотерапия в народной медицине всего человечества во все времена была неотъемлемым методом лечения, всегда поражая своей необъятностью и многообразием. Постоянное возрастание спроса на лекарственные растения связано, прежде всего, с тем, что их химическая природа близка человеческому организму, они легко включаются в биохимические процессы пациента, оказывают многостороннее, мягкое, регулирующее и безопасное при длительном применении действие. Растения – великий дар природы всему человечеству, ведь известно, что более 30 % лекарственных препаратов, используемых людьми в настоящее время, получают из растений. В процессе жизнедеятельности растительного мира образуется множество биологически активных веществ, которые оказывают сильное действие на организм человека. Растения служат важным сырьем, из них получают алкалоиды, сердечные гликозиды, витамины, пищевые добавки. Без растений трудно представить жизнь на Земле. Используя их как источник питания и энергии, человек научился отбирать и те из них, которые помогали ему справляться с недугами. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение. Древние традиции лечения лекарственными травами на Руси

передаются из поколения в поколение. Предки славян – скифы – уже умели выращивать и использовать с лекарственной целью аир, полынь, ревеня. Многие лекарственные растения, описанные в «Изборнике Святослава» – авран, аир, береза, бессмертник, брусника, зверобой – применяются в медицине и в наш век. Дорогие читатели, давайте перенесемся в прошлое и увидим, как родилась, выросла, окрепла и расцвела эта замечательная наука фитотерапия.

Человек всегда старался заботиться о своем здоровье, изобретая все новые и новые методы лечения. И вот наконец его внимание привлек зеленый мир растений, поражая своим многообразием. Стоит задаться вопросом: «К какому же периоду развития человеческого общества следует отнести начало применения растений для лечения различных заболеваний?». Точный ответ на этот вопрос дать очень сложно. Первое «знакомство» с растительными лекарственными препаратами произошло, конечно же, не вчера, а долгие тысячелетия назад, что доказывается многочисленными историческими работами и справочными изданиями. В Древнем Египте были известны многие лекарственные растения. Из наиболее древних записей, дошедших до наших времен, являются письменные памятники шумеров, живших на территории современного государства Ирака 8000 лет назад. Увы, нельзя оспорить тот факт, что растения в качестве лекарств, стали применять задолго до появления письменности. И, конечно же, дикорастущие растения первыми создали необходимые условия для появления и существования человека на земле и дали ему пищу, жилье, одежду и лечебные средства. Первобытный человек, утоляя голод и занимаясь первоначальной производственной деятельностью, отмечал различные свойства растений: рвотное, слабительное, возбуждающее, снотворное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, ядовитое и др. Он запоминал отдельные целебные растения и использовал их в дальнейшем уже сознательно при том или ином заболевании. Великий инстинкт жизни, а потом научные основания помогли человеку найти нужные целебные травы, так же как и определить съедобность и доброкачественность природных пищевых продуктов задолго до знания их химического состава. Очень многие знания древний человек почерпнул из животного мира, наблюдая за поведением животных. Люди открывали для себя новые свойства неизвестных растений. Человек мог ошибаться в поисках тех или иных средств питания и

лечения, но в использовании даров природы он шел в основном по правильному пути. Успешное применение растений с лечебной целью – закономерный процесс, непосредственно вытекающий из условий развития человеческого организма. Поэтому не только первобытный человек, но и заболевшее животное, которых вел инстинкт самосохранения, находили в окружающей природе нужное растение, не раз расплачиваясь жизнью за неудачные поиски. Но в чем же причины такого долговечного применения растительных лекарственных средств, которые позволили этой замечательной науке пройти сквозь многие века? Я очень надеюсь, дорогие читатели, что вы, внимательно прочитав эту главу, найдете ответы на все интересующие вас вопросы.

Начиная с XIX в., характер использования лекарственных растений изменился. Предпочтение получают выделенные из лекарственных растений определенные вещества, которые стали входить в состав химически изготовленных препаратов. Растения начали утрачивать свою неповторимость, становятся всего лишь источником содержащихся в них индивидуальных веществ. Так, в 1806 г. был выделен первый алкалоид из мака снотворного – морфин. Вскоре химики научились синтезировать многие биологически активные вещества, положив начало эре целенаправленного получения химических синтетических препаратов. О лекарственных растениях на время забыли. Важнейшим для всего человечества стали: удобство применения, получения эффекта. Прогнозируемое и регулируемое с помощью точных дозировок воздействие на организм человека привело к всеобщему бесконтрольному, часто неоправданному применению синтетических препаратов. Следствием этого стало обширное распространение лекарственных болезней, аллергических реакций, о которых даже нельзя было предположить раньше: повышенный риск развития онкологических заболеваний, способность вызывать мутации, поражение отдельных органов и систем организма. Поиски более щадящих, «мягких» методов лечения обусловили возрождение интереса к фитотерапии в конце XX в.

Уважаемые читатели, подводя итог в исторической справке, хотелось бы сказать, что согласно современным представлениям, фитотерапия – метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы

биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей. Метод эффективен на ранних стадиях заболеваний, при вялотекущих и хронических болезнях, а также в период ремиссии и реабилитации. При острых состояниях и тяжело протекающих хронических заболеваниях фитотерапию следует применять как вспомогательный метод, повышающий эффективность и безопасность фармакотерапии и других методов лечения.

Полезные вещества, содержащиеся в растениях

Давайте узнаем, какое богатство хранится в зеленом мире растений. Что же полезное мы можем получить из него? Зеленое царство, окружающее вас, уважаемые читатели, надеется, что вы войдете в его мир как добрый и заботливый хозяин. Лечебный эффект растений обусловлен входящими в их состав действующими началами, которые имеют различные химические структуры. Далее я вас ознакомлю с основными из них.

Алкалоиды

Алкалоиды – органические соединения, содержащие азот. В настоящее время известно около 15 000 алкалоидов. Большинство из них в чистом виде представляет собой твердые кристаллические вещества, и лишь некоторые, главным образом не содержащие кислорода (никотин, и др.), – маслянистые жидкости. В растениях алкалоиды находятся в виде солей различных органических кислот (щавелевой, яблочной, лимонной, винной и др.), хорошо растворимых в воде. Чаще всего в одном растении присутствуют сразу несколько алкалоидов, из которых преобладает одна или две близкие друг к другу группы. Содержание алкалоидов в растениях в основном измеряется от тысячных долей до 1—2 %. Наибольшее их количество отмечено в корне хинного дерева (около 16 %). Алкалоиды относятся к сильнодействующим лекарственным веществам и обладают широким диапазоном физиологического действия на организм. Они оказывают влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, органы пищеварения и дыхания, на чувствительность нервных окончаний, тонус мускулатуры и т. д. В настоящее время изучено много алкалоидов. В медицинской практике наиболее часто применяются соли алкалоидов – морфин (содержится в маке), кофеин (содержится в натуральном чае и кофе), кодеин, никотин (содержится в табаке), хинин (содержится в хинном дереве) и др. В последние годы получено немало препаратов, содержащих алкалоиды без посторонних примесей.

Гликозиды

Гликозиды – органические соединения, состоящие из сахаристой и несакхаристой частей. В большинстве случаев в чистом виде они представляют собой кристаллические вещества, хорошо растворимые в воде. Лечебные действия гликозидов обусловлены несакхаристыми частями, химическое строение и свойства которых отличаются большим разнообразием. За счет сахаристой части обеспечивается лучшая растворимость и всасываемость гликозидов. Сердечные гликозиды представляют собой нестойкие химические соединения, избирательно действующие на сердце. Под их влиянием улучшаются процессы переноса сахаров через клеточную мембрану, активизируется тканевое дыхание, и нормализуются ферментативные процессы в миокарде, улучшается освоение им АТФ и т. д. Применяются как индивидуальные сердечные гликозиды (дигоксин, строфантин и др.), так и препараты из горичвета весеннего, ландыша майского, наперстянки, толокнянки, крушины, алоэ, горца, адониса, желтушника, горчицы, калины, липы и многих других.

Горечи

Горечи – органические соединения очень горького вкуса. От других подобных природных веществ они отличаются отсутствием ярко выраженного общего избирательного действия. Применяются в качестве средства, возбуждающего аппетит, улучшающего пищеварение и усиливающего секрецию желудочного сока. Горечи содержатся в семействах горечавковых и сложноцветных растений.

Витамины

Витамины – биологически активные органические соединения, жизненно необходимые для организма. Они выполняют специфические функции и нужны ему в очень малых количествах. В настоящее время известно около 30 витаминов, 20 из которых поступают в организм с растительной и животной пищей. Отсутствие или недостаток витаминов в продуктах питания, нарушение их всасывания в желудочно-кишечном тракте, а также ряд других факторов приводит к развитию гиповитаминозов или авитаминозов. Отсутствие витаминов в повседневном рационе питания приводит к развитию различных заболеваний, а иногда и смерти. Особенно неблагоприятно сказывается на здоровье одновременное отсутствие нескольких витаминов – поливитаминоз. При гиповитаминозах и авитаминозах резко задерживаются процессы роста молодого

организма, снижается масса тела, резко снижается работоспособность, снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, возникает обострение хронических заболеваний. Обычным обозначением витаминов являются латинские буквы, некоторые из которых имеют цифровые сопровождения.

Аскорбиновая кислота (витамин С) – один из наиболее важных витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Аскорбиновая кислота участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов и обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекциям, нормализует проницаемость сосудов, оказывает детоксицирующее действие. Особенно выраженный эффект она дает в сочетании с другими витаминами. Отсутствие данного витамина ведет к таким заболеваниям, как: цинга, атеросклероз, большая группа желудочно-кишечных заболеваний. Суточная потребность составляет 70—100 мг. Наибольшее количество аскорбиновой кислоты содержится в плодах шиповника и черной смородины (их плоды при сушке сохраняют практически 100 % этого витамина!), облепихи, в хвое ели, сосны, пихты, зеленом луке, яблоках, землянике, укропе и др.

Ретинол (витамин А) способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальную функцию эпителия слизистых и кожных покровов, повышает устойчивость организма к инфекциям. Суточная потребность взрослого человека в витамине А в среднем составляет 1,5 мг. Основными источниками ретинола являются продукты животного происхождения (печень, сливочное масло, яичный желток и т. д.). В растениях (корнеплодах моркови, плодах шиповника, листьях одуванчика, сухих листьях липы, винограда, люцерны, в свекле, горохе, крапиве, подорожнике и др.) содержится каротин (предшественник витамина А), из которого в организме синтезируется ретинол. Признаками недостатка витамина А являются: повышенное ороговение кожного эпителия, снижение устойчивости организма к инфекциям, снижение остроты зрения в ночное и сумеречное зрение, известное в народе как «куриная слепота».

Витамин D способствует правильному росту костей, предохраняет детей от развития рахита, ускоряет процессы заживления костной ткани при ее повреждениях. Витамин D образуется у растений

под влиянием солнечного света. Суточная потребность в витамине D 500—1000 индивидуальных единиц.

Тиамин (витамин B1) в организме участвует в углеводном обмене, а также нормализует работу нервной системы. Суточная потребность в витамине B1 составляет около 2,5 мг. Его дефицит приводит к нарушениям деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты тиамином зародыши пшеницы, клубни картофеля, кочаны капусты, помидоры, морковь и т. д. Отсутствие этого витамина приводит к тяжелой болезни «бери-бери», которая проявляется судорогами, параличом и обычно заканчивается смертью.

Рибофлавин (витамин B2) в большом количестве содержится в пивных и хлебных дрожжах, квашеных овощах. Суточная потребность в этом витамине – 3 мг. При недостатке этого витамина замедляется рост организма, возникает похудание, слабость, слезотечение, падает острота зрения, нарушается целостность слизистых оболочек полости рта. Применяется этот витамин при длительно незаживающих язвах, трещинах сосков у кормящих женщин, воспалительных изменениях слизистой оболочки рта (стоматите).

Пантотеновая кислота (витамин B3) содержится в пивных и хлебных дрожжах, зерновых продуктах, некоторых овощах. Участвует в процессах обмена веществ в организме.

Пиридоксин (витамин B6) образуется в организме и входит в состав ферментов, участвующих в обмене аминокислот. Суточная потребность колеблется в пределах 2—2,5 мг. Недостаток витамина B6 приводит к нарушению обмена железа, развитию анемии, возникновению дистрофических изменений в клетках различных органов. Содержится пиридоксин в основном в неочищенных зернах злаковых культур, стручках фасоли, гороха, клубнях картофеля, кукурузе и т. д.

Цианкобаламин (витамин B12) содержится в сине-зеленых водорослях, грибах, бактериях.

Применяется при заболеваниях печени, нервной системы, злокачественном малокровии и некоторых кожных заболеваниях.

Витамин B15 – содержится в семенах многих растений. Обладает важными лечебными качествами – применяется при мозговых кровоизлияниях, сердечных заболеваниях старческого генеза,

хронических гепатитах на фоне хронической алкогольной интоксикации.

Холин относится к витаминам группы В. В большом количестве содержится в шпинате и капусте. При его недостатке нарушается нормальная деятельность свертывающей системы крови, поражаются почки и печень.

Витамин Р содержится в большом количестве в шиповнике, винограде, апельсинах, рябине, черной смородине, зеленых листьях чая. При недостатке этого витамина возрастает проницаемость и хрупкость мелких кровеносных сосудов, что приводит к кровоизлияниям и кровоточивости. Основная биологическая роль этого витамина в организме – удержание витамина С.

Никотиновая кислота (витамин РР) улучшает углеводный обмен, участвует в тканевом дыхании, оказывает сосудорасширяющее действие. Суточная потребность составляет 20—25 мг. При дефиците витамина РР прежде всего поражаются кожные покровы, органы пищеварения, а также нервная и эндокринная система. Содержится никотиновая кислота в овощах, фруктах, кукурузе и грибах.

Витамин К (фаллохинон) необходим для нормального свертывания крови, останавливает кровотечения, ускоряет заживление ран. При его дефиците снижается образование многих компонентов крови, участвующих в процессах свертывания крови, повышается проницаемость капилляров. В достаточном количестве витамин К содержится в рыльцах кукурузы, листьях крапивы, траве пастушьей сумки, коре калины, цветной и кочанной капусте, плодах рябины, морковной ботве, тысячелистнике, салате.

Токоферол (витамин Е) является антиоксидантом (защищает различные вещества от окисления). Его недостаток приводит к нарушению обмена веществ, снижению способности крови к передаче кислорода, развитию местного кислородного голодания.

Наиболее богаты токоферолом подсолнечное, кукурузное, хлопковое и другие растительные масла; яблоки, груши, плоды цитрусовых, некоторые овощи.

Витамин U в больших количествах содержится в капусте и зеленых овощах. Применяется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Витамин F входит в состав растительных масел, особенно много содержится в подсолнечном, оливковом, хлопковом и кукурузном. Уменьшает содержание в крови холестерина, ускоряет заживление ран и язв.

Фолиевая кислота

Фолиевая кислота в большом количестве содержится в шпинате и листьях растений. При ее дефиците нарушается образование красных кровяных телец в костном мозге, в результате чего развивается анемия.

Флавоноиды

Флавоноиды обладают широким диапазоном фармакологического действия на организм. Имеют желтую окраску. Они повышают прочность капилляров, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, желчегонное действие. Встречаются флавоноиды довольно часто, но наиболее богаты ими представители семейств зонтичных, бобовых, сложноцветных, розоцветных и др.

Дубильные вещества

Дубильные вещества – неядовитые органические вещества, не содержащие азот. Их характерной чертой является способность образовывать соединения с белками и металлами. Содержатся они почти во всех классах растений, но наиболее богаты ими семейства розоцветных, гречишных, ивовых: кора дуба, почки ольхи; корневище лапчатки, плоды земляники, трава зверобоя, плоды черемухи, терна, черники. Растения, содержащие дубильные вещества, используются в качестве вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего и бактерицидного средства. Внутрь их принимают в основном при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, отравлениях солями металлов и растительными ядами, ожогах, воспалительных изменениях полости рта, различных заболеваниях кожи.

Органические кислоты

Органические кислоты содержатся в растениях как в свободном состоянии, так и в виде солей или эфиров. Чаще всего в растениях встречаются уксусная, яблочная, лимонная, винная, щавелевая и др. кислоты. Накапливаются они во всех частях растений, но в плодах в большинстве случаев преобладают свободные органические кислоты, а в листьях и других органах – связанные. Присутствуют они практически во всех растениях, но более богаты ими плоды

шиповника, красной смородины, абрикосов, апельсинов, малины, смородины, вишни, зрелого крыжовника, брусники, клюквы, земляники; щавель, ревень и др. Именно органические кислоты придают кислый вкус фруктам и ягодам, а также различным частям растений. Органические кислоты имеют широкий диапазон фармакологического действия. Они участвуют в обмене веществ, поддерживают нормальное кислотно-щелочное равновесие, повышают выделение желчи и панкреатического сока, улучшают пищеварение и т. д. Поэтому употребление в пищу плодов, овощей, ягод, богатых органическими кислотами, способствует нормальному процессу пищеварения.

Эфирные масла

Эфирные масла – сложные смеси различных летучих органических веществ. Они представляют бесцветные, реже различно окрашенные жидкости, практически не растворимые в воде. Эфирные масла содержатся в растениях семейств кипарисовых, сосновых, зонтичных и др. В зависимости от химического состава эфирных масел содержащие их растения используются в качестве горько-ароматического, желчегонного, отхаркивающего, диуретического и других средств.

Смолы

Смолы – сложные смеси различных органических соединений. Они представляют собой аморфные вещества, не растворимые в воде. Большое количество смол содержат тропические растения, хвойные деревья, почки березы и др. В основном смолы оказывают сильное бактерицидное, дезинфицирующее и ранозаживляющее действие. Многие смолы являются балластными веществами, что способствует нормальному пищеварению.

Слизи

Слизи – соединения полисахаридной природы, образующие в воде густые растворы. В значительном количестве они содержатся в клубнях ятрышника, семенах льна, айвы, корнях алтея, хатмы и др. Слизи оказывают обволакивающее и смягчительное действие при кашле, благодаря чему защищают слизистую оболочку от раздражения; препятствуют всасыванию различных веществ из пищеварительного тракта.

Жирные масла

Жирные масла – сложные смеси эфиров глицерина с одноосновными кислотами. Большинство из них способствуют выделению из организма холестерина, избыточное количество которого вызывает атеросклероз, а некоторые оказывают бактерицидное действие на патогенную кишечную флору. В чистом виде жирные масла используются в медицине в качестве основы для изготовления различных масел, растираний, а также ряда лекарственных препаратов в смеси с витаминами.

Пектины

Пектины – сахаристые соединения, образующие межклеточное вещество. При кипячении в воде они образуют густые коллоидные растворы. Пектины усиливают пищеварение, способствуют росту и жизнедеятельности полезных бактерий и выделению из организма ядовитых веществ.

Ферменты

Ферменты – органические вещества белковой природы. Содержатся практически во всех растениях. Ферменты играют очень важную роль в многообразном обмене веществ организма человека.

Микроэлементы

Микроэлементы – содержатся в организме в очень малых количествах, но играют важную роль в биологических процессах, происходящих в нем. Они содержатся в клетках всех органов и тканей, а также входят в состав гормонов, ферментов, витаминов. Каждому микроэлементу присущи свои фармакологические свойства. Так, железо, марганец, медь, кобальт участвуют в процессах кроветворения, цинк уменьшает воспалительные процессы в предстательной железе, серебро оказывает антисептическое действие, цирконий стимулирует рост и развитие тканей.

Минеральные соли

Соли калия

Ими богаты в основном плоды и овощи. Особенно много их содержится в капусте, фасоли, картофеле, редьке, петрушке, в плодах абрикоса, персика, в плодах черной смородины. Соли калия благоприятно воздействуют на деятельность сердца, участвуют в процессах передачи нервного возбуждения, способствуют удалению из организма воды и ощелачиванию мочи.

Соли магния Имеются во многих повседневных продуктах питания, особенно в крупах, из растительных продуктов – в щавеле, изюме, петрушке. Суточная потребность в магнии организма взрослого человека составляет 0,5 г. Магний является компонентом многих ферментативных систем, входит в небольшом количестве в состав костной ткани, необходим для нормальной передачи нервного возбуждения.

Соли кальция Достаточно большое их содержание в овощах и плодах: в капусте, салате, горохе, петрушке, зеленом луке, плодах абрикоса. Соли кальция являются неотъемлемым компонентом клеток крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), участвуют в процессах свертывания крови, нормальном функционировании нервной системы.

Соли железа Содержатся в персиках, яблоках, грушах, абрикосах, черносливе, айве, изюме, петрушке, хрене, листьях крапивы и многих других растениях и плодах. Особенность железа, содержащегося в растительном сырье – более высокая усвояемость, всасываемость, чем из неорганических лекарственных препаратов. Суточная потребность взрослого человека в железе – 20 мг (при беременности и некоторых заболеваниях может значительно увеличиваться). Железо входит в состав многих ферментативных систем, необходимых для нормального роста и развития организма, участвует в процессах образования крови, входит в состав красного вещества крови – гемоглобина.

Соли фосфора

Содержатся в хрене, зеленом луке, капусте, зеленом горохе, моркови, свекле, персиках, абрикосах, изюме, черносливе. Суточная потребность взрослого человека в фосфоре – 2 г. Соли фосфора входят в состав многих жиров и белков, поддержании нормального соотношения кислот и щелочей, участвует в процессах всасывания пищи в кишечнике.

Антибиотики

Антибиотики – особые вещества, которые образуют и выделяют микробы, грибы, растения и животные. Антибиотики обладают избирательной способностью подавлять рост и размножение определенных видов растений. Антибиотики цветковых растений называют фитонцидами. Фитонциды – представляют собой сложные органические соединения, обладающие бактерицидным действием, а также повышающие защитные силы организмы. Их содержат лук,

чеснок, красный перец, хрен, белокочанная капуста, мандарины, апельсины, лимоны, крапива, береза, сосна, дуб, черемуха и многие другие. Фитонциды сохраняют свою активность в течение длительного времени и очень устойчивы к воздействию высоких и низких температур. В лечебной практике фитонциды применяются при острых респираторных заболеваниях, гриппе, ангине, болезнях слизистой оболочки полости рта и в ряде других случаев. Фитонциды можно назвать «антибиотиками высших растений», их открыл Б. П. Токин в 1928 г.

Вот так многообразен внутренний мир растений, который я попыталась описать выше и с которым теперь, надеюсь, знакомы и вы, уважаемые читатели. Недаром писал в своих «Изысканиях о природе» древнеримский поэт и ученый Луций Аней Сенека: «Коль скоро причина страха незнание, то не стоит ли нам познать, чтобы не бояться?». Плохо, что мы мало знаем лекарственные растения и их полезные свойства, а те, которые знаем, применяем крайне редко. Подводя итог вышесказанному, я очень надеюсь, уважаемые читатели, что вы увидели, как сильно таинственный мир растений привлекал и манил человечество, которое всегда пыталось найти лекарства от всех болезней. Но для того чтобы получить ожидаемый эффект от лечения и полностью избавиться от всех недугов, необходимо задаться вопросом: как правильно собирать лечебные растения и в какое время года, как правильно их хранить, как и в каком виде употреблять их, чтобы не утрачивались их полезные свойства? Об этом будет следующий раздел книги, в котором будут подробно расписаны ответы на ожидаемые и поставленные вопросы.

Правила сбора, сушки, хранения лекарственного сырья

Учитывая плохое состояние экологии, необходимо собирать лекарственные растения вдалеке от крупных городов, заводов и предприятий. Нельзя собирать лекарственные растения в пределах городской черты (особенно в населенных пунктах с высокоразвитой промышленностью), вблизи крупных автострад, железнодорожных путей и сельскохозяйственных угодий (не ближе 30—50 м от них). Это связано с тем, что растения вбирают в себя все вещества, содержащиеся в воздухе, в том числе и те, действие которых будет неблагоприятно сказываться на вашем здоровье. Приступив к сбору лекарственных растений необходимо знать места, где растут данные растения. Собирать лекарственные растения можно только тем, кто хорошо с ними знаком. Необходимо уметь отличать от нужных растений их растения-«двойники». Самостоятельно можно заготавливать только те виды лекарственного растительного сырья, которые хорошо известны вам и по внешнему виду значительно отличаются от других, сопутствующим им в природе (например, пустырник, одуванчик, кровохлебка и т. п.). Надеюсь, что это маленькое предостережение поможет вам, уважаемые читатели, избежать многих ошибок. К сбору лекарственных растений необходимо приступать только в сухую ясную погоду. Сбору подлежат только лекарственные части растений, т. е., если лекарственное действие оказывают листья, не нужно собирать ветки и плоды. Нельзя собирать в емкости лечебные растения разных видов. Сбор необходимо производить аккуратно, чтобы избежать загрязнения земель, песком и другими примесями, которые не являются лекарственными. Наилучшим видом тары являются сумки и корзины, сделанные из натуральных материалов, так как такие синтетические материалы, как полиэтилен, неблагоприятно сказываются на целебных свойствах трав. Листья, цветки, плоды необходимо складывать как можно рыхлее. Необходимо помнить о том, что ни корзины, ни мешки не следует туго набивать, так как появляется эффект самосогревания и часть полезных веществ в собранных растениях разлагается! Из-за тех

же соображений не рекомендуется оставлять собранные растения на ночь неразложенными, в кучках.

Ценные лекарственные вещества могут накапливаться в разных частях растений: в плодах, в листьях, стеблях, корнях, почках, цветках. Однако необходимо помнить, что количественное содержание этих веществ зависит не только от части растения, но и от возраста самого растения, стадии его жизни, даже от времени суток! Поэтому необходимо обладать очень большим багажом знаний для правильного сбора лекарственных растений. Но, к счастью, не все так сложно! В мире зеленых растений существуют свои закономерности, которые заключаются в следующем: максимальное содержание полезных веществ в растениях накапливается либо после окончания цветения и созревания плодов, либо же до начала распускания листьев и цветков. Собираение же подземных частей растений, к которым относятся корни, клубни, корневища и др., производится осенью или ранней весной. Самое благоприятное время для сбора – осень, так как надземные части растений еще не отмерли и по ним легко узнать растение. В большинстве случаев, надземные части растений – листья, стебли и цветки – имеют максимальное содержание полезных веществ перед началом полного цветения, поэтому заготовка их производится в момент цветения. Но существуют растения, сбор которых осуществляют во время бутонизации, т. е. за несколько дней до распускания цветков, например полынь цитварная. Для сбора определенных частей растений существуют следующие сроки: кору с растений снимают ранней весной до начала сокодвижения или во время его, до распускания почек, так как в это время ткани дерева очень насыщены соком, трудностей при отделении коры не возникает. Почki необходимо собирать весной, когда они набухли, но еще не успели распуститься. Плоды и семена лекарственных растений наиболее богаты действующими началами в зрелом состоянии, поэтому их собирают по мере созревания.

Для сбора лекарственных растений необходимо запастись нужным инструментарием: лопатами для выкапывания подземных частей растений, секаторами и острыми ножами – для надземных частей растений. Необходимо бережно относиться к запасам лекарственного сырья, недопустимо выдергивать растения с корнями, так как это сокращает запасы растений в местах сборов. Техника сбора

коры: на ветвях и стволах молодых деревьев с гладкой корой делаются поперечные надрезы древесины на расстоянии 25—30 см, которые соединяются продольными надрезами, а затем трубкою снимают кору или, разрезав трубки коры вдоль на две маленькие трубки.

Сушка собранных растений

Уважаемые читатели, все собранные вами лекарственные травы перед сушкой необходимо перебрать и отсортировать. Подземные части растений необходимо очистить от земли, промыть в холодной, лучше проточной воде. С некоторых видов растений необходимо снять кору (солодка, алтей и др.), другие же виды можно сушить в коре. При отборе надземных частей растений – листьев, цветков, бутонов – необходимо удалить посторонние примеси, побуревшие, заплесневелые и испорченные насекомыми части растений. Плоды, семена, почки необходимо просеять, чтобы удалить сор и пыль. Ягоды и другие сочные части растений перед сушкой прокаливаются на солнце или в специальной печи, но при этом важным является не допустить их подгорания.

Сушку собранных растений необходимо осуществлять в самое ближайшее после сбора время. Их необходимо разложить тонким слоем на подстилке. Важно помнить о том, что многие растения нельзя сушить на солнце, так как при этом разрушаются многие полезные вещества, содержащиеся в растениях: хлорофилл – пигмент растений, придающий им зеленый цвет, эфирные масла (чабрец, пижма, душица). На солнце можно смело сушить растения, содержащие танин (танин – вяжущее вещество, используемое в медицине): калган, лапчатка, корни раковых шеек и др.

Плоды шиповника, малины, черешни, а также корень валерианы сначала лучше проветривать на открытом воздухе, а затем досушивать в печах. Воздушная сушка осуществляется в хорошо проветриваемых и защищенных от влаги помещениях – под навесами, на чердаках, в палатках и специализированных сушилках. Собранные травы при сушке должны быть разложены на чистых стеллажах, полотне или марле. Желательно, чтобы ткань, на которой производится сушка, хорошо пропускала воздух. Это не только ускоряет процесс сушки, но и предупреждает порчу заготавливаемого сырья. Необходимо время от времени переворачивать и ворошить собранные травы. Очень важным в процессе сушки является отсутствие посторонних запахов в

окружающей среде. Наиболее оптимальными температурами для сушки являются 70—90 °С для растений, содержащих витамины, 25—30 °С – для растений, содержащих эфирные масла, 50—60 °С – для растений, содержащих активные начала. Уважаемые читатели, вы легко сможете отличить правильно высушенные растения: они должны легко ломаться с хрустом, но не должны крошиться!

Хранение

После того, как вы собрали и высушили свой «урожай», нужно знать, как и где правильно хранить его. Для хранения необходимы специальные условия. Места хранения должны быть абсолютно сухими, чистыми, защищенными от проникновения солнечных лучей и насекомых. Ядовитые растения хранят отдельно от неядовитых, а сильно пахнущие – отдельно от непахнущих. Плоды черники, малины, земляники хранятся на сквозняке. Сроки хранения лекарственного сырья установлены и, как правило, составляют для цветков и трав 1—2 года, для корневищ, коры, клубней и корней до 3—5 лет. Однако существуют растения с длительными сроками хранения: корень солодки – до 5 лет, а споры ликоподия хранятся без срока!

Я не советую вам, уважаемые читатели, делать большие запасы лекарственных растений, так как большинство из них сохраняют свои полезные свойства в течение 1—2 лет. Надеюсь, что данные, приведенные ниже, помогут точно подсчитать необходимые вам запасы! При сушке листья теряют до 80 % от первоначальной массы, трава – до 70 %, почки – до 60 %, цветки до – 70 %, корневища – до 65 %, кора – до 45 %. Призываю вас бережно относиться к природе.

Приготовление препаратов из лекарственных растений

Соки

Соки растений по сравнению с другими лекарственными формами обладают рядом неоспоримых преимуществ: в соках содержатся в таких же пропорциях все полезные водорастворимые компоненты лекарственных растений, которые содержались в плоде (растении), способ получения соков не отражается на полезных свойствах этих веществ. Таким образом, все полезное, содержащееся в растениях, содержится в их соках. Но, не смотря на все свои преимущества, данная лекарственная форма содержит и свои недостатки: недолговременное хранение и сложность получения – очень трудоемкий процесс. Для увеличения срока хранения соков в них добавляются различные консерванты растительного и синтетического происхождения. Соки обычно получают с помощью терки, мясорубки или соковыжималки из свежих, спелых и неиспорченных плодов, корней или трав. Некоторые виды соков в свежем виде входят в состав комплексных препаратов. Уважаемые читатели, для того чтобы получить сок в домашних условиях, необходимо взять сочную, свежую, желательную, только что сорванную часть растения, промыть ее кипяченой водой комнатной температуры и пропустить через соковыжималку или мясорубку. Полученное сырье необходимо отжать в чистую посуду, жмых еще раз залить водой и снова отжать. Если растение оказалось сухим (содержащим мало сока), то его, измельчив, необходимо залить небольшим количеством кипяченой воды на 6—8 часов, лучше на ночь, а утром отжать. Для улучшения вкусовых качеств сока можно добавлять сахар по вкусу. Для лечения можно использовать самые разнообразные коктейли из соков. Соки могут применяться как внутрь, так и наружно. Если сок действует раздражающе на слизистую оболочку желудка или кишечника, то к нему добавляют рисовый или овсяной отвар, мед (1—2 ч. л. на 1/2 стакана) или кисель.

Отвары и настои

Настои и отвары по сути являются водными экстрактами лекарственных растений. Эти лекарственные формы также имеют ряд преимуществ: имеют достаточно большой срок хранения, простота способов для их получения, высокое содержание полезных веществ. Настои и отвары обладают высоким щадящим действием для организма человека, чем определенные лекарственные вещества. Это обусловлено тем, что водный экстракт содержит все вещества, содержащиеся в растениях в определенной концентрации, что обуславливает их лучшую растворимость, а тем самым и усвояемость. Существуют правила для измельчения растительного сырья, из которого будут приготовлены настои и отвары: плоды и семена должны быть измельчены до 0,5 мм, плотные листья – до 1 мм, корни и корневища – до 3 мм, мягкие листья и травы – до 5 мм. Уважаемые читатели, не следует сильно измельчать многие цветки и соцветия, так как они хорошо проницаемы для воды и имеют большую поверхность для контакта с ней. Настои, как правило, готовят из мягких, а отвары – из твердых частей растений. К мягким частям растений относят листья, траву, соцветия и цветки, к твердым – корневища, кору, семена, некоторые плоды.

Уважаемые читатели, настои и отвары в домашних условиях можно приготовить по следующей схеме. Необходимое количество высушенного и измельченного сырья высыпают в заранее подогретый в течение 5—10 минут на кипящей водяной бане эмалированный сосуд, заливают кипяченой водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню (часто помешивая): настои – на 20 минут, отвары – на 40 минут. Затем снимают и процеживают: отвары – через 15 минут (в горячем виде), а настои – после полного охлаждения (не ранее, чем через 30 минут). Оставшуюся плотную массу выжимают и добавляют воды для получения требуемого количества настоя или отвара. В домашних условиях горячие настои более удобно готовить с помощью термоса. Для этого необходимую дозу растительного сырья засыпают в термос и заливают до нужного объема крутым кипятком. Лучше это сделать вечером, так как за ночь трава настаивается.

Лекарственные настои и отвары могут обладать разнообразным, иногда довольно горьким вкусом; запах у большинства растений неприятный. Независимо от вкуса больные (как взрослые, так и дети)

обычно с удовольствием принимают отвары и настои из лекарственных трав. Если вам, уважаемые читатели, неприятно пить горький настой или отвар, следует убрать из сбора растения, придающие горький вкус: верба, одуванчик, паслен, полынь, пустырник, тысячелистник, череда, бессмертник, хмель. Вкус настоев улучшает мята, поэтому ее можно прибавлять в равных пропорциях, практически, во все сборы; плоды шиповника тоже желательно включать в сборы независимо от характера заболевания. Водные экстракты из растительного сырья (настои, отвары) относятся к скоропортящимся лекарственным формам, поэтому лучше всего их готовить ежедневно. Допускается хранение настоев и отваров не более 2—3 суток в прохладном месте, желательно, в холодильнике. Перед употреблением их необходимо взбалтывать.

Настойки

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений. Их приготовление трудоемкий процесс, в котором важна каждая деталь. Предварительно высушенные и измельченные травы сначала отвешивают, затем помещают в сосуд и заливают определенным количеством экстрагирующей жидкости. Настаивание производят при температуре 22—27 °С сроком 7 дней. После этого получившуюся настойку сливают. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно одну весовую часть растения берут на 5 объемных частей получаемой настойки (при наличии в растительном сырье сильнодействующих веществ – 1: 10). Полученные настойки необходимо отстаивать еще в течение нескольких дней при температуре не выше 7 °С, после чего их фильтруют. Признаком правильно изготовленной настойки являются: прозрачность, запах и вкус соответствующего лекарственного сырья.

Сборы и чай

Сборы и чай представляют собой различные смеси высушенных и измельченных лекарственных растений, но в них можно добавлять различные вещества – эфирные масла, соли и многие др. Все части растений, входящие в сборы или чай, необходимо измельчать по отдельности, а именно – плоды и семена измельчают в специальных

мельницах. Траву, корни и листья нарезают, кожистые листья размельчают в крупный порошок, а корни и корневища, которые являются самыми жесткими частями растений, дробят. Важным фактором является степень измельчения, которая зависит от назначения сбора. Если сбор или чай предназначены для полоскания или употребления внутрь, то их нужно просеивать через сито с отверстиями, диаметр которых не превышает 0,4—0,6 см. Если сбор предназначен для ванн, то диаметр отверстий сита не должен превышать 0,2 см. Растительные сборы, используемые для припарок, должны просеиваться через сито, отверстия которого не превышают 0,15 см. в диаметре. Следующей процедурой независимо от степени измельчения является отсеивание пыли через сито с диаметром отверстий 1 мм.

Заваривают и пьют травы ежедневно в течение 2—3 месяцев, затем делают перерыв на 10—14 дней. Женщинам не следует принимать травы во время менструации. Улучшение обычно наступает через 2—3 недели, однако стойкий эффект наблюдается лишь при длительном и регулярном применении в течение не менее полугода, а иногда 1,5—2 лет. Курс лечения для предупреждения рецидивов рекомендуется повторять дважды в год по 2 месяца: весной и осенью.

Полученное измельченное сырье осторожно и тщательно перемешивается до получения однородной и равномерной смеси. При необходимости добавления к сбору или чаю какой-нибудь соли их опрыскивают концентрированным раствором соответствующей соли из пульверизатора, перемешивают, а затем высушивают при температуре не выше 55 °С. Аналогично производится добавление эфирных масел.

Мази

Мази представляют собой лекарственную форму, предназначенную для наружного применения. Для приготовления мазей можно брать лекарственные вещества в форме порошка, сока, отвара, настоя. Мази необходимо хранить в холодильнике в герметичной упаковке.

Уважаемые читатели, в домашних условиях вы можете приготовить мази следующим образом: измельченное в порошок растительное сырье смешивают с любым растительным маслом в пропорции 1: 10. Я рекомендую вам использовать растительные масла,

а не животные жиры, так как они долгий промежуток времени не портятся.

Таким образом, вы сможете укрепить свое здоровье с помощью природы, приготовив травяные сборы своими руками или купив в аптеках вашего города, где они продаются в дозированном виде.

Порошки

Порошки являются наиболее простой лекарственной формой для приготовления в домашних условиях. Для их приготовления берут высушенное лекарственное сырье и измельчают его в ступке или кофемолке. Степень измельчения растительного сырья зависит от будущего применения: если порошок будет применяться внутрь, то степень измельчения должна быть – 0,3 мм, если наружное применение – 1 мм. Порошки необходимо хранить в герметичной посуде, в темном, защищенном от солнца, прохладном месте.

Общие закономерности применения фитотерапии

Уважаемые читатели, в данном разделе книги я попытаюсь вам открыть смысл последовательной терапии лекарственными препаратами, осветить ее преимущества перед лечением синтетическими препаратами, определить круг показаний, противопоказаний, а также меры предосторожности.

Закон 1 Правило этапной терапии лекарственными препаратами. Необходимо помнить о том, что применение лекарственных трав в начале заболевания или в промежутках между обострениями хронических заболеваний могут предотвратить его дальнейшее развитие или увеличить промежутки нормального самочувствия между обострениями. В ранних стадиях лечения хронических заболеваний растительные препараты играют основную роль, в последующем используются в качестве комбинированной терапии и лишь в далеко зашедших стадиях заболевания – в качестве симптоматических средств. Но в начальном периоде острого заболевания необходимо советоваться с лечащим врачом, соблюдать его предписания и применять в первую очередь комплексное лечение синтетическими препаратами, так как они оказывают более быстрое и эффективное действие по сравнению с растительными препаратами. Лекарственные растения в данный промежуток можно применять в качестве вспомогательной терапии: они могут усиливать действие синтетических препаратов и снижать их токсическое влияние на организм, умножать его защитные силы. По мере стихания острого процесса необходимо заменять синтетические препараты растительными, постепенно вытесняя их полностью. Их необходимо применять и после выздоровления, так как это укрепит ваш организм и повысит его устойчивость к различным инфекциям. Основным преимуществом растительных препаратов является их низкая токсичность, а зачастую их полное отсутствие, а соответственно, незначительное количество осложнений на организм. Это преимущество особо важно при лечении хронических заболеваний, когда необходимо постоянное применение лекарственных средств.

Такое благоприятное и безвредное действие на организм человека растительного сырья играет важную роль в профилактике многих заболеваний: онкологических, атеросклероза, сахарного диабета, гипертонической болезни, аллергии. Это имеет особое значение, если учесть частоту встречаемости данных заболеваний.

Закон 2 Необходимо начинать лечение с более простых растительных препаратов, т. е. обладающих мягким действием на организм, а лишь затем применять сильнодействующие препараты. При неэффективности сильнодействующих растительных препаратов необходимо переходить на лечение синтетическими препаратами, а при отсутствии эффекта от последних использовать другие методы лечения, даже оперативные.

Закон 3 Принцип «старшинства» лекарственных растительных препаратов. Суть данного принципа заключается в том, что одни растительные препараты оказывают строго определенное действие, другие растения оказывают различные действия на организм, но обычно одно из этих выражено ярче. По такому принципу можно разделить лекарственные растения на следующие группы: растения, оказывающие специфическое действие; растения с детоксицирующим эффектом; растения, применяющиеся при наличии сопутствующих заболеваний – симптоматическое лечение; растения, входящие в состав лекарственного питания и диет. Исходя из этого можно комбинировать различные растительные препараты, подбирая необходимые схемы лечения различных патологических процессов.

Закон 4 Необходимо применять индивидуальный подход при фитотерапии к каждому человеку исходя из особенностей организма. В настоящее время имеется много растительных препаратов с однотипным действием на организм, но при использовании одних препаратов наблюдаются положительные эффекты, других – могут возникать осложнения. Поэтому для адекватной фитотерапии необходимо сделать аллергические пробы человеку на растения, которые планируются применяться в процессе его лечения, выяснить наличие сопутствующих заболеваний и условия его жизни. Наиболее часто применяется комбинированная терапия несколькими лекарственными растениями, иногда применяется монотерапия, т. е. одним лекарственным препаратом. Когда вам, уважаемые читатели, пропишут несколько сборов, обладающих сходным действием, вы

можете выбрать по принципу индивидуального выбора – нравится или нет. При неприятных вкусовых качествах растительных лекарств вы можете добавлять сок, мед, сахар и другие компоненты для их улучшения. Важно отметить и тот факт, что наибольший эффект производит лечение теми растениями, которые прорастают на территории вашего проживания. Но, уважаемые читатели, необходимо помнить, что в природе нет неэффективных растений, все из них оказывают действие, иногда не в чистом виде, а в различных сборах или в комбинации с синтетическими препаратами. Очень важно знать не только ожидаемый эффект от лечения растением, но и способ применения!!!

Закон 5 Правило постоянного лечения. Учитывая то, что значительный вес заболеваний приходится на хронические, которые требуют длительного, а иногда и пожизненного лечения, встает вопрос о вариантах лечения. Растительные препараты с их мягким и нетоксичным воздействием на организм зачастую используются в качестве альтернативной терапии хронических заболеваний, а также в промежутках между их обострениями в качестве поддерживающей терапии. Уважаемые читатели, предупреждаю вас о том, что даже к растительным препаратам может развиваться привыкание, поэтому, желательно каждые 1,5 месяца переходить на новый лекарственный препарат, обладающий сходным действием, не делая перерыва в курсе лечения. Напоминаю еще раз, что очень важен индивидуальный подход!!!

Закон 6

Важно использование применения лекарственных растений в зависимости от времени суток. Это связано с тем, что определенное время суток может усиливать эффект от лечения различными лекарственными препаратами: антибиотики, снотворные, успокаивающие и сердечно-сосудистые препараты лучше применять на ночь, мочегонные препараты – во второй половине дня, дыхательные препараты и препараты, стимулирующие центральную нервную систему – в первой половине дня. Такие биостимуляторы, как женьшень, элеутерококк, не рекомендуется принимать летом, а снотворные препараты – зимой.

Еще раз вам, уважаемые читатели, хочется напомнить, что фитотерапию следует рассматривать не в отрыве от других методов

лечения, а в их единстве, тем более не следует противопоставлять лечению синтетическими препаратами. В зависимости от степени выраженности клинической картины заболевания фитотерапия может использоваться как самостоятельный метод или включаться в общий комплекс лечения. И запомните, чтобы избежать неожиданных осложнений, например в виде аллергии на принимаемое лекарственное сырье, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом. А ведь очень важно своевременно начать правильное лечение!

В результате проведенных исследований и мероприятий в 2000 г. фитотерапия зарегистрирована как самостоятельный метод традиционной отечественной медицины, определены границы ее возможного применения. Лекарственные травы и сборы, которые необходимы для внедрения фитотерапии в широкое пользование, теперь реализуются через аптечную сеть.

Закон 7

Важным в процессе лечения является участие самого больного в процессе лечения – четкое выполнение всех инструкций и предписаний лечащего врача.

Преимущества фитотерапии по сравнению с синтетическими препаратами: редкие нетяжелые побочные эффекты и аллергии, возможность проведения пожизненной терапии, совместимость с другими различными методами лечения, возможность использования нескольких лекарственных растений одновременно, близость растительных препаратов по химическому составу клеткам человеческого организма, возможность применения внутрь или наружно, высокая эффективность на начальных стадиях и при вялотекущих хронических заболеваниях.

Показания к применению фитотерапии: лечение и профилактика острых и хронических заболеваний, симптоматическое лечение запущенных заболеваний.

Противопоказания к применению фитотерапии очень ограничены. Бесконтрольный, неоправданный, неграмотный прием препаратов на основе лекарственных растений может привести к негативным последствиям. Необходимо знать, что не все растительные препараты можно применять во время беременности:

1) плоды аниса, корни солодки, трава шалфея могут нарушать гормональное равновесие;

2) растения, содержащие алкалоиды в больших количествах оказывают токсическое действие;

3) почки березы, сосны, трава хвоща в больших концентрациях могут оказывать раздражающее действие на ткань почек;

4) трава фиалки, листья алоэ, плоды перца вызывают усиленный приток крови к матке, что неблагоприятно сказывается на плоде;

5) токсичны для плода все виды полыни и женьшеня;

6) нарушать нормальный акт мочеиспускания могут цветки ромашки обыкновенной, трава душицы и пастушьей сумки, тысячелистник, плоды можжевельника, укропа, малины.

Лечение заболеваний молочной железы с помощью лекарственных трав

Метод, при котором для лечения используют лекарственные травы, называют фитотерапией. Наиболее часто применяют такие лекарственные формы, как отвары, настойки, примочки, припарки. Отвары и настойки применяют внутрь, при их приготовлении многочисленные полезные вещества переходят из растений в отвар при обработке лекарственного сырья кипящей водой или спиртом. Припарки используют местно, прикладывая их к больному месту, при этом целебные вещества непосредственно поступают через кожу.

Фитотерапия является прекрасным древним методом лечения, обладающим большим количеством положительных сторон, но не лишенных недостатков. К преимуществам фитотерапии над медикаментозным лечением является оказание лечебного воздействия с помощью только природных компонентов, без участия химически синтезированных веществ, воздействие некоторых из которых на организм изучено до сих пор недостаточно. Если вы купили лекарственные травы в аптеке, или занимались их сбором самостоятельно, в местах экологически защищенных от воздействия выбросов, испарений разнообразных предприятий и химических производств, то можете быть полностью уверены в том, что, правильно соблюдая дозировку, и делая все так, как описано в рецептах, получите достаточно быстрый положительный эффект. Недостатки фитотерапии связаны с тем, что лекарственные растения помимо основного эффекта, иногда оказывают большое количество побочных действий, которые могут быть нежелательны. Например, плоды можжевельника используют при заболеваниях желудка и кишечника, стимулируя их функционирование, могут применяться при отеках, для снижения артериального давления за счет выраженного мочегонного эффекта. И, вместе с тем, они могут раздражать почечную ткань, поэтому при заболеваниях почек, пиелонефритах и других, применять плоды можжевельника нельзя. С осторожностью используют методы фитотерапии и у детей до 15 лет. Все вышесказанное заставляет сделать только один вывод: не пытайтесь заниматься самолечением. В

последнее время на экране телевизора, в Интернете, по радио и в различных брошюрах появилось огромное количество информации по различным заболеваниям. Да и некоторые любители обсудить свои и чужие болезни с родственниками и знакомыми подливают масла в огонь. И вот, даже при отсутствии каких-либо симптомов, вы замечаете, что у вас что-то болит, где-то чешется, а может быть просто дискомфорт, и, скорее всего, во всем виноваты магнитные бури и снижение иммунитета. В подобной ситуации многие делают выводы о том, о чем не имеют ни малейшего понятия. Вспомните анекдот – объявление на дверях кабинета врача: «Уважаемые больные! Огромная просьба не делиться друг с другом симптомами заболеваний – это очень затрудняет постановку правильного диагноза!» Но, шутки шутками, а для многих моих коллег это становится настоящей проблемой – в лучшем случае больные появляются в дверях кабинета, важно заявляя о том, что уже давно самостоятельно поставили себе диагноз, а некоторые и вовсе не верят медикам и длительно лечатся дома самыми невообразимыми способами. И самое опасное в этом то, что выводы, которые больной делает самостоятельно, порой крайне отличаются от тех, которые делает врач. И поэтому огромное количество болезней не только остается нераспознанным на ранних стадиях, когда лечение производится более просто и успешно, но и принимает такие формы, когда даже опытный доктор затрудняется в постановке диагноза. Запущенное заболевание лечить сложнее, а полностью вылечить практически невозможно. Именно поэтому при первых признаках заболевания сразу же обращайтесь к врачу, это очень важно, а книги, подобные нашей, помогут понять, что со здоровьем что-то не в порядке и сделают вас более внимательным и осторожным по отношению к себе человеком. Зная симптомы заболевания, вы сможете понять, когда необходимо обратиться к врачу, и гораздо проще линий раз перестраховаться, чем лечить уже запущенное заболевание. Методы фитотерапии помогут при лечении заболеваний только в том случае, если применять их целенаправленно, зная диагноз, который поставил врач, посоветовавшись с ним, совместно выполняя все его предписания, медикаментозные методы лечения, физиотерапевтические и методы фитотерапии. Обязательно предупредите вашего лечащего врача о том, что собираетесь проводить лечение лекарственными травами. Ни в коем случае не заменяйте

самостоятельно предписанное вам лечение на использование лекарственных трав. Врач сможет порекомендовать сборы, которые подойдут именно вам, с учетом других хронических и острых заболеваний организма. Если сбор содержит травы, описания которых нет в книге, это возможно, поскольку объем книги не позволяет описать все возможные лекарственные растения, обязательно найдите их в специализированном справочнике, особое внимание обратив на противопоказания, или посоветуйтесь с опытным терапевтом.

Я желаю вам удачи в познании таинства лекарственных трав и их использования, ведь фитотерапия всегда была окружена ореолом чего-то волшебного, непознанного, манящего, а деревенские знахарки и колдуньи привлекали интерес: их побаивались, но со всеми проблемами со здоровьем и в личной жизни бежали именно к ним. Возможно, и вы откроете в себе новые способности, ведь главное готовить отвары и настои с позитивным настроением, хорошим настроением, тогда их положительное воздействие на организм значительно усилится, и вы сможете помочь не только себе, но и другим людям.

Некоторые лекарственные растения, используемые для лечения
Зверобой обыкновенный

Это самое распространенное растение, оно неприхотливо и может произрастать на всей территории нашей страны. Несмотря на это зверобой обладает большим количеством полезных эффектов на организм и используется в народной медицине достаточно широко, применяется практически при всех заболеваниях.

Зверобой представляет собой невысокое травянистое растение, многолетнее. Сырьем для приготовления лекарственных сборов является трава зверобоя обыкновенного. Он имеет ветвистые, тонкие стебли и такие же ветвистые и тонкие корни. Листья зверобоя небольшого размера, продолговатые, расположенные на стеблях парами, симметрично один напротив другого. Трава зверобоя имеет насыщенно зеленый цвет. Цветет зверобой, начиная с июня и до августа, мелкими желтыми цветками. После сбора мягких стеблей (преимущественно в верхней их части) вместе с цветками их тщательно высушивают, после чего они готовы к употреблению.

Трава зверобоя обыкновенного широко используется в сборах лекарственных трав, поскольку она имеет выраженный

противовоспалительный и антисептический эффект она может применяться для профилактики развития мастита (в качестве местного лечения) и для его лечения в составе комплексной терапии – совместно с применением антибиотиков и других препаратов. После снятия швов после проведенной операции по вскрытию гнойного очага и удалению гноя, отвары и компрессы и зверобоя могут быть использованы для более быстрого заживления тканей, поскольку зверобой богат веществами, способными ускорять эти процессы. Зверобой богат кровоостанавливающими веществами. Кроме этого, зверобой используют для изгнания глистов. Все эти свойства зверобоя широко используют в народной медицине для лечения воспалительных процессов носоглотки, миндалин, полости рта в качестве местного лечения (полоскания) и в виде отваров для приема внутрь. Отвар зверобоя используется при воспалительных заболеваниях пищеварительной системы – гастритах, колитах, заболеваниях печени и поджелудочной железы. Очень помогает отвар зверобоя в виде примочек при ранах, ссадинах, ожогах, отморожениях и других повреждениях кожи.

Липа мелколистная Липа мелколистная представляет собой листовое растение, произрастающее в центральном районе России и Поволжье. Липа представляет собой дерево, имеющие ярко-зеленые сердцевидные, среднего размера листья с блестящей поверхностью и несколько зазубренными краями. Лекарственным сырьем являются цветки липы, которые появляются в начале лета и заканчивают цвести в середине июля. А кто же не знает липовый цвет? Его чудесный аромат привлекает, и прогулки в городских парках и садах теплыми летними вечерами становятся настоящим удовольствием для взрослых и детей. Цветки мелколистной липы собраны в зонтики, они мелкие, желтые и обладают очень приятным ароматом. Цветки липы обладают большим количеством положительных эффектов. Широко известна способность липового цвета выводить жидкость из организма за счет потогонного и невыраженного мочегонного эффекта. Это широко используется при простудных и воспалительных заболеваниях, а при мастопатии и болях в молочной железе, возникающей в предменструальный период, маститах, липовый цвет оказывает противовоспалительный эффект, выводя жидкость, уменьшает болезненные ощущения в молочной железе, при этом используются

отвары из сборов лекарственных трав, включающих липовый цвет и компрессы, которые можно накладывать на молочную железу и лечебные ванны с добавлением липового цвета. Кроме этого отвары с добавлением липового цвета оказывают противовоспалительное и потогонное воздействие, что широко используется при инфекционных заболеваниях, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, насморке, простудных заболеваниях, гриппе.

Календула

Это растение произрастает в любом месте на территории нашей страны и используется в качестве отваров при самых разнообразных заболеваниях. Пожалуй, нет человека, не знающего о лечебных свойствах календулы и при любом заболевании отвар календулы оказывает благоприятное воздействие. Проще говоря, при любом заболевании вы можете использовать отвар календулы и не ошибетесь, поскольку, пожалуй, нет такого заболевания, при котором нельзя было бы применять календулы или она не была бы полезна. Календула это травянистое растение, имеющее немногие ветвистые толстые крепкие корни и стебли. Листья календулы средней величины, продолговатой формы и покрыты пушком. В качестве лекарственного сырья применяют цветки календулы. Они имеют большое количество лепестков, среднего размера, ярко-желтого, коричневого, или красно-оранжевого цвета. При прикосновении к цветкам или стеблям календулы на руках остается липкая пленка, которой покрыты растения календулы. Цветки календулы можно собирать с начала лета и заканчивая серединой осени. Их необходимо тщательно высушить, после чего они готовы к использованию. Применять можно отвары внутрь, примочки и добавлять отвар календулы в воду, при принятии ванн.

Календула обладает разнообразными эффектами. При предменструальном синдроме или мастопатии календула оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, снимают раздражительность, плаксивость и агрессию, возникающие у некоторых женщин перед менструацией, оказывает противовоспалительный и бактерицидный эффект, снимает отек и болевые ощущения в области молочных желез. Примочки из отвара календулы смогут использовать при застое молока и начальных стадиях мастита, до формирования гнойника, поскольку подавляет

развитие воспаления. Кроме этого, календулу применяют при воспалительных заболеваниях любых локализаций. В полости рта, воспаление миндалин, насморк, простудные заболевания, заболевания желудка, гастриты, колиты, даже язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, печени. Отвар календулы при приеме внутрь способен регулировать деятельность яичников, стабилизировать менструальный цикл, делает менструации менее болезненными и способствует обратному развитию мастопатии. Местно применять примочки календулы можно при маститах, в качестве бактерицидного, противовоспалительного эффекта. Местно примочки используют при ранах, ссадинах, ожогах, отморожениях и кожных заболеваниях (при согласии лечащего дерматовенеролога).

Лекарственные сборы, используемые при болях в молочной железе при предменструальном синдроме

Рецепт 1

Требуется: по 1 ст. л. листьев малины обыкновенной, липового цвета, по 2 ст. л. листьев смородины черной, почек березы бородавчатой, 3 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 2

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. почек березы бородавчатой, 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной и цветков Melissa лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, перед началом менструаций.

Рецепт 3

Требуется: по 4 ст. л. листьев малины обыкновенной, листьев смородины черной, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 4

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, листьев мелиссы лекарственной, 2 ст. л. почек березы бородавчатой, по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 5

Требуется: по 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы спорыша, цветков мелиссы лекарственной, по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого и травы череды трехраздельной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 6

Требуется: по 3 ст. л. липового цвета, цветков календулы, 2 ст. л. почек березы бородавчатой и корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 5 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 7

Требуется: по 3 ст. л. травы спорыша, цветков ромашки аптечной, липового цвета, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 8

Требуется: 5 ст. л. липового цвета, по 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной и рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 9

Требуется: по 2 ст. л. корня лопуха большого, цветков ромашки аптечной, липового цвета, цветков календулы, цветков Melissa лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакану 3 раза в день перед едой. Принимать в течение недели до начала менструации.

Рецепт 10

Требуется: по 3 ст. л. почек березы бородавчатой, по 1 ст. л. плодов малины и листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 11

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня лопуха большого, листьев брусники, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Рецепт 12

Требуется: 1 ст. л. травы мелиссы лекарственной, по 2 ст. л. липового цвета и листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 13

Требуется: по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, травы бессмертника песчаного, по 3 ст. л. листьев смородины черной, листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 14

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, цветков мелиссы лекарственной, 1 ст. л. почек березы бородавчатой, 3 ст. л. листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, перед началом менструаций.

Рецепт 15

Требуется: по 4 ст. л. листьев малины обыкновенной, по 1 ст. л. травы хвоща полевого, травы пустырника волосистого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 16

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, корня лопуха большого, 2 ст. л. почек березы бородавчатой, 4 ст. л. листьев малины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 17

Требуется: по 3 ст. л. травы спорыша, цветков мелиссы лекарственной, по 2 ст. л. листьев брусники и травы череды трехраздельной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 18

Требуется: 2 ст. л. липового цвета, 4 ст. л. почек березы бородавчатой и 1 ст. л. корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 5 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 19

Требуется: по 3 ст. л. листьев брусники, цветков ромашки аптечной, по 2 ст. л. плодов листьев малины и травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 20

Требуется: 1 ст. л. липового цвета, по 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и плодов рябины обыкновенной, 3 ст. л. почек березы бородавчатой.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 21

Требуется: 3 ст. л. корня лопуха большого, 2 ст. л. цветков Melissa лекарственной, 1 ст. л. липового цвета.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Принимать в течение недели до начала менструации.

Рецепт 22

Требуется: по 3 ст. л. листьев брусники, по 1 ст. л. плодов малины и травы пустырника волосистого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 23

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, по 3 ст. л. корня лопуха большого, листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Рецепт 24

Требуется: 2 ст. л. травы мелиссы лекарственной, по 3 ст. л. травы шалфея обыкновенного и листьев брусники, 1 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 25

Требуется: по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, листьев смородины черной, цветков мелиссы лекарственной, почек березы бородавчатой, липового цвета, листьев брусники, листьев малины обыкновенной, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 26

Требуется: по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, травы шалфея лекарственного, почек березы бородавчатой, 1 ст. л. плодов малины обыкновенной, цветков мелиссы лекарственной, листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, перед началом менструаций.

Рецепт 27

Требуется: 2 ст. л. листьев малины обыкновенной, по 3 ст. л. плодов рябины обыкновенной, листьев смородины черной, липового цвета.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 28

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы спорыша, листьев мелиссы лекарственной, 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 29

Требуется: по 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, мяты перечной, цветков мелиссы лекарственной, по 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, травы череды трехраздельной и корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично

закрывать и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 30

Требуется: 1 ст. л. травы пустырника волосистого, 2 ст. л. почек березы бородавчатой и корня лопуха большого, 3 ст. л. зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 5 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 31

Требуется: по 1 ст. л. травы вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной, липового цвета, цветков мелиссы лекарственной, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 32

Требуется: 5 ст. л. листьев брусники, по 1 ст. л. травы пустырника волосистого и рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 33

Требуется: по 3 ст. л. корня лопуха большого, липового цвета, 2 ст. л. цветков мелиссы лекарственной и плодов малины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Принимать в течение недели до начала менструации.

Рецепт 34

Требуется: 1 ст. л. почек березы бородавчатой, по 2 ст. л. плодов малины, травы пустырника волосистого, цветков календулы и листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 35

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. корня лопуха большого, 3 ст. л. цветков василька синего.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Рецепт 36

Требуется: по 1 ст. л. травы мелиссы лекарственной и плодов рябины обыкновенной, по 2 ст. л. цветков василька синего и травы вероники лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 37

Требуется: по 2 ст. л. травы вероники лекарственной, травы бессмертника песчаного, по 3 ст. л. цветов василька синего, листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 38

Требуется: 2 ст. л. цветков мелиссы лекарственной, по 1 ст. л. корня лопуха большого и травы спорыша, 3 ст. л. листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, перед началом менструаций.

Рецепт 39

Требуется: по 2 ст. л. листьев брусники, цветков василька синего, травы пустырника волосистого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать за 7—10 дней до начала менструаций.

Рецепт 40

Требуется: по 3 ст. л. травы хвоща полевого, корня лопуха большого, по 2 ст. л. почек березы бородавчатой и цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 41

Требуется: по 3 ст. л. цветков мелиссы лекарственной, по 2 ст. л. листьев брусники и плодов можжевельника.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар. Принимать за 5—7 дней до начала менструаций.

Рецепт 42

Требуется: 3 ст. л. почек березы бородавчатой и 1 ст. л. корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 5 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 43

Требуется: по 2 ст. л. листьев брусники, липового цвета, листьев малины и листьев черной смородины, корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 44

Требуется: по 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и травы вероники лекарственной, 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 3 ст. л. почек березы бородавчатой.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды. Принимать в течение 2-х недель, предшествующих менструации.

Рецепт 45

Требуется: 3 ст. л. корня лопуха большого, по 1 ст. л. липового цвета и травы пустырника волосистого, 2 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Принимать в течение недели до начала менструации.

Рецепт 46

Требуется: по 3 ст. л. листьев смородины черной и плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. травы пустырника волосистого, 2 ст. л. цветков василька синего.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней, предшествующих менструации.

Рецепт 47

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и шалфея лекарственного, по 2 ст. л. корня лопуха большого и плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Рецепт 48

Требуется: 2 ст. л. травы мяты перечной, по 4 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. травы спорыша и травы вероники лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично

закрывать и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения . По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Сборы, богатые витаминами, повышающие иммунитет и используемые на протяжении всего периода лечения мастита (в сочетании с другими способами лечения)

Рецепт 1

Требуется: по 1 ст. л. листьев малины обыкновенной, листьев смородины черной, 4 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 10 дней и повторить курс.

Рецепт 2

Требуется: по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной и травы вероники лекарственной, 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, после чего сделать перерыв 10 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 3

Требуется: по 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, листьев смородины черной, цветков календулы, 2 ст. л. травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 4

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной и травы вероники лекарственной, по 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, в течение 1 месяца; по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 5

Требуется: по 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы спорыша, плодов рябины обыкновенной и травы череды трехраздельной, по 2 ст. л. цветков календулы и липового цвета.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 7 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 6

Требуется: по 3 ст. л. липового цвета и цветков календулы, 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день перед приемом пищи, в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 7 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 7

Требуется: по 3 ст. л. травы спорыша, плодов шиповника коричневого, цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель.

Рецепт 8

Требуется: по 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной, шиповника коричневого и рябины обыкновенной, по 3 ст. л. цветков календулы и травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день перед приемом пищи, в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 7 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 9

Требуется: по 2 ст. л. корня аралии маньчжурской, цветков ромашки аптечной, липового цвета, травы вероники лекарственной, семян льна, цветков календулы, цветков Melissa лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу добавить сахар.

Принимать в течение 7 дней, затем делать перерыв 3 дня и повторить курс 3—4 раза.

Рецепт 10

Требуется: по 3 ст. л. цветков календулы обыкновенной, по 1 ст. л. ягод ежевики и листьев малины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично

закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней.

По вкусу добавить сахар.

Рецепт 11

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, ягод ежевики и травы вероники лекарственной, по 3 ст. л. листьев смородины черной, цветков календулы, 1 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней.

По вкусу добавить сахар.

Рецепт 12

Требуется: по 1 ст. л. травы мелиссы лекарственной, зверобоя обыкновенного, шалфея лекарственного, по 2 ст. л. липового цвета и листьев малины обыкновенной *Способ приготовления.* Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 13

Требуется: по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, травы зверобоя обыкновенного, по 2 ст. л. листьев смородины черной, листьев брусники, листьев малины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 2 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 14

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, ягод ежевики, по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, травы вероники лекарственной, травы спорыша, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 2 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 15

Требуется: 2 ст. л. листьев малины обыкновенной, по 1 ст. л. травы мяты перечной, ягод земляники лесной, ягод ежевики, 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 7 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 16

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, листьев смородины черной, 1 ст. л. почек березы бородавчатой, 2 ст. л. травы медуницы лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 17

Требуется: 4 ст. л. травы спорыша, по 1 ст. л. травы мяты перечной и плодов клюквы, 2 ст. л. листьев черной смородины и травы череды трехраздельной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично

закрывать и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 18

Требуется: 2 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. почек березы бородавчатой и 5 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 15 дней, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 19

Требуется: по 3 ст. л. травы вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной, по 2 ст. л. плодов клюквы и травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. ягод ежевики.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель.

Рецепт 20

Требуется: по 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и плодов рябины обыкновенной, по 2 ст. л. плодов клюквы и шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 21

Требуется: 3 ст. л. травы зверобоя лекарственного, 2 ст. л. цветков Melissa лекарственной, 1 ст. л. травы спорыша, травы мяты перечной и ягод ежевики.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу добавить мед.

Принимать в течение месяца.

Рецепт 22

Требуется: по 3 ст. л. листьев смородины черной и листьев малины обыкновенной; по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого и плодов клюквы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней.

Рецепт 23

Требуется: 4 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, по 3 ст. л. ягод ежевики, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда и тщательно размешать.

Рецепт 24

Требуется: 2 ст. л. травы спорыша. 3 ст. л. травы шалфея обыкновенного и плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. травы крапивы двудомной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 25

Требуется: по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, травы крапивы двудомной, травы мать-и-мачехи, липового цвета, листьев смородины черной, травы вероники лекарственной, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 26

Требуется: по 3 ст. л. плодов рябины обыкновенной, травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. ягод ежевики, по 2 ст. л. травы спорыша и цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать, в течение 10 дней.

Рецепт 27

Требуется: 2 ст. л. листьев смородины черной, по 3 ст. л. плодов рябины обыкновенной, листьев смородины черной, травы вероники лекарственной, мяты перечной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день после еды, по вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать, в течение 14 дней.

Рецепт 28

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы спорыша, листьев шалфея лекарственного, травы медуницы лекарственной, 4 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 29

Требуется: по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, мяты перечной, травы шалфея лекарственного, ягод ежевики и листьев смородины черной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Отвары лекарственных трав, используемые при мастопатии, кистах в молочных железах

Рецепт 1

Требуется: по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, травы вероники лекарственной, травы зверобоя обыкновенного, по 1 ст. л. травы пустырника волосистого, цветков календулы, корней подорожника большого, плодов рябины обыкновенной, листьев кипрея узколистного.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Каждые 4 часа взбалтывать. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды 6 суток, затем сделать перерыв сутки и повторить. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 2

Требуется: по 2 ст. л. плодов клюквы и цветков календулы, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, по 1 ст. л. цветков пижмы, травы зверобоя обыкновенного, плодов облепихи крушиновидной и плодов рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения занимает 20 дней, затем сделать перерыв 7 дней, и повторить курс лечения. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 3

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, плодов клюквы, по 1 ст. л. травы одуванчика обыкновенного, травы шалфея лекарственного, травы крапивы двудомной, травы душицы обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 2 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 4

Требуется: по 1 ст. л. корня пиона уклоняющегося, плодов рябины обыкновенной, по 2 ст. л. плодов клюквы, травы вероники лекарственной, корня первоцвета лекарственного; 3 ст. л. травы мяты перечной.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 5

Требуется: по 1 ст. л. цветов пижмы, плодов клюквы; ягод ежевики, по 2 ст. л. листьев смородины черной, листьев малины

обыкновенной, почек березы бородавчатой.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить и залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, периодически взбалтывать. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день до еды. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 6

Требуется: по 2 ст. л. цветков календулы и травы спорыша; по 1 ст. л. травы мяты перечной, травы мелиссы лекарственной, травы вероники лекарственной и цветков арники горной; 3 ст. л. плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды. По вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 10 дней, сделать перерыв 3 дня, после чего повторить курс лечения.

Рецепт 7

Требуется: по 1 ст. л. плодов можжевельника и ягод клюквы, по 2 ст. л. шишек ольхи черной и плодов рябины обыкновенной, по 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и корней копеечника сибирского.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды в течение 10—14 дней. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 8

Требуется: по 2 ст. л. цветков календулы, травы зверобоя обыкновенного, травы мелиссы лекарственной, травы пустырника волосистого, корня копеечника сибирского, по 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной, корня лопуха большого, травы череды трехраздельной.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в

термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 9

Требуется: по 1 ст. л. корня аралии маньчжурской, цветков календулы и корня аира болотного, по 2 ст. л. корня копеечника сибирского и корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Полученный настой можно добавить в чай.

Рецепт 10

Требуется: 2 ст. л. листьев кипрея узколистного по 1 ст. л. ягод ежевики, ягод клюквы, плодов калины обыкновенной, травы вероники лекарственной и корня левзеи сафлоровидной, 3 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 2 раза в день после в течение 10—14 дней. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 11

Требуется: по 1 ст. л. корня аира болотного, шишек хмеля, корня лопуха большого, травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 12

Требуется: по 1 ст. л. корня лапчатки прямостоячей, крапивы двудомной, липового цвета и травы арники горной, по 2 ст. л. травы

мяты перечной и травы одуванчика обыкновенного, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого и побегов герани лесной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Рецепт 13

Требуется: по 1 ст. л. травы мать-и-мачехи, крапивы двудомной, травы мелиссы лекарственной, корня лапчатки прямостоячей, травы пустырника волосистого, по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, ягод ежевики, травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения занимает 20 дней, затем сделать перерыв 7 дней, и повторить курс лечения. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 14

Требуется: по 1 ст. л. листьев малины обыкновенной, плодов можжевельника, плодов рябины обыкновенной, травы вероники лекарственной, цветков бессмертника песчаного, травы одуванчика лекарственного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить 1 ст. л. гречишного и липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 15

Требуется: по 2 ст. л. листьев крапивы двудомной и травы шалфея лекарственного; по 1 ст. л. цветков арники горной, плодов шиповника коричневого, ягод земляники лесной, 3 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в

течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 16

Требуется: по 1 ст. л. корня бодана толстолистного, корня лопуха большого, коры дуба обыкновенного и травы зверобоя лекарственного, по 3 ст. л. плодов рябины обыкновенной и земляники лесной.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить и залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, периодически взбалтывать. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды. По вкусу можно добавить 1 ст. л. гречишного и липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 17

Требуется: по 1 ст. л. шишек ольхи черной, листьев вероники лекарственной, ягод земляники лекарственной, цветков пижмы, листьев малины обыкновенной, по 2 ст. л. корня солодки обыкновенной, плодов облепихи крушиновидной, плодов рябины обыкновенной, ягод ежевики.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакану 3 раза в день после еды. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 18

Требуется: по 3 ст. л. коры дуба обыкновенного, корня лопуха большого, листьев малины обыкновенной.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 19

Требуется: по 2 ст. л. травы медуницы лекарственной травы зверобоя обыкновенного, по 3 ст. л. листьев смородины черной, малины обыкновенной, почек березы бородавчатой, коры дуба обыкновенного, ягод земляники лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды в течение 10—14 дней. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда, тщательно размешать.

Рецепт 20

Требуется: 2 ст. л. корня шлемника байкальского и корня левзеи сафлоровидной; по 3 ст. л. травы вероники лекарственной, ягод ежевики и спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда, тщательно размешать.

Рецепт 21

Требуется: по 1 ст. л. плодов можжевельника, травы шалфея лекарственного, травы кипрея узколистного, плодов облепихи крушиновидной, травы душицы обыкновенной, травы зверобоя обыкновенного, плодов клюквы, плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, периодически взбалтывать. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение недели, затем сделать недельный перерыв и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 22

Требуется: по 2 ст. л. почек березы бородавчатой и корня лопуха большого, 5 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, тщательно перемешать. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Курс лечения проводить в течение 14 дней, затем сделать перерыв 3 дня, после чего повторить. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 23

Требуется: по 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной; корня пырея ползучего, по 2 ст. л. травы зверобоя, травы вероники лекарственной и корня сабельника, по 3 ст. л. ягод земляники лекарственной и травы спорыша.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 24

Требуется: 1 ст. л. травы одуванчика обыкновенного и почек березы бородавчатой; 2 ст. л. корня аралии маньчжурской и корня аира болотного, 3 ст. л. плодов рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 25

Требуется: по 1 ст. л. листьев малины обыкновенной, цветков пижмы, корня шлемника байкальского, 4 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 10 дней и повторить курс.

Рецепт 26

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, травы вероники лекарственной, ягод земляники лесной, ягод ежевики, цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, после чего сделать перерыв 10 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 27

Требуется: по 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, цветков пижмы, по 1 ст. л. корня аира болотного, левзеи сафлоровидной и цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 28

Требуется: 3 ст. л. травы спорыша, по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, ягод ежевики и плодов можжевельника, по 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. травы чистотела большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, в течение 1 месяца; по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 29

Требуется: по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной и травы череды трехраздельной, 2 ст. л. цветков пижмы, 1 ст. л. травы чистотела большого, травы мать-и-мачехи.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 7 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 30

Требуется: по 1 ст. л. липового цвета и цветков арники горной, 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и плодов клюквы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день перед приемом пищи, в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 7 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 31

Требуется: по 2 ст. л. крапивы двудомной, травы спорыша, семян льна, цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков клевера лугового.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель.

Рецепт 32

Требуется: по 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной, плодов клюквы, ягод земляники лесной, травы спорыша и рябины обыкновенной, 5 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день перед приемом пищи, в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 7 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 33

Требуется: по 1 ст. л. корня аралии маньчжурской, корня аира болотного, цветков ромашки аптечной, цветков пижмы, травы мяты перечной, плодов боярышника кроваво-красного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу добавить сахар. Принимать в течение 7 дней, затем делать перерыв 3 дня и повторить курс 3—4 раза.

Рецепт 34

Требуется: по 5 ст. л. цветков календулы обыкновенной, травы мяты перечной, ягод ежевики, 1 ст. л. травы пустырника волосистого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 35

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, цветков пижмы и травы чистотела большого, по 1 ст. л. листьев смородины черной, ягод ежевики.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 36

Требуется: по 3 ст. л. травы вероники лекарственной, зверобоя обыкновенного, шалфея лекарственного, 1 ст. л. цветков арники горной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 37

Требуется: по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, травы чистотела большого, цветков клевера лугового, по 2 ст. л. листьев брусники, плодов клюквы, плодов рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 2 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 38

Требуется: по 2 ст. л. корня лопуха большого, ягод ежевики, по 1 ст. л. травы одуванчика обыкновенного, травы вероники лекарственной, цветков арники горной, цветков пижмы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 2 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 39

Требуется: по 2 ст. л. плодов можжевельника и цветков календулы, по 1 ст. л. травы мяты перечной, цветков арники горной, ягод ежевики, листьев брусники, 3 ст. л. травы медуницы лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 7 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 40

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 4 ст. л. цветков календулы, по 1 ст. л. почек березы бородавчатой и цветков клевера лугового.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Рецепт 41

Требуется: 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, по 1 ст. л. листьев смородины черной, плодов можжевельника, травы полыни горькой, листьев брусники и плодов рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 42

Требуется: 2 ст. л. травы крапивы двудомной, 1 ст. л. почек березы бородавчатой и коры дуба, 3 ст. л. липового цвета.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 15 дней, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 43

Требуется: по 3 ст. л. плодов рябины обыкновенной, цветков ромашки аптечной, по 2 ст. л. листьев брусники и травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. цветков пижмы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 2-х недель.

Рецепт 44

Требуется: по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого и плодов рябины обыкновенной, по 1 ст. л. цветков арники горной, листьев брусники и цветков пижмы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 45

Требуется: 3 ст. л. травы зверобоя лекарственного, по 1 ст. л. корня лопуха большого, корня левзеи сафлоровидной, корня сабельника, корня шлемника байкальского, плодов клюквы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу добавить мед.

Принимать в течение месяца.

Рецепт 46

Требуется: по 3 ст. л. листьев смородины черной и листьев брусники; по 1 ст. л. корня аира болотного, корня аралии маньчжурской, цветков календулы, 2 ст. л. цветков пижмы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день перед едой, принимать в течение 10 дней.

Рецепт 47

Требуется: 2 ст. л. липового цвета, по 1 ст. л. травы полыни горькой, ягод ежевики, травы пустырника волосистого, травы одуванчика обыкновенного, шишек хмеля, ягод земляники лесной, 3 ст. л. травы шалфея обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда и тщательно размешать.

Рецепт 48

Требуется: 2 ст. л. травы спорыша, травы чистотела большого, 1 ст. л. травы крапивы двудомной, цветков клевера лугового, травы мать-и-мачехи, корня левзеи сафлоровидной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели. По вкусу добавить сахар.

Рецепт 49

Требуется: по 5 ст. л. плодов шиповника коричневого, листьев смородины черной, листьев брусники, по 1 ст. л. травы крапивы двудомной, цветков пижмы, цветков клевера лугового, травы мать-и-мачехи, цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 50

Требуется: по 3 ст. л. плодов клюквы, ягод земляники лесной, травы шалфея лекарственного, по 1 ст. л. корня лопуха большого и травы одуванчика обыкновенного, по 2 ст. л. травы спорыша, семян льна и липового цвета.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать, в течение 10 дней.

Рецепт 51

Требуется: по 1 ст. л. травы чистотела большого, корня шлемника байкальского, листьев брусники, травы мать-и-мачехи, по 2 ст. л. цветков календулы и корня аира болотного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 52

Требуется: по 2 ст. л. травы гречихи посевной, плодов можжевельника, ягод земляники лесной, травы шалфея лекарственного, по 1 ст. л. корня левзеи сафлоровидной и травы одуванчика обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать, в течение 10

дней.

Рецепт 53

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, плодов можжевельника, шишек хмеля, цветков календулы, ягод клюквы, по 1 ст. л. листьев брусники, цветков арники горной, цветков клевера лугового, плодов малины обыкновенной, травы мать-и-мачехи.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 54

Требуется: по 2 ст. л. коры дуба и почек березы бородавчатой, по 1 ст. л. корня лопуха большого и корня шлемника байкальского, по 3 ст. л. травы спорыша и травы душицы обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать, в течение 10 дней.

Рецепт 55

Требуется: по 5 ст. л. плодов шиповника коричневого, листьев брусники, по 2 ст. л. почек березы бородавчатой и травы чистотела большого, 1 ст. л. травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 4 раза в день в течение 15 дней, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс лечения еще 3 раза. По вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 56

Требуется: 1 ст. л. шишек хмеля, травы чистотела большого, цветков клевера лугового, 4 ст. л. травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, по вкусу добавить 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать, в течение 10 дней.

Отвары, используемые при сочетании мастопатии с хроническими воспалительными заболеваниями внутренних половых органов (сальпингитами, аднекситами, кольпитами, сальпингоофоритами и др.)

Рецепт 1

Требуется: по 2 ст. л. корня лопуха большого, травы вероники лекарственной, травы спорыша, травы зверобоя обыкновенного, по 1 ст. л. цветков арники горной, корней сабельника, ягод земляники лесной, корней подорожника большого, плодов клюквы, 3 ст. л. листьев брусники.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Каждые 4 часа взбалтывать. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды 6 суток, затем сделать перерыв сутки и повторить. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 2

Требуется: по 2 ст. л. плодов клюквы и листьев кипрея узколистного, 5 ст. л. плодов шиповника коричневого, по 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного и травы донника лекарственного, плодов облепихи крушиновидной и ягод малины обыкновенной, коры дуба.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 2 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 3

Требуется: по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, ягод земляники лесной, ягод малины обыкновенной, по 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, корня левзеи саафлоровидной, корня аира болотного, цветков клевера лугового, 3 ст. л. травы душицы обыкновенной и цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения занимает 20 дней, затем сделать перерыв 7 дней, и повторить курс лечения. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 4

Требуется: по 1 ст. л. корня пиона уклоняющегося, корня сабельника, корня шлемника байкальского, по 2 ст. л. ягод лимонника китайского, коры дуба черешчатого, почек березы бородавчатой, корня первоцвета лекарственного; 3 ст. л. травы медуницы лекарственной.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 5

Требуется: по 1 ст. л. травы хвоща полевого, шишек хмеля, цветков клевера лугового, плодов лимонника китайского, цветов пижмы, плодов малины обыкновенной, по 2 ст. л. листьев брусники, листьев малины обыкновенной, плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить и залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, периодически взбалтывать. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день до еды. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 6

Требуется: 5 ст. л. цветков календулы, по 1 ст. л. травы спорыша и цветков арники горной; по 3 ст. л. травы мяты перечной, ягод ежевики, травы вероники лекарственной, коры дуба, травы одуванчика обыкновенного, 2 ст. л. травы мать-и-мачехи.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 2 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды. По вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 10 дней, сделать перерыв 3 дня, после чего повторить курс лечения.

Рецепт 7

Требуется: по 3 ст. л. плодов облепихи крушиновидной и шишек хмеля, 1 ст. л. плодов можжевельника, цветков пижмы, корней валерианы лекарственной и шишек ольхи черной, 5 ст. л. травы зверобоя продырявленного и 2 ст. л. травы полыни горькой и травы чистотела большого.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды в течение 10—14 дней. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 8

Требуется: по 4 ст. л. цветков календулы, травы зверобоя обыкновенного, по 2 ст. л. травы кипрея узколистного и одуванчика обыкновенного, 3 ст. л. мяты перечной, корня копеечника сибирского, по 1 ст. л. семян укропа огородного, корня лопуха большого, липового цвета, коры дуба черешчатого, травы череды трехраздельной, травы чистотела большого.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 9

Требуется: по 1 ст. л. корня аралии маньчжурской, цветков первоцвета лекарственного, корня сабельника и корня шлемника байкальского, по 3 ст. л. цветков календулы, семян льна и корня лопуха большого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Полученный настой можно добавить в чай.

Рецепт 10

Требуется: 2 ст. л. листьев кипрея узколистного и травы зверобоя продырявленного, по 1 ст. л. цветков клевера лугового, плодов можжевельника, ягод клюквы, ягод земляники лесной, плодов калины обыкновенной, 4 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1 стакану 2 раза в день после в течение 10—14 дней. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 11

Требуется: по 2 ст. л. почек березы бородавчатой, шишек хмеля, корня элеутерококка колючего.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 12

Требуется: по 1 ст. л. корня лапчатки прямостоячей, цветков пижмы, ягод земляники лесной, ягод малины обыкновенной и травы

арники горной, по 2 ст. л. травы медуницы лекарственной, травы одуванчика обыкновенного и побегов герани лесной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Рецепт 13

Требуется: по 1 ст. л. травы мать-и-мачехи, плодов облепихи крушиновидной, по 2 ст. л. крапивы двудомной, коры дуба, корня лапчатки прямостоячей, плодов лимонника китайского, по 4 ст. л. плодов шиповника коричневого, плодов малины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения занимает 20 дней, затем сделать перерыв 7 дней, и повторить курс лечения. По вкусу можно добавить 1 ст. л. липового или гречишного меда.

Рецепт 14

Требуется: по 1 ст. л. побегов герани лесной, плодов можжевельника, травы тысячелистника обыкновенного, травы вероники лекарственной, цветков бессмертника песчаного, 5 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить 1 ст. л. гречишного и липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 15

Требуется: по 2 ст. л. травы чистотела большого и травы шалфея лекарственного; по 1 ст. л. цветков арники горной, травы донника лекарственного, побегов герани лесной, ягод ежевики, плодов облепихи крушиновидной, травы полыни горькой, цветков бессмертника песчаного, корней девясила высокого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 16

Требуется: по 1 ст. л. корня бодана толстолистного, побегов герани лесной, по 2 ст. л. почек березы бородавчатой, корней синюхи лазурной, коры дуба обыкновенного и травы зверобоя лекарственного, по 3 ст. л. плодов малины обыкновенной, ягод ежевики, листьев мяты перечной и ягод земляники лесной.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить и залить 2 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, периодически взбалтывать. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды. По вкусу можно добавить 1 ст. л. гречишного и липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 17

Требуется: по 2 ст. л. шишек ольхи черной и цветков клевера лугового, по 1 ст. л. листьев вероники лекарственной, цветков арники горной, травы синюхи лазурной, цветков пижмы, корня сабельника, листьев брусники, по 2 ст. л. корня лопуха большого, плодов облепихи крушиновидной, плодов малины обыкновенной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакану 3 раза в день после еды. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 18 Требуется: по 2 ст. л. почек березы бородавчатой, травы вероники лекарственной, листьев малины обыкновенной, травы синюхи лазурной, травы лапчатки гусиной.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70 %. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды.

Рецепт 19

Требуется: по 2 ст. л. травы одуванчика обыкновенного, хвоща полевого, медуницы лекарственной, травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя обыкновенного, по 4 ст. л. листьев смородины черной, листьев мяты перечной, плодов малины обыкновенной, 1 ст. л. цветков клевера лугового.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды в течение 10—14 дней. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда, тщательно размешать.

Рецепт 20

Требуется: 1 ст. л. корня шлемника байкальского и корня сабельника; по 3 ст. л. травы донника лекарственного, травы спорыша, липового цвета, плодов боярышника кроваво-красного.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового или гречишного меда, тщательно размешать.

Рецепт 21

Требуется: по 2 ст. л. плодов можжевельника, травы шалфея лекарственного, травы кипрея узколистного, травы синюхи лазурной, по 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, семян укропа огородного, 4 ст. л. плодов клюквы.

Способ приготовления. Полученное сырье тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, периодически взбалтывать. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение недели, затем сделать недельный перерыв и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 22

Требуется: по 3 ст. л. почек березы бородавчатой и корня сабельника, 2 ст. л. листьев подорожника большого, 5 ст. л. плодов рябины обыкновенной. 3 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте, тщательно перемешать. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Курс лечения проводить в течение 14 дней, затем сделать перерыв 3 дня, после чего повторить. По вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 23

Требуется: по 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной; корня пырея ползучего, цветков клевера лугового, по 2 ст. л. травы зверобоя, плодов лимонника китайского и корня шлемника байкальского, 4 ст. л. травы спорыша.

Способ приготовления. Исходное сырье мелко нарезать и залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70%. Перелить полученную смесь в темную стеклянную бутылку и настаивать в течение 1 недели в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. Одну чайную ложку настоя добавить к 1/2 стакана теплого чая, перемешать, по вкусу можно добавить сахар. Принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды. Продолжать курс лечения 7 дней, затем сделать перерыв 7 дней и продолжить курс.

Рецепт 24

Требуется: по 2 ст. л. травы одуванчика обыкновенного и травы подорожника большого; по 1 ст. л. корня аралии маньчжурской и цветков арники горной, 4 ст. л. плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Процедить.

Способ применения. По 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. По вкусу можно добавить сахар. Принимать в течение 21 дня, затем сделать перерыв 7 дней и продолжить курс.

Рецепт 25

Требуется: по 2 ст. л. листьев брусники, цветков пижмы, 1 ст. л. корня аралии маньчжурской, 4 ст. л. травы зверобоя продырявленного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день в течение 14 дней, после чего сделать перерыв 10 дней и повторить курс.

Рецепт 26

Требуется: по 4 ст. л. плодов шиповника коричневого и цветков ромашки аптечной, по 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, травы чистотела большого, травы вероники лекарственной. 1 ст. л. листьев крапивы двудомной.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 10 дней, после чего сделать перерыв 10 дней и повторить курс. По вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда, тщательно размешать.

Рецепт 27

Требуется: по 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и цветков календулы, 5 ст. л. плодов клюквы.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1,5 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 4 раза в день перед едой, по вкусу можно добавить сахар.

Рецепт 28

Требуется: по 2 ст. л. травы спорыша и шишек хмеля, 1 ст. л. плодов можжевельника, травы донника лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного, травы полыни горькой и травы одуванчика обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед употреблением процедить.

Способ применения. По 1 стакану 3 раза в день после еды, в течение 1 месяца; по вкусу можно добавить сахар или 1 ст. л. липового меда.

Глава 4. Ежедневное лечение

Физические нагрузки при заболеваниях молочной железы.

Прежде всего, давайте, определим, что подразумевается под «физическими нагрузками». Для многих женщин физические нагрузки – это тяжелая работа по саду, ремонт или подобные занятия. А между тем, ежедневные покупки, тяжелые сумки, домашняя работа, уборка, стирка воспринимаются вполне нормально. Несмотря на то, что в настоящее время такие заботы в значительной степени облегчились использованием бытовой техники, женщины продолжают нести на себе груз домашних забот. Современные девушки озабочены проблемой похудения и создания идеального тела, для чего часами истязают себя в спортивном зале. И то, и другое не может не оказать своего влияния на здоровье. Никто не отрицает важности физических нагрузок, но при этом имеются в виду умеренные нагрузки, которые полезны здоровым женщинам, но при заболеваниях молочной железы они должны выбираться с особой осторожностью. Не для кого не секрет, что при мастите, т. е. воспалении ткани молочной железы появляется лихорадка, повышается температура тела, появляется озноб, недомогание и физические нагрузки, даже незначительные, противопоказаны, необходим строгий постельный режим. Излишняя активность в этот период может вызвать активное развитие и распространение воспалительного процесса утяжелить течение болезни. Да и трудно представить себе кормящую маму, которая при признаках застоя молока, а тем более мастита, начнет активно заниматься какой-нибудь деятельностью. Хотя, однажды, к моей коллеге привезли молодую маму в очень тяжелом состоянии. Она и ее муж приехали учиться из другого города, познакомились, начали встречаться и очень быстро поженились. Для того, чтобы обеспечивать молодую семью, молодой человек после института работал на стройке. Родители их жили в другом городе и приезжать не собирались. Через год они уже ждали ребенка, а когда он родился, помогать этой девушке не могли ни родители, ни муж, поэтому вся работа по дому и ребенок были на ней. Она не успевала делать все навалившиеся на нее дела, уставала, не высыпалась, и во многом со снижением иммунитета было

связано ее заболевание. Однажды утром она проснулась, почувствовала боль в груди, покраснение, нарушение выделения молока из одной молочной железы, но поскольку другого выхода не было, она начала свой обычный день. К вечеру ей стало значительно хуже, поднялась температура, и муж вызвал бригаду скорой помощи, которая срочно госпитализировала ее. Конечно, ей сделали операцию, удалили гной, и поскольку организм был молодой и сильный, она очень быстро пошла на поправку. Скорее всего, заболевание развилось столь быстро в ослабленном организме из-за того, что не были соблюдены основные правила режима и лечения даже на начальных этапах заболевания. А между тем, известно множество случаев, когда уже в самом начале заболевания женщина успевала обратиться к врачу и начать лечение. А наряду с медикаментозным лечением, широко использовались принципы фитотерапии. Такой комплексный подход позволяет снизить побочные и нежелательные эффекты медикаментозной терапии, повысить эффективность лечения.

Мастопатия и лечебная физкультура – это отдельный, особый случай. Женщинам, страдающим этим заболеванием, строго запрещаются тяжелые физические нагрузки, не рекомендуется поднимать тяжести или заниматься гимнастикой с отягощением. Могу привести пример, который позволит понять, насколько важно оберегать себя – женщина, страдающая мастопатией, может поднимать предметы небольшого веса, например чайник. Считается, что нагрузки большие, чем эта, могут повлиять на прогрессирование заболевания, и тогда единственным возможным вариантом лечения будет операция. Рекомендуются составлять комплекс упражнений таким образом, чтобы оберегать грудные мышцы от избыточного напряжения, предпочтительнее аэробные нагрузки, например, длительные прогулки на свежем воздухе (бег не относится к полезным упражнениям при этом заболевании), плавание или утренняя профилактическая гимнастика. Лечебная гимнастика укрепит защитные силы организма, поможет противостоять инфекционным заболеваниям и обострениям хронических, а известно, что такие заболевания способствуют появлению мастопатии, поможет иммунной системе организма противостоять образованию опухолевых клеток, улучшит функционирование системы дыхания и кровообращения. Перед выполнением гимнастики необходимо проветрить помещение,

подготовить удобную одежду и чистый коврик для специальных упражнений на полу.

Примерный комплекс утренней гимнастики

Упражнение № 1

Исходное положение – встаньте, руки установите на поясе, ноги поставьте на ширину плеч. Наклоны головы производятся из исходного положения, поочередно наклоняя голову и возвращая ее в исходное положение, наклоны выполняют по часовой стрелке. То есть сначала наклонить голову вперед, вернуть ее в исходное положение, выполнить наклон вправо, вернуться в исходное положение, выполнить наклон назад, вернуться в исходное положение и завершить упражнение наклоном головы влево. Повторить упражнение 4—5 раз.

Упражнение № 2 Исходное положение – встаньте, руки за головой сомкните в ладонях, ноги поставьте на ширину плеч. Упражнение заключается в поворотах туловища в противоположные стороны из исходного положения. Порядок выполнения – стараясь удерживать бедра в исходном положении, совершайте повороты корпуса вначале вправо, затем в исходное положение, влево и опять вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения, не производите быстрых движений, повернувшись, старайтесь удержать положение несколько секунд, и только потом вернуться в исходное.

Упражнение № 3 Исходное положение – встаньте, руки поставьте на пояс, ноги установите немного шире плеч. Необходимо производить наклоны туловища с поворотами. Порядок выполнения – встаньте в исходное положение, сделайте вдох; наклонитесь вправо, попытайтесь ладонью левой руки достать правую ступню, правая рука остается на поясе, сделайте выдох, вернитесь в исходное положение, сделайте вдох, затем сделайте наклон влево, попытайтесь ладонью правой руки, достать левую ступню, сделайте выдох. Повторите упражнение 5– 6 раз.

Упражнение № 4 Исходное положение – встаньте, руки поставьте на пояс, ноги установите немного шире плеч. Это упражнение похоже на предыдущее, также производятся наклоны туловища. Порядок выполнения – примите исходное положение, сделайте вдох; затем сделайте наклон вправо, правой рукой скользя вдоль правой ноги,

сделайте выдох; вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в противоположную сторону. Повторите упражнения 5—6 раз.

Упражнение № 5 Исходное положение – встаньте, руки поставьте на пояс, ноги установите на ширине плеч. Упражнение заключается в выполнении приседаний. Порядок выполнения – примите исходное положение, сделайте вдох, приседая, старайтесь ступни не отрывать от пола, сделайте выдох. Упражнение повторите 20—30 раз, в зависимости от степени тренированности.

Упражнение № 6

Исходное положение – лежа на правом боку с опорой на правую руку, согнутую в локтевом суставе, левую руку поставьте на пояс. Постелите коврик и примите максимально удобное положение. Порядок выполнения упражнения – вытянутую ногу поднимите на 15 см и удерживайте в таком положении максимально долгое время. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 10—15 раз. Поменяйте положение на противоположное и повторите упражнение другой ногой.

Упражнение № 7 Исходное положение – лежа на спине, ноги немного согнуты в коленях, руки за головой, под поясницу положите небольшой валик. Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса. Порядок выполнения упражнения – примите исходное положение, сделайте вдох и, постепенно отрывая плечи от пола, производите «скручивания». В зависимости от степени тренированности вы можете повторить упражнение 15—60 раз.

Упражнение № 8 Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки вдоль туловища. Порядок выполнения упражнения – подняв согнутые ноги, производят движения, подобные вращению педалей велосипеда. Упражнение повторяют 90—100 раз.

Упражнение № 9 Исходное положение – стоя на левой ноге, правая нога согнута в коленном суставе, левой рукой придерживаясь за опору. Упражнение направлено на укрепление икроножных мышц. Порядок выполнения упражнения – приподнявшись на носочек, старайтесь удерживать положение в течение 20 секунд. Повторите упражнение 15 раз. Встаньте на правую ногу, левую согните в коленном суставе. Повторите упражнение 15 раз.

Упражнение № 10

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Это дыхательное упражнение, его необходимо выполнять в начале комплекса гимнастики, в промежутках между упражнениями и завершать им занятия. Порядок выполнения упражнения – медленно сделайте глубокий вдох, поднимая выпрямленные в локтевых суставах руки над головой. Опуская руки, сделайте продолжительный выдох. Повторите упражнение 5—6 раз.

Этот комплекс ориентировочный, на основании его вы можете создавать свой собственный, не забывая об ограничении силовых упражнений. Постепенно старайтесь прибавлять количество раз выполнения того или иного упражнения, однако, в общем, старайтесь ориентироваться на степень вашей физической подготовки. Но даже если в прошлом вы серьезно занимались спортом, постарайтесь посоветоваться с врачом, и составить комплекс гимнастики со щадящей нагрузкой.

Апитерапия

Апитерапия – это один из народных способов лечения, однако в последнее время все чаще и чаще появляются научные сведения, подтверждающие благотворное влияние меда и других продуктов жизнедеятельности пчел на организм человека при различных заболеваниях.

Наиболее широко в лечении используют пчелиный мед. Он богат глюкозой, витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами, мед питательный полезный продукт, широко известны антибактериальные свойства меда, именно поэтому в древности его применяли даже для лечения ран. В настоящее время пчелиный мед нашел свое применение и в лечении заболеваний молочной железы, в частности мастопатии и болезненности молочных желез во время предменструального синдрома. Мед уменьшает отечность, снимает болезненность в молочных железах, известны случаи, когда «мази» из меда с добавлением лечебных трав значительно улучшали течение мастопатии, а иногда и излечивали заболевание. Кроме того, наружное применение меда делает кожу гладкой шелковистой, разглаживает ее, придает молодость. Противопоказанием к приему меда внутрь является сахарный диабет, наружное использование в качестве мазей, компрессов, примочек противопоказано при аллергической реакции (даже если она отмечалась только раз в жизни), повышенной или необычной чувствительности к меду (появление сыпи, зуда, отечности). У маленьких детей мед должен применяться с осторожностью, после обязательной консультации педиатра.

Вот некоторые рецепты, которые используются при лечении боли в молочных железах при предменструальном синдроме и мастопатии.

Рецепт 1

Требуется: 4 ст. л. меда, 3 ст. л. молока и 1 ст. л. сока алоэ.

Способ приготовления. Листья алоэ отмыть, выжать сок, добавить мед и молоко, тщательно перемешать и настаивать в темном прохладном месте в течение 2 часов. Перед использованием еще раз тщательно перемешать.

Способ применения. Полученную массу равномерно нанести на чистую сухую марлю, сложенную в 4 слоя, полученный компресс наложить на молочные железы и держать в течение 30—40 минут, после чего кожу тщательно вымыть без использования мыла.

Рецепт 2

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, 4 ст. л. меда и 1 куриное яйцо.

Способ приготовления. Траву зверобоя залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, настаивать в течение 2 часов в темном месте. Процедить. Добавить к полученному отвару мед и взбитое яйцо, тщательно перемешать.

Способ применения. Полученную массу равномерно нанести на чистую сухую марлю, сложенную в 4 слоя, полученный компресс наложить на молочные железы и держать в течение 30—40 минут, после чего кожу тщательно вымыть без использования мыла.

Рецепт 3

Требуется: 1 ст. л. сока лимона, 4 ст. л. меда, по 1 ст. л. корня лопуха большого, цветков календулы и травы зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье залить стаканом крутого кипятка, кипятить в течение 15 минут, настаивать в течение 1 часа в темном месте, охладить до комнатной температуры, процедить. Добавить свежесжатый сок лимона и мед, тщательно перемешать.

Способ применения. Полученную массу равномерно нанести на чистую сухую марлю, сложенную в 4 слоя, полученный компресс наложить на молочные железы и держать в течение 30—40 минут, после чего кожу тщательно вымыть без использования мыла.

Диетотерапия мастопатии

Диетическое питание очень важно для лечения мастопатии. Принципы выбора блюд очень просты: зная причины, приводящие к развитию мастопатии, нужно пытаться корректировать некоторые из них с помощью лечебного питания. Например, очень важно при мастопатии стимулировать иммунные силы организма, это необходимо для того, чтобы предупредить возникновение воспалительных заболеваний внутренних половых органов (сальпингитов, сальпингооофоритов, кольпитов и других) и предупреждения перехода острых заболеваний в хронические. С этой целью необходимо употреблять большое количество фруктов, овощей (в свежем виде) и других продуктов, богатых витаминами. Поскольку необходимо бережно относиться к нервной системе (кстати, это касается не только заболеваний молочных желез, но и должно стать нормой для любой здоровой женщины), то диетотерапия в этом отношении применяется достаточно широко: необходимо оградить себя от влияния возбуждающих нервную систему агентов, таких как употребление напитков, богатых кофеином (молотый кофе, какао, шоколад с добавлением кофе, пепси-колы и кока-колы) и алкоголя. Питание должно быть рациональным и сбалансированным: известно, что гормональный дисбаланс запускает порочный круг – переизбыток и некоторые эндокринные нарушения приводят к накоплению избыточного веса, а ожирение в свою очередь вызывает многочисленные изменения в организме и приводит к появлению других тяжелых заболеваний. Дамы, страдающие избытком лишним весом гораздо больше, чем другие подвержены возникновению мастопатии, да и заболеваниям яичников. Для того чтобы не набирать лишний вес, вовсе необязательно голодать или истязать себя нефизиологичными диетами. Известно даже, что если определенное время голодать организм воспримет это как сигнал, и после того, как человек начнет употреблять пищу, все питательные вещества начнут откладываться в форме жировых отложений в местах, предрасположенных к этому, как правило, это живот, бедра, плечи, иногда спина. Оптимальным было бы употребление пищи чаще, но

малыми порциями, ужин должен быть не позже 6 часов, или в другое время, но в любом случае за 4 часа до сна. Количество белком жиров и углеводов должно быть сбалансировано, но предпочтение все же следует отдавать белковой пище, ограничивая жиры и углеводы. Количество необходимых в сутки калорий индивидуально для каждого, оно зависит от возраста, пола, рода занятий и некоторых других факторов. Калорийность пищи, необходимой для вас, можно определить по специальным таблицам калорийности. Углеводы способствуют не только отложению избыточного жира, но и могут способствовать хронизации воспалительных заболеваний.

Лечебные ванны

Предменструальный синдром и симптомы его легко снимаются при приеме лечебных ванн. Для этого необходимо приготовить сбор, который и окажет лечебное воздействие. Липовый цвет и хвоя ели окажут успокаивающий, противовоспалительный и анальгезирующий эффект.

Рецепт 1

Требуется: по 4 ст. л. хвои или коры ели и коры дуба; 6 ст. л. липового цвета.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Рецепт 2

Требуется: по 3 ст. л. хвои или коры ели и цветков календулы; 5 ст. л. зверобоя обыкновенного.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Рецепт 3

Требуется: по 4 ст. л. хвои или коры ели и липового цвета; по 3 ст. л. почек березы бородавчатой и коры дуба.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Рецепт 4

Требуется: по 3 ст. л. травы шалфея лекарственного и цветков календулы; 3 ст. л. зверобоя обыкновенного и 1 ст. л. плодов облепихи крушиновидной.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Рецепт 5

Требуется: по 2 ст. л. хвои или коры ели, листьев подорожника большого, шалфея лекарственного, цветков календулы и липового цвета; 4 ст. л. почек березы бородавчатой.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Рецепт 6

Требуется: по 5 ст. л. листьев подорожника большого, цветков календулы и липового цвета; 2 ст. л. корней валерианы лекарственной.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Рецепт 7

Требуется: по 2 ст. л. шишек хмеля, по 3 ст. л. листьев подорожника большого, цветков календулы и почек березы бородавчатой.

Способ приготовления. Полученное сырье измельчить, залить 2 л крутого кипятка, и кипятить в течение 30 минут, перелить в термос, герметично закрыть и настаивать в течение суток в темном месте. Перед использованием процедить.

Способ применения. Добавлять в ванну для лечения симптомов предменструального синдрома.

Температура воды в ванной не должна быть горячей, превышать 34—35 °С, поскольку высокая температура неблагоприятно воздействует на весь организм в целом и сердечнососудистую систему в частности, и не рекомендуется женщинам, страдающим от болей в груди при мастопатии и предменструальном синдроме. Количество воды должно быть таким, чтобы ее уровень находился ниже уровня сердца. Принимать лечебные ванны лучше за 30 минут до сна, и через 3—4 часа после последнего приема пищи, в противном случае возникает значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, именно с этим связано одно из противопоказаний к приему лечебных ванн – заболевания сердечнососудистой системы, ишемическая болезнь сердца, повышенное артериальное давление, врожденные и приобретенные пороки сердца. И конечно, лечебные ванны противопоказаны, если вы больны, поднялась температура и появились признаки недомогания или обострилось какое-либо застарелое заболевание. В этом случае желательно подождать до выздоровления, после чего продолжить курс лечения.

Заключение

Вот и подошла к концу наша книга!

Многие из вас открыли ее не из простого любопытства, а в надежде найти ответы на все вопросы, касающиеся столь деликатной темы – боли в молочной железе. Хочется думать, что все интересующие вас темы, были освещены в ней наиболее полно и подробно, а чтение доставило вам удовольствие. Если же до этого момента заболевания молочной железы не коснулись вас, эта книга поможет эффективно и своевременно предупредить их развитие, а как известно, предупредить заболевание всегда проще, чем потом лечить. Советы по лечению смогут помочь не только вам, но и вашей подруге или коллеге по работе, ведь нередко перед обращением к врачу женщина делится беспокоящими ее вопросами именно со знакомыми. И все же не стоит пренебрегать обращением к доктору. Народная медицина не является панацеей от всех болезней и не сможет найти универсальный рецепт от всех недугов. Ключ к успеху и победе над заболеванием лежит в комплексном подходе к лечению, сочетанию медикаментозных и народных способов лечения, доверительном контакте между врачом и пациентом, когда подробный обстоятельный рассказ поможет быстро и правильно поставить диагноз, а врач посоветует, как наилучшим образом сочетать различные варианты лечения, подходящие именно в вашем случае.

И конечно, последний, но самый важный совет, следовать ему гораздо сложнее, чем всем остальным рекомендациям. Самой значимой причиной в развитии женских заболеваний является душевная дисгармония, отсутствие способности радоваться повседневным приятным мелочам и постоянная озабоченность даже не существующими пока проблемами. Если вы сможете найти способ отключаться от всего плохого и обращать внимание только на хорошее, считайте, что большой шаг в сторону выздоровления уже сделан, а все то, о чем говорилось в этой книге, поможет вам уверенно следовать по этому пути. Любите себя и дарите любовь окружающим – только спокойная, доброжелательная, счастливая женщина сможет быть по-настоящему здоровой!

Надеюсь, наша книга помогла вам понять, насколько важно обращать внимание на собственное здоровье; ведь стоит уделить ему только один час в сутки, как результат не заставит себя ждать. Болезни и неприятности будут обходить вас стороной, если с самого утра проснувшись, вы улыбнетесь солнышку, посмотрите на свое отражение в зеркале и скажете себе, что вы самая красивая, самая веселая, самая лучшая!

Желаю вам здоровья и счастья!