

И. П. НЕУМЫВАКИН

СЛАБЫЙ ПОЛ – СИЛЬНЫЙ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



И. П. НЕУМЫВАКИН

**СЛАБЫЙ ПОЛ — СИЛЬНЫЙ
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Слабый пол — сильный. Женское здоровье.

Автор рассказывает, какие факторы определяют столь тонкую сферу, как женское здоровье, а также о том, как гармонизировать работу женского организма, не прибегая к помощи синтетических лекарств. Книга структурирована таким образом, что можно без труда найти описание интересующего растения, а в другом разделе приводятся заболевания с рекомендуемыми назначениями. Специальный раздел посвящен гармоническим отношениям между мужчиной и женщиной, что сказывается на здоровье женщины.

Данное издание будет полезно как специалистам (акушерам-гинекологам, фармакологам, фармацевтам, фитотерапевтам), так и их пациенткам (хотя следует напомнить о том, что перед началом фитолечения рекомендуется консультация врача, который в комплексе оценит состояние организма и учтет важные нюансы). В издание включены рецептурные прописи лекарственных растений и сборов, перечень готовых растительных препаратов, поступающих в аптечную сеть, а также растительного сырья.

ВВЕДЕНИЕ

Почему я в названии книги назвал женский пол сильным? Конечно не потому, что женщина обладает крепким здоровьем, а потому, что на ее хрупкие плечи ложится очень много задач и обязанностей. И она их на себе несет. Испокон веков женщина на Руси — это символ жизни, трудолюбия, красоты, нежности, доброты, хрупкости, верности, любви... и силы духа. Женщина-мать, мать-Природа, мать сыра земля, мать-Родина, лада — любимая...

Уже давно доказано на практике, что женщина намного щепетильнее относится к собственному здоровью, в отличие от мужчин. Снижение веса, удаление мимических морщин, равномерный загар на коже — все это волнует женщину чаще и больше, чем даже самого самокритичного мужчину.

Женственность — это особое состояние души женщины: это и ее настроение, и внутреннее спокойствие, уверенность в своих силах, развитая интуиция и мощная энергетическая связь с самой Природой. Все эти состояния напрямую зависят от здоровья интимной сферы женщины. Женское здоровье — это

основа психической и физической силы девушки, женщины, опора благополучия в семейной жизни, благодатная почва для легко протекающей беременности и счастливого материнства, а также возможность дарить свое чуткое внимание и заботу всем родным и близким, самой радоваться окружающему миру, творить прекрасное и познавать новое.

Сегодня женщина — не только опора семьи, мать, но и бизнесвумен, умеющая управляться с большим коллективом мужчин. При этом основная часть ее ежедневных мыслей сводится к поиску выхода из возникшей ситуации, и зачастую это отнимает время и силы от других важных дел — от общения с родными и близкими, творческой самореализации, обучения и саморазвития, а также от банального выполнения своих социальных и семейных обязанностей. Вот вам пример из недавнего прошлого. Перестройка подкосила все общество, многие остались без работы, особенно болезненно это восприняли мужчины, они не могли найти выход из ситуации, а женщины с этим справлялись, ведь им надо было кормить детей, и они приспособивались, как могли. Одна моя хорошая знакомая, с двумя высшими образованиями, торговала на хозяина семечками и мороженым и мыла подъезды. А мужчины кляли судьбу и прикладывались к спиртному... А женщины, даже при самых страшных невзгодах в своей жизни, не теряют силы и не падают духом, когда здоровье неожиданно подводит их. Они борются... Вот почему их по праву можно называть «сильный пол»...

Здоровье, физическое и душевное, тесно переплетается и зависит одно от другого. Именно поэтому так важно, чтобы эмоциональное состояние женщины было максимально стабильным. Душевное спокойствие и внутренняя гармония просто жизненно необходимы для женской половины человечества. Только в таком состоянии девушки и женщины способны наиболее ярко проявлять все самые прекрасные качества своей сущности, озарять окружающее пространство истинной красотой, сохранять огонь семейного очага, раскрывать в себе женственность и излучать настоящую любовь и заботу.

Организм женщины — это тонкий и сложный механизм. Современной женщине нужно успеть везде и всюду, справиться с множеством дел и при этом еще и выглядеть безупречно — день за днем, почти без отдыха. И конечно важно, чтобы у каждой женщины был доступ к знаниям, связанным с женскими проблемами не только репродуктивной системы, а всех аспектов в комплексе. Каждая женщина должна быть вооружена полным набором знаний, связанных с особенностями женских проблем со здоровьем и с особенностями своего тела. Ведь здоровье женщины зависит не только от наследственной предрасположенности организма к тем или иным заболеваниям, недостаточно хорошей работы защитных функций организма, но и во многом от влияния негативных внешних факторов.

Женское здоровье настолько хрупко, что испортить его можно еще в молодом возрасте, и потому, чтобы потом стать полноценной женой, матерью,

за ним надо следить смолоду. За девочек отвечают мамы. Когда-то девочки узнавали о том, откуда берутся дети или о переменах в своем организме, «в подворотне» или от более просвещенных подружек. Но это обязанность мамы. Ведь для девочки узнать о переменах в своем здоровье — это огромный стресс. Ей надо помочь...

Женское здоровье — сложный механизм, система, в которой постоянно что-то меняется. И эта изменчивая система нуждается в постоянном контроле и поддержании ее работоспособности на максимальном уровне. Особое внимание стоит уделять здоровью женщины в три периода: **половое созревание, беременность и климакс**. Это моменты, когда любое изменение или отклонение от стандарта может сигнализировать о серьезных проблемах. Поэтому нельзя забывать о необходимости регулярных обследований. Только так можно не допустить развития опасных острых и хронических заболеваний, повысить общее качество жизни и наслаждаться каждым новым днем, проведенным со своей семьей, детьми, друзьями и подругами.

Основными, простыми и доступными правилами, помогающими сохранить женское здоровье, являются правильное питание и отказ от вредных привычек, также сюда можно добавить умение переживать стрессы, умеренные занятия спортом, физическую активность.

В этой книге я позволю себе дать вам, дорогие женщины, некоторые советы, так как, хотя я и не женский доктор, в своей медицинской практике во

время работы на космос мне приходилось общаться и с гинекологами, в том числе с главным гинекологом страны *Персианиновым* (ведь в отряде космонавтов были и женщины), и в дальнейшей своей деятельности, возглавляя медицинский центр, я встречался с «женскими» проблемами. И потому я попробую дать вам некоторые советы, которые, надеюсь, помогут вам в жизни.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ

Как правило, заболевания женской половой сферы могут возникнуть в любом возрасте, и нередко они приводят к хроническим осложнениям. Это осложнения, связанные с трудностью зачатия и вынашивания детей, психологическими проблемами и комплексами, нарушениями менструального цикла, деятельностью мочевыделительной системы и желудочно-кишечного тракта, половой функцией, состоянием кожи и волос, избыточным весом, нарушениями гормонального фона и даже работы центральной нервной системы. Все эти факторы всегда проявляются в какой-либо взаимосвязи друг с другом и в совокупности снижают качество и полноценность самой жизни женщины, принося с собой тревожность, раздражительность, беспокойство, общую эмоциональную неустойчивость, неуверенность в себе и неспособность адекватно реагировать на возникающие жизненные ситуации. Я хочу обратить внимание на некоторые важные проблемы в состоянии здоровья женщины в зависимости от периода ее жизни.

ГИГИЕНА

1. Строжайшее соблюдение гигиены, начиная с детского возраста и заканчивая климактерическим периодом. Для многих гигиена — это мыло с водой и полотенце. Но сейчас в продаже много вспомогательных средств. Например, *специальные салфетки для интимной гигиены*. Врачи советуют уделять внимание интимным местам не реже 2 раз в день. И если вам не удастся принять душ, то эти салфетки выручат вас. В их состав входит специальный лосьон, антисептик. Кроме того, они устраняют неприятный запах. Есть *специальное мыло и гель для интимных мест* — это совсем не то мыло, которым вы моете лицо, руки, тело. Оно выпускается в разных формах: и твердое, и жидкое. Благодаря добавлению масла чайного дерева, мыло для интимного ухода способствует профилактике инфекционных заболеваний. А календула и ромашка служат природными антисептиками, что предотвращает появление воспалений, которые возможны при пользовании обычным мылом. Вместо мыла можно пользоваться гелем. В принципе, он обладает теми же свойствами и имеет схожий с мылом состав. Однако средства для интимной гигиены и гели для душа также нарушают естественную флору влагалища, ослабляя ее. Они могут вызвать аллергию — эта реакция может быть неспецифическим вагинитом.

Ещё одно средство — это *ежедневные прокладки*. Не те, которыми вы пользуетесь в критические дни, а именно ежедневные, тоненькие. Но при выборе

ежедневных прокладок обращайтесь особое внимание на материал, из которого они изготовлены. Однако некоторые врачи считают опасным использование ежедневных прокладок. Так как кроме выделений на прокладку попадает грибок, где для него созданы идеальные условия для развития. А другие — допускают использование прокладок, но предупреждают о том, что необходимо их менять по мере загрязнения.

Два раза в день необходимо подмываться. Теплая вода и средство гигиены. И лучше не пользоваться мочалкой, дабы не повредить чувствительную кожу. Струя воды и руки должны двигаться спереди назад. Обязательно должно быть личное полотенце, мягкое и чистое, которое должно быть предназначено только для интимных мест. В критические дни лучше принимать душ и не иметь половой близости, именно в этот период вы рискуете подцепить заразу и заработать воспаление.

Старайтесь как можно реже носить синтетическое белье и тесные брюки. Из-за такой одежды ваша кожа не дышит. Самый оптимальный вариант — это нижнее белье из хлопка. И гигиенично, и удобно.

Если женщина уже состоит в интимной связи, каждый половой контакт должен сопровождаться строжайшей гигиеной: и вы, и ваш партнер должны вымыться и до, и после акта. Используйте презерватив. Безопасный секс — это залог женского здоровья. Вообще проблемы с женским здоровьем у многих женщин возникают при смене полового партнера. Даже при отсутствии инфекций у мужчины вполне возможна реакция организма на новую флору

полового члена. Ослабляющим фактором в этой ситуации может быть пониженный иммунитет и нарушения обмена веществ. Некоторые женщины считают, что можно иметь несколько постоянных половых партнеров и не бояться проблем со здоровьем. Но привыкание к составу флоры слизистой полового члена происходит не сразу, а при смешении флоры нескольких партнеров возникает дисбаланс в женском организме. Идеальный вариант — один постоянный партнер и соблюдение всех гигиенических норм половой жизни. Важно соблюдать гигиену половых органов перед и после совокупления. Однако не рекомендуется спринцевание.

Бывает так, что партнерам надо лечиться одновременно, и этим нельзя пренебрегать. Во время лечения обоих партнеров не допускаются половые контакты. В некоторых случаях также недопустимы влажные поцелуи. Это относится к лечению хламидиоза, сифилиса, гонореи и некоторых других инфекций. Такие ограничения обусловлены тем, что существует риск передачи инфекции через слюнные выделения. Лечение неспецифических инфекций также требует приостановки половой жизни. Они возникают при чрезмерном росте естественных микроорганизмов флоры, например, гарднереллы и кандиды. Партнеру не всегда необходимо проходить лечение. В этом случае все решается индивидуально. При неинфекционных заболеваниях партнер в лечении не нуждается, но половые контакты также исключены. Часто мужчины не понимают всех тонкостей

женского организма и воспринимают необходимость совместного лечения, как признак измен партнерши. Важно разъяснить все в процессе доверительной беседы. Неспецифический вагиноз и другие сходные заболевания возникают в связи с изменениями в организме самой женщины. Они могут не зависеть от половой жизни. Однако партнер во время акта принимает на слизистую полового члена нарушенную флору женщины. Это может не вызывать симптомов у самого мужчины, но приводить к повторному заражению партнерши. Поэтому без лечения невозможно дальнейшее ведение половой жизни даже с другими женщинами. Разумеется, при возникновении специфических инфекций необходимость лечения очевидна.

Не стоит забывать о профилактических прививках: гепатит В — это единственная болезнь, передающаяся половым путем, против которой проводится профилактическая вакцинация. Такую прививку необходимо повторять каждые 10–12 лет.

2. У всех женщин бывают выделения. У здоровой женщины они прозрачные и без запаха, иногда появляются желтоватые и густые. Лишь когда женщина принимает оральные контрацептивы, выделения всегда стабильно одинаковы. В течение всего менструального цикла очень важно регулярно наблюдать за количеством и консистенцией выделений. Это поможет вам заметить отклонения, которые могут быть тревожным сигналом заражения, тем более если есть иные неприятные симптомы. Грибковые

инфекции обычно сопровождают сильный зуд и творожистые белые выделения. Признаком бактериального вагиноза — одной из распространенных женских половых инфекций — могут быть бесцветные жидкие выделения, с неприятным запахом, которые возникают после полового акта; зеленоватые, с неприятным запахом могут говорить о возможном наличии трихомониаза. Наиболее страшными осложнениями хламидиоза являются выкидыши, внематочные беременности, аномалии развития плода, бесплодие. Женщинам, ведущим активную половую жизнь, рекомендуется сдавать анализ на хламидии ежегодно. Если анализ подтвердит наличие хламидий, необходимо сдать анализ на наличие гонококков. Гонококки являются возбудителями гонореи, венерического заболевания, которое сопутствует хламидиозу.

У большинства женщин хотя бы раз была грибковая инфекция — *молочница, или кандидоз*. Симптомами этой инфекции являются зуд, творожистые выделения, боль при мочеиспускании и половом акте. В принципе, эта инфекция не страшна, ее можно вылечить самостоятельно, применяя специальные вагинальные свечи или кремы. Если болезнь после курса лечения не проходит или вы не уверены в диагнозе, стоит обратиться к гинекологу. Игнорируя повторяющиеся симптомы, можно навсегда лишиться женского здоровья.

Генитальный герпес — один из самых распространенных вирусов на планете, он есть практически у 90% людей, но активизируется чаще всего при

слабом иммунитете, стрессе или простуде. При возникновении этого вируса желательно отказаться от сладкой, острой и соленой пищи, так как при употреблении таких продуктов вирус будет прогрессировать. Генитальным герпесом можно заразиться при незащищенном половом акте и через предметы личной гигиены вирусоносителя. Симптомами генитального герпеса являются высыпания болезненных пузырьков на внутренних или наружных половых органах, жжение, болезненный половой акт. Отсутствие лечения может спровоцировать очень тяжелые последствия — бесплодие и внутриутробное инфицирование плода.

Развитию инфекций способствуют ослабленный иммунитет, диабет, беременность, прием антибиотиков или оральных контрацептивов. Все эти факторы влияют на кислотно-щелочной баланс влагалища и уровень гормонов. Вероятность бактериального вагиноза повышает прием оральных противозачаточных средств и антибиотиков, и, если вы заметили его симптомы, необходимо срочно обратиться к гинекологу. Спровоцировать эту инфекцию может спринцевание. При этой процедуре из влагалища вымываются полезные бактерии, которые регулируют численность болезнетворных.

Даже если вас ничего не беспокоит, нужно дважды в год посещать гинеколога и делать все анализы. Особенно это важно для дам, сменивших полового партнера. Смена партнера увеличивает риск хламидиоза, трихомониаза и бактериального вагиноза. Эти болезни часто проходят бессимптомно, поэтому

в запущенном состоянии они влекут за собой бесплодие, преждевременные роды или внематочную беременность.

3. Сбалансированное питание, без которого просто невозможно быть красивой и здоровой. Причем с детства. Кстати, я против вегетарианства для детей, так как ребенок должен получать и животные белки, необходимые для его развития. Если организм не будет получать все необходимые питательные вещества, то начнутся сбои в работе различных систем, нарушится их нормальное функционирование. Конечно, не нужно ограничивать себя во всем, ведь, к примеру, и кусочек торта содержит в себе питательные вещества. Однако уже несколько таких кусочков, особенно на ночь, нежелательны. Если организм начинает испытывать дефицит белков, жиров и углеводов, поступающих с пищей, ослабнет мышечный корсет, так как первыми начинают разрушаться белки. Станут тусклыми и ломкими волосы, ухудшится состояние кожи. Вот сейчас модно быть худыми — это просто бедствие какое-то. Различными диетами девочки и девушки изводят себя, доводя до анорексии. Только профессиональный диетолог может подобрать вам правильную диету, и то после тщательного обследования вашего организма. Очень вредит женскому здоровью как длительное голодание и несбалансированные диеты, так и переедание. Недостаток веса в 3 раза сокращает шансы на рождение ребенка! Длительные монодиеты нарушают выработку половых гормонов, а также вызывают «опадание» груди. Избыточный вес в 2 раза уменьшает

шансы на рождение здорового ребенка, вызывает пассивность в интимных отношениях. Поддержание оптимального веса, который не создает дополнительной нагрузки на все системы и опорно-двигательный аппарат, является важным аспектом в здоровье женщины. Правильное питание поможет удерживать вес стабильным без стресса для организма. Снижать вес и худеть необходимо постепенно, тогда этот процесс не отразится негативно на общем здоровье. В моих книгах я подробно пишу о том, как правильно питаться. А если есть уже проблемы — как их исправить с помощью питания.

4. Сильный иммунитет и нормальный обмен веществ в организме очень важны для здоровья женщины. Чем надежнее защита организма от негативных и агрессивных факторов внешней среды, тем больше шансов сохранить здоровье. Чем интенсивнее проходит обмен веществ, тем легче удерживать свой вес и тем больше питательных веществ усваивается организмом.

5. Желательно, по возможности, до минимума снизить употребление лекарственных препаратов. Для многих из них есть альтернативные рецепты народной медицины, которые могут помочь в случае недомоганий или даже при наличии серьезных заболеваний. Лечебные травы помогут уменьшить общее напряжение и головную боль, укрепить иммунитет и улучшить обмен веществ, эффективно и комплексно очистить организм, нормализовать функции печени, почек и кишечника — всей выделительной

системы. Этому посвящена значительная часть данной книги.

6. Чем быстрее будут выведены токсины, попадающие в организм вместе с пищей, водой и загазованным воздухом, тем лучше будет ваше здоровье и самочувствие.

7. Никаких стрессов. И, разумеется, одними из главных составляющих женского здоровья являются душевное равновесие и любовь. В самом широком смысле этого слова: любовь родных и близких людей, любимого мужчины, любовь к себе, стремящейся к совершенству. Любимой можно оставаться в любом возрасте, даже после 45–50, после начала менопаузы.

8. Ухоженность и ваш внешний вид. Ухоженное лицо, красивые и блестящие волосы, гибкое и стройное тело со здоровой и упругой кожей — все это также составляет ваше женское здоровье. Ведь давно замечено, что чем лучше женщина выглядит, тем лучше и здоровее себя чувствует. Особенно актуально сохранить здоровье и привлекательность после 40–45 лет.

Господи, сколько же требуется от женщин, чтобы всего-то быть любимой и счастливой!

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ (ПМС)

Это тяжелый процесс, который ежемесячно происходит в организме женщины. Предменструальный синдром постоянно присутствует в организме каждой

здоровой женщины до наступления климакса и часто сопровождается болями и недомоганиями. Женщины, у которых он ярко выражен, становятся неадекватными, не могут контролировать всплеск эмоций; на самом деле это не так. Часто женщины накручивают себя и настраиваются на худшее. Лишь небольшое количество женщин не справляется со своими эмоциями и склонно к агрессии. В реальности симптомы проявляются только у 10 из 100 женщин. Синдром не является хронической болезнью, потому может проявляться и пропадать.

На самом деле с этим недугом нужно и можно бороться. Если приложить усилия, то синдром можно перебороть. ПМС — это последствие снижения количества эстрогена (женского гормона) перед критическими днями. Если вы страдаете хроническими заболеваниями мочеполовой и нервной системы — проявление синдрома может усугубиться. Склонность к агрессии, неврозы, воспаление внутренних органов, постоянный стресс, проблемы со щитовидной железой — главные причины возникновения предменструального синдрома. Женщины, которые не поддаются стрессам, борются с депрессией, намного реже попадают под влияние гормонов.

Часто несдержанность, плохие привычки и другие недостатки характера воспринимают как ПМС, но это ошибочно, поскольку он имеет определенные симптомы:

- регулярные перепады настроения до начала месячных (за 7–5 дней);

- плаксивость, истеричность, особенно если в другие дни у вас не наблюдалось склонности рыдать по любому поводу;
- боли в поперечном отделе позвоночника, особенно если вы раньше не страдали остеохондрозом;
- бессонница;
- головная боль;
- метеоризм (газообразование в кишечнике);
- боли внизу живота и в груди;
- обострение разных хронических заболеваний;
- рассеянность.

Это только часть симптомов, в реальности их намного больше. Если вы заметили наличие одного или нескольких симптомов не только в этот период, но и на протяжении целого месяца, скорее всего проблема не в синдроме, а в организме.

Как бороться с ПМС?

Многих женщин волнует один и тот же вопрос — с помощью чего можно побороть предменструальный синдром?

В те дни, когда начинают проявляться первые симптомы, необходимо пополнить запас витаминов в организме. Для этого надо пропить комплекс витаминов и минералов, обязательно, чтобы входили витамины группы В. Это поможет нормализовать сон, уменьшить нервозность, избавиться от боли в животе, улучшить настроение. Кроме витаминов, надо пополнить в своем организме запасы магния и кальция. Во многих случаях именно нехватка данных минералов является причиной возникновения ПМС. Магний хорошо снимает нервное напряжение,

кальций регулирует нервные импульсы, предупреждает боль. Кроме того, перед менструацией организм женщины страдает от нехватки воды, и, если калия в организме недостаточно, могут возникнуть отеки. Кроме того, следует:

- придерживаться режима дня; в эти дни необходимо хорошо выспаться, чтобы организм мог восстановиться ночью;
- не употреблять алкоголь, уменьшите употребление кофе, газированных напитков — они негативно влияют на организм в целом и на нервную систему в частности;
- исключить из рациона острое и соленое, в эти дни лучше перейти на здоровое питание;
- постарайтесь не волноваться и не перетруждайтесь. Если вы подолгу задерживаетесь на работе, то теперь надо заканчивать рабочий день раньше;
- не пейте снотворного и успокоительных таблеток, лучше замените их чаем с мятой, настойкой валерианы;
- употребляйте травы, они помогут облегчить ваше состояние; рецепты вы найдете в соответствующем разделе.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Менструация — это ежемесячный процесс в организме женщины, когда происходит достаточно сильный гормональный дисбаланс. Это очень мучительный процесс, который влечет за собой быстрые и неожиданные перепады настроения, неприятные

физические болезненные ощущения и раздражительность. В действительности можно помочь себе самостоятельно, не подвергая себя неприятным ощущениям.

Полезными свойствами обладает отвар из малиновых листочков. Он облегчит кровотечение и поможет перенести потерю крови. Листья малины богаты минералами, витаминами и редчайшими алкалоидами, которые урегулируют обмен веществ в организме и мышечный тонус.

Особенная подушка улучшит качество вашего сна, она способствует расслаблению мышц шеи и плеч, снизит болезненные ощущения в этой области, которые характерны при критических днях.

Масло примулы или кокосовое масло гарантированно поможет избавиться от спазмов и судорог. Нужно принимать их постоянно или за неделю до наступления месячных.

При месячных нужно соблюдать правильное питание, так как соленое, жирное и сладкое только ухудшают самочувствие. Также в питание лучше включить продукты с содержанием витаминов А, В₆, С и повышенное количество сложных углеводов. Из рациона, по возможности, следует исключить продукты красного цвета, кофе и шоколад. При возникновении кистозных акне в свой рацион нужно ввести продукты, содержащие кальций, свеклу, морковь, капусту, чеснок и артишоки. Постарайтесь не нервничать в критические дни, побалуйте себя чем-то приятным, например, новой покупкой или сюрпризом. Больше гуляйте на свежем воздухе.

Использование тампонов очень часто приводит к болезненным ощущениям и спазмам, вследствие чего лучше использовать гигиенические прокладки.

Одним из отличных методов избавления от физического дискомфорта при месячных является йога (кто ею занимается), или релаксация, или легкие физические упражнения. Для начала примите ванну, расслабьтесь и сделайте несколько упражнений. Поза кобры, мостик или поза зародыша наиболее подойдут, чтобы задействовать мышцы таза и пресса и снять мышечный тонус, в свою очередь, эти упражнения положительно влияют на организм женщины во время месячных. Как известно, во время физических упражнений организм выделяет гормон эндорфин, а он действует как своеобразный анальгетик. Матка — это мышца, которая, сокращаясь, вызывает болевые ощущения; попробуйте сделать глубокий массаж таза, положив под поясницу свернутое полотенце, это поможет снять болевые ощущения. И, конечно, прием травок облегчит ваше состояние.

Имейте в виду, если вы испытываете очень сильные боли при месячных, это может быть связано с серьезными гинекологическими заболеваниями, в таком случае обращайтесь к врачу.

ДЛЯ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМОЧЕК

Когда вы готовитесь стать матерью и носите под сердцем ребеночка, вы обязательно должны наблюдаться у врача, который научит вас, как питаться, что

делать и т. д., но я хочу обратить ваше внимание вот на какие моменты, которые вы обязательно должны знать, став мамой.

Изначально человек должен родиться здоровым. Но если ребенка не приложить к груди матери в первые 30 минут после рождения, то он уже будет ущербным в энергетическом и духовном плане. Это связано вот с чем. В первые 2–3 суток после рождения малыша из молочных желез матери (так же как и у самок млекопитающих) выделяется особый секрет — молозиво. Молозиво при беременности тоже может выделяться и является одним из вероятных признаков беременности. На 3–4-е сутки после родов молозиво сменяется переходным молоком, а оно, в свою очередь, зрелым грудным.

В составе молозива в большом количестве присутствуют каротиноиды, которые и обуславливают желтый цвет этого секрета. Молозиво при беременности по сравнению с молоком, которое выделяется в последующем, после родов, имеет большую плотность. Кроме каротиноидов, молозиво содержит молозивные тельца (это большие клетки, в цитоплазме которых имеются жировые включения), лейкоциты (из лейкоцитов в молозиве присутствуют сегментоядерные нейтрофилы и лимфоциты; первые обуславливают антибактериальный иммунитет, а вторые — противовирусный) и молочные шарики. Если сравнивать молозиво со зрелым или переходным грудным молоком, то оно намного больше содержит белков и жиров, минеральных веществ. Однако по содержанию углеводов оно уступает молоку. Молозиво имеет большую энергетическую ценность, которая

уменьшается с каждым днем лактации. Так, в первые сутки она составляет 150 ккал на 100 мл, а в третьи — уже 80 ккал на 100 мл.

Молозиво — это важный фактор иммунной защиты младенца, так как в нем имеются все классы антител, кроме иммуноглобулинов Е-класса (они являются факторами, определяющими развитие аллергических реакций). Эти антитела передаются от материнского организма новорожденному при кормлении и защищают от тех инфекций, которыми переболела мама. Очень важным фактом является содержание в молозиве полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов и холестерина, которые входят в состав мембран клеток, а также участвуют в формировании нервной ткани.

Как доказали ученые США, при кормлении ребенка молозивом у него сохраняется на энергоинформационном уровне предыдущая родословная (чем отличается весь животный мир). Если этого нет, то эта связь прерывается и ребенок начинает свою жизнь с чистого листа. Перенос этой информации осуществляется с помощью трансфер-фактора. Как выяснили ученые, все необходимые младенцу сведения об окружающем мире, о его опасностях — вирусах, бактериях, нарушениях экологии — передавались на молекулярном уровне вместе с материнским молозивом. Трансфер-фактор был открыт в 1949 году в США доктором *Лоуренсом*, главным иммунологом Нью-Йоркского университета. В ходе исследований Лоуренс доказал, что существуют маленькие сигнальные молекулы, способные передавать информацию

иммунной системе, настраивать ее на правильную работу. Как выяснилось, эта цепочка передачи иммунной информации от матери к ребенку существовала миллионы лет. У млекопитающих информация передавалась через первичное молозиво, у яйцекладущих — через желток яйца.

Основная информация в виде трансфер-факторов содержится у женщины в первых 5 мл молозива, сразу после рождения ребенка. Поэтому наши предки на протяжении веков сразу после рождения прикладывали ребенка к материнской груди. Иммунная система младенца запускалась при попадании на пейеровы бляшки кишечника первых капель молозива. Кроме того, трансфер-факторы усиливают функциональную активность клеток-киллеров, которые будут бороться с «врагами», попадающими в организм человека. Всё живое на Земле — животные, рыбы, растения, микроорганизмы — передает своему потомству генный код своего вида на уровне инстинкта. И только человек умудрился нарушить этот закон Природы почти на целый век. Ребенок, который не получил материнского молозива в первые 30, максимум 60 минут, начинает свою жизнь с чистого листа, то есть он ущербен на энергоинформационном уровне. За счет чего у человечества снижается иммунитет, и он больше подвергается атаке всевозможных, в том числе страшных болезней.

Кроме того, если ребенок не получает молозива матери в первые минуты своей жизни, значит, не запускается не только работа иммунной системы, но и процесс лактации, не запускается своеобразная вакцинация

у новорожденного ребенка. Он лишается биополевой структуры, связывающей его с матерью, все остальное для него чужое, враждебное. Некоторые факторы, выполняющие защитную роль в организме, вырабатываются еще внутриутробно. Часть иммунных веществ ребенок получает от матери с молозивом, в котором их концентрация очень высока, и с грудным молоком, где их содержание намного ниже, но в достаточном количестве. Но в целом иммунная система несовершенна, ребенок раним в плане инфекции.

Ученые, изучающие животный мир, заметили, что если детеныш (слоненок, жирафик, зебренок и т. п.) не начинает сразу после рождения есть, то он слабеет и через 1–2 дня может погибнуть. Поэтому мать инстинктивно пытается его накормить. А «цивилизованное» человечество целые 100 лет придерживалось варварской системы: сразу после рождения отлучало новорожденного от матери, и только через сутки его приносили на кормление матери. В результате этой системы человечество лишило себя иммунитета, что привело к развитию многих болезней.

Я несколько лет работал с главным акушером-гинекологом страны *Л. С. Персияниновым* и постоянно это ему доказывал, и даже с его согласия был подготовлен приказ (ну без директив — никуда, а логика побоку) о том, что независимо от состояния роженицы ребенка надо приложить к груди. Но приказ так и не был издан. Считалось, что молозиво — вредный и нестерильный продукт. Сейчас наконец-то поняли

ошибочность таких методов и стали прикладывать ребенка к груди матери через несколько минут после рождения.

Еще важно вот что. Родившийся ребенок — это биополевая энергоструктура, которая знает только биополе матери, а все остальное для него чужое. Именно эти 30 минут на всю жизнь определяют его здоровье и долголетие. Обязательно в первые 2 дня жизни ребенок должен находиться с мамой: таким образом он будет соприкасаться с ее биополем и с микробами, которые соответствуют ее иммунитету, который ребенок наследует благодаря проникновению через плаценту материнских антител (они проникают через плаценту преимущественно в последние 3 месяца беременности и составляют основу иммунитета ребенка при рождении). В дальнейшем, если ребенок находится на грудном вскармливании, с материнским молоком он постоянно получает дополнительную защиту от инфекционных заболеваний — антитела и др. факторы. Вот почему народные методы лечения новорожденных часто рекомендуют закапывание материнского молока в нос и т. п.

К 6 месяцам ребенок должен начать создавать свой собственный иммунитет, в этом возрасте иммунитет у ребенка несколько снижается. И существенно улучшится он только к 3 годам. Будет логично посоветовать маме кормить малыша грудью или, по крайней мере, грудным молоком, пока у нее есть такая возможность. Также совершенно ясно, что с целью недопущения нарушений функций пищеварения и изменения состава микрофлоры кишечника прикорм и все

дополнительные продукты в рацион ребенка надо вводить только тогда, когда его пищеварительная система будет готова их усваивать, то есть через 4–5 месяцев. И дальнейшее питание ребенка, уже на годы взросления, должно быть правильным, чтобы вырос здоровый человек, который в дальнейшем уже сам будет отвечать за свое здоровье и поддерживать его.

Итак, прием ребенком молозива от матери в первые 30 минут жизни сохраняет энергоинформационную связь с предыдущими воплощениями, запускает работу иммунной системы, лактацию, осуществляет своего рода вакцинацию. Способствует развитию духовного и физического состояния. Лишая ребенка молозива матери, лишают его энергоинформационной связи со своими предками.

Кстати, сейчас разработаны иммунокорректирующие препараты серии «трансфер-фактор», представляющие собой концентрированный экстракт коровьего молозива в сочетании с другими натуральными компонентами. Их отличает модулирующее воздействие на иммунную систему пациента, отсутствие нежелательных побочных явлений, препараты эффективны в разные стадии активности иммунопатологического процесса. В зависимости от вида нарушений они стимулируют сниженный иммунитет или же подавляют чрезмерно затянувшиеся иммунные реакции, предотвращая повреждения организма.

Но человек пытается быть умнее матери-Природы, нарушает ее законы. Так, искусственно продлив время лактации коров, мы пьем коровье молоко.

Здесь сразу два нарушения законов Природы: молоко другого вида и потребление молока взрослыми. Возможно, это одна из причин, хотя далеко не главная, роста количества хронических заболеваний.

А дело вот в чем. Начиная с первого глотка молока, малыш любого млекопитающего, в том числе и человека, получает **лактозу** (молочный сахар) — энергетическое вещество, а для ее переваривания нужны ферменты — **ренин** и **лактаза** (не путайте с лактозой!), которые разлагают лактозу на основные физиологические вещества, являющиеся фундаментом построения всего организма, и эти ферменты перестают вырабатываться у большинства людей уже к 3 годам жизни (окончание периода кормления молоком). Это касается не только человека, поэтому вы вряд ли сможете назвать хоть одно животное, употребляющее молоко во взрослом возрасте. Его не пьют даже коровы! Вопреки всем древним мифам, чужое молоко **не переваривается и не усваивается** организмом человека.

Молоко содержит **казеин**, необходимый для развития копыт и рогов у телят. То есть казеин предназначен для телят и других парнокопытных животных, и его аж в 300 (!) раз больше, чем в молоке женщины! Только у парнокопытных есть необходимые ферменты для расщепления такого количества казеина, который способствует росту крепких и здоровых рогов и копыт. Неудивительно, что люди, употребляющие в пищу молоко, рано или поздно начинают страдать от камней в почках и других серьезных осложнений здоровья.

Исследования подтверждают также, что большинство людей, переживших инфаркт и инсульт, были поклонниками молочной продукции и часто употребляли ее в пищу. Повторяю: ни одно животное не пьет молоко после окончания периода вскармливания. Человек — единственное существо, употребляющее молоко в пищу, несмотря на его полную непригодность для организма и неперевариваемость во взрослом возрасте. Да еще чужое. Бедные наши детки постоянно подвергаются насилию, когда их заставляют пить молоко.

Но полностью отказываться от молока не надо. Надо употреблять его в других модификациях. Это — кисломолочные напитки и продукты, полученные из молока путем сбраживания. Они полезны и легкоусвояемы. К примеру, за час молоко усваивается организмом человека лишь на 32%, в то время как кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки — практически полностью. В то же время кисломолочные продукты наравне с молоком обеспечивают потребности организма в полноценном белке и кальции, необходимом для работы сердечно-сосудистой, костной и нервной систем. Только кальций в этих продуктах содержится в оптимальном соотношении с *фосфором, магнием* и другими элементами, способствующими его лучшему усвоению. Известно, что много кальция содержится в молочных продуктах. Но в них очень мало магния. По утверждению диетолога *Нины Михайловны Самохиной*, если в продуктах много кальция и мало магния (а их соотношение должно быть 1:0,5), то кальций не доходит

по своему прямому назначению — до костной ткани. Более того, в этом случае под удар попадают сердце и сосуды. Кальций начинает вести себя самым коварным образом — он занимает место магния. В результате сосуды кальцинируются, уплотняются, страдает и сердечная мышца, а это ведет к развитию ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, нарушению сердечного ритма, почечнокаменной болезни. Чтобы кальций доходил до костей, в питании человека должно быть достаточно магния. Не зря, подчеркивает Нина Михайловна, наши предки с молоком ели гречневую кашу и черный хлеб (ржаной хлеб содержит магний, а гречка — чемпион по количеству магния среди зерновых культур). Главным же преимуществом кисломолочных продуктов, в частности напитков, считается то, что содержащиеся в них бифидобактерии убивают болезнетворные и гнилостные микроорганизмы, отравляющие организм. На первом месте — уникальный кефир, который все знают, затем простокваша, ряженка, новомодный йогурт (желательно без добавок, которые содержат сахара и часто ненатуральные), а также такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, которые не только полезны, но и рекомендуются при *заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах)* и др.

Недавно вышли мои новые книги о молоке и кисломолочных продуктах, которые помогут вам сделать правильный выбор. Вот и думайте, уважаемые мамочки, ваша обязанность — вырастить здорового человека.

Кроме того, обязательно с возрастом надо корректировать рацион ребенка. Когда человек рождается, то у него кислотно-щелочное равновесие в организме рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Л. С. Персианиновым*, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4. (См. мои книги.)

Как кормящей матери сберечь молоко

Так уж Природа распорядилась, что в мире еще не придумали такого продукта, который бы соответствовал

тем качествам, которым обладает материнское молоко. Его питательную ценность не сравнить ни с чем другим. И лишь тогда, когда по какой-то причине у мамы не стало молока, ребенка приходится кормить разного рода заменителями. Но каким бы хорошим качеством заменитель ни обладал, до материнского молока все же любому, даже самому лучшему заменителю очень и очень далеко. Но, к сожалению, не редкость, когда у мамы по разного рода причинам молоко исчезает. В большей степени это касается молодых мам.

А иногда случается молоко есть, но оно недостаточно питательное, тогда приходится малыша подкармливать, или же молоко отличного качества, но его недостаточно, чтобы малыш был сыт. Тогда и в этом случае без подкормки и смеси не обойтись. Но это все крайние меры.

Все же стоит приложить максимум усилий, чтобы молоко у мамы было, чтобы она кормила ребенка как можно дольше, ведь от этого зависит и здоровье малыша, и его самочувствие. Когда ребенок вскармливается естественным способом, он с материнским молоком получает все необходимые витамины, которые способствуют выработыванию иммунитета, и, как результат, ребенок меньше болеет.

Но что же делать, если уже все случилось? Если нет молока или его мало, или же оно неудовлетворительного качества?

Первое и практически основное, не нервничайте, так как это еще больше сможет усугубить ситуацию. Все, что вам необходимо, это постараться успокоить-

ся и проанализировать все вокруг происходящее, в общем, всю ситуацию, и тогда вы сможете понять, почему же все-таки исчезло молоко или же что могло спровоцировать его исчезновение? Может статься, что болезнь, неправильное питание, нервное потрясение, стрессы — все это и могло стать причиной.

Если все-таки молодая мама заболела, то лучше всего попытаться избавиться от заболевания природным способом. Что это значит? Это когда предотвратить заболевание можно безвредным для организма образом. Например, при помощи лекарственных трав.

Иногда причиной исчезновения молока может быть недоедание. Многие женщины боятся поправиться и перестают нормально питаться. Но мамаша должна понимать, если она родила ребенка, то во время, когда она должна его вскармливать, она о себе должна забыть. От лишнего веса можно избавиться потом, но пока женщина кормит ребенка грудью, о диетах не может быть и речи. Поэтому, взяв себя в руки, женщина должна, да не просто должна, она обязана включить в свой рацион питания чай с молоком, сыр, каши, супы, борщи, овощи и фрукты. Все это женщина должна употреблять систематически, но в небольших количествах, так как чрезмерное употребление фруктов также может отрицательно сказаться на качестве молока.

Намного хуже, когда молоко исчезло в результате стресса. В этом случае его вернуть гораздо сложнее, но попробовать все-таки стоит.

Как увеличить лактацию? Как же молодой маме можно увеличить приток молока, чтобы самой вскормить свое дитя, не прибегая к помощи искусственной смеси?

Во-первых, кормящая женщина должна хорошо питаться и пить много воды. Чем больше воды, тем быстрее образуется молоко в грудных железах. В рационе должны быть каши, супы, отварное мясо, кисломолочные продукты. Вводить новый продукт в свой рацион мама должна постепенно и обращая внимание на реакцию ребенка. Если не возникло проблем с животиком и аллергическими реакциями ребеночка — можно смело есть данный продукт. Увеличивают лактацию сладкий некрепкий чай с молоком, грецкие орехи, кисломолочные продукты, твердые сыры, морковные соки. Сейчас в аптеках можно приобрести специальные чаи из трав для кормящих мам. В них включены крапива, анис, фенхель, тмин, которые помогают поддерживать и увеличивать количество молока.

Перед каждым кормлением, где-то за 20–30 минут, желательно выпить стакан чая с молоком. Также подойдет обычная вода или минеральная без газа.

Во-вторых, необходимо прикладывать ребенка к груди как можно чаще. Особенно важную роль играет ночное кормление, потому что ночью вырабатывается гормон пролактин, который способствует приросту молока. Если ребенок недоедает, то молоко надо сцеживать, чтобы на его место прибыло новое, и в большем количестве.

Молодая мама должна делать массаж груди и принимать горячий душ. Струи горячей воды должны быть направлены на молочные железы и способствовать притоку крови к груди. Это и помогает молоку вырабатываться усиленно. Душ принимают после кормления и сцеживания.

Аналогом горячего душа может стать ванночка. Налейте в миску горячую воду и опустите туда грудь минут на 15. После ванночки оденьтесь потеплее, чтобы не застудить молочные железы.

Ежедневный прием комплекса витаминов не только поможет выработке молока, но и обеспечит вас и вашего ребенка всеми необходимыми питательными веществами.

Очень важно кормящей маме избегать всяческих стрессов, переутомления и волнений, а также больше отдыхать. Полноценный сон прекрасно сказывается на качестве молока женщины и ее самочувствии. То же самое касается прогулок на свежем воздухе.

КЛИМАКС

Климакс — переходный период в жизни женщины от репродуктивной фазы с овуляторными циклами и соответствующими циклическими изменениями в репродуктивной системе к состоянию прекращения менструаций. Причем проходит он у каждой женщины по-разному: некоторые даже не замечают его наступления, другие же страдают от климактерических симптомов. Это и приливы, когда бросает «то в жар, то в холод», и нарушения сна, и раздражительность,

утомляемость, забывчивость, депрессии, боли в мышцах и суставах, появление морщин и много других симптомов. Иногда климакс протекает настолько тяжело, что женщине нужна помощь психиатра.

Что же происходит? В основе любых физиологических, сосудистых, нервных расстройств, происходящих в период климакса, лежит возрастное изменение в тканях гипоталамуса, в частности прекращение циклической выработки нейrogормонов, побуждающих гипофиз так же циклично вырабатывать гормоны, влияющие на половую сферу. После 40 лет жизни женские яичники постепенно уменьшаются, производство гормонов постепенно сокращается, однако два важных регулятора гормонов в мозгу — гипоталамус и гипофиз — еще некоторое время интенсивно производят гормоны. Это может привести, но не обязательно приводит, к проблемам, возникающим в ходе перестройки организма. Женский климактерический период тогда протекает с серьезными психологическими трудностями, когда у женщины существуют проблемы личностного характера, связанные с ее отношением к себе, своему месту и роли в жизни, с заниженной самооценкой, комплексом упущенных возможностей и нереализованных планов, утраченной возможностью стать матерью.

Климакс может наступить не только по причине естественной перестройки организма, но и вследствие гинекологической операции, например, удаления яичников. Причем причиной климакса может стать не только факт операции, но и определенное психологическое состояние после операции, вызванное бесплодием, стрессом, психологической травмой.

Помимо этого, для многих женщин подобные операции означают потерю сексуальной привлекательности и невозможность половых контактов.

Климакс можно разделить на две фазы: пременопауза и постменопауза.

Пременопауза — это начальный этап, в этот период яичники постепенно уменьшают функционирование. Этому этапу характерно изменение интервалов между месячными, изменение их продолжительности и количества выходящей крови. Этот период может длиться от 2 до 6 лет.

Постменопауза — это период от последних месячных до окончания функционирования яичников, он может длиться до 8 лет.

Средний возраст наступления климакса около 50 лет. Ранний климакс может наступить в 35–40 лет, поздний — в 55–65 лет.

Кстати, так часто случается, что женщина думает, что наступил климакс и она не сможет забеременеть-родить, и неожиданно для себя беременеет, и встает сложный моральный вопрос: рожать или не рожать. То есть чтобы не наступила нежелательная беременность, надо предохраняться.

И еще возникает вот такой психологический аспект климакса. Как это ни странно, но наше современное общество, считающее себя передовым и просвещенным, придерживается косных старых взглядов на проблему женского климакса, рассматривая женщину, утратившую возможность после определенного момента жизни стать матерью, как не вполне самостоятельную личность. Это значит, что однажды женщина непременно столкнется с проблемой пренебрежитель-

ного отношения к себе как к старой, уже непривлекательной и не вполне полноценной, с точки зрения биологических функций, личности, которой больше уже ничего в этой жизни не надо. Такое социально сформировавшееся и поддерживаемое обществом предубеждение психологически очень сильно влияет на женщину, вызывая массу комплексов, сомнений, переживаний. Но женщины в переходном возрасте по-прежнему испытывают половое влечение, они опытные, умные, привлекательны внешне и внутренне, готовы к сильным эмоциональным переживаниям и способны любить, быть может, даже сильнее, чем прежде.

Любопытный факт: в обществе, где в силу исторических, культурных, религиозных представлений и традиций существует позитивное отношение к женскому климаксу, процент климактерических расстройств значительно ниже. Например, в Индии климакс воспринимается женщиной как новый этап в жизни, момент возможности пожить для себя, когда все дети выросли; Камасутра же рассматривает период жизни женщины после климакса как очень подходящий для секса. А в США общество спокойно относится к такому периоду в жизни женщины: ухоженная пожилая женщина не воспринимается там старухой, спокойно выходит замуж, а климакс переживает быстро — там с его лечением нет проблем.

Главное — чтобы и наши женщины помнили, что этот естественный процесс надо пережить, не отказываться в дальнейшем от сексуальных отношений, поддерживать свою привлекательность. Убеждение в том, что с потерей способности рожать она теряет настоящий смысл жизни, приводит прежде всего

к перенапряжению мускулатуры, головным болям и отсутствию полового влечения. Усвойте правильную установку о нормальности изменений в вашем организме. Вычеркните из своего словаря слово «климакс», которое неизбежно ассоциируется с чем-то негативным, это всего лишь, так же как и периоды половой зрелости, замужества и родов, очередной период вашей жизни, в котором есть свои преимущества.

Лечение климакса

При наступлении климакса необходимо обратиться к гинекологу и проводить регулярные осмотры раз в полгода. И не надо этим пренебрегать. Как-то наши женщины относятся к этому недостаточно серьезно, зная о том, что этот период наступит и что с этим ничего не поделаешь, и готовятся его пережить. Но порой это бывает очень трудно и тяжело. К примеру, вы должны знать, что климакс вызывает развитие многих болезней: через 5–6 лет после последней менструации в организме происходят серьезные изменения, которые приводят к развитию атеросклероза, остеопороза, гипертонии, инфаркту миокарда, инсульту и прочим сердечно-сосудистым заболеваниям. У многих женщин в климактерический период отмечаются обильное выпадение волос, чрезмерная сухость кожи, ломкость ногтей, зуд и жжение при мочеиспускании. Вывод: идите к гинекологу...

С 1950-х годов стала применяться заместительная гормональная терапия, при которой используют эстроген отдельно или вместе с прогестероном, которые помогают противостоять этому состоянию.

После прекращения месячных эстрогены назначают совместно с гестагенами. Назначаются и низкодозированные контрацептивные препараты. Но женщины часто боятся гормонов, в таком случае я рекомендую обратиться к народным средствам.

Кстати, любой специалист прежде всего порекомендует вам отказаться от курения или хотя бы снизить количество потребляемых сигарет, заняться спортом и побольше отдыхать. И конечно, эти советы подходят для любой женщины, но в период климакса они особо важны.

А вот от идеи похудеть придется отказаться, так как подкожный жир играет большую роль при гормональной перестройке. Также рекомендуются при климаксе массаж, сауна и посильные физические упражнения, правильное питание: откажитесь от острых блюд, от копченостей, уменьшите потребление кофе (кофеин может вызывать приливы жара), сладкого, ешьте больше овощей с живыми витаминами.

Это прежде всего витамины: E, D, B₂ и B₅. Витамин E тормозит распад полового гормона прогестерона и может даже заменить по этой причине лечение эстрогеном. Ешьте больше салатов с подсолнечным маслом, а также грецкие и лесные орехи. Витамин D противодействует разрушению костей, вызываемому дефицитом гормона эстрогена. Он содержится в молочных и творожных блюдах, рыбе, рыбьем жире и вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Витамины B₂ и B₅ защищают надпочечники, которые в состоянии выровнять выделение эстрогена в яичниках в течение некоторого време-

ни. Оба витамина содержатся в рыбе, молочных продуктах, орехах и пивных дрожжах.

Народная медицина рекомендует следующие рецепты:

Ванны для ног с переменной температурой. Ванны с переменной температурой воды способствуют успокоению, расслаблению, снятию спазмов, кроме того, они действуют на центры регуляции температуры и могут предотвратить приливы жара. Так вы поступите правильно: приготовьте две ванночки для ног. Положите в каждую ванночку по 1 пригоршне шишечек хмеля и наполните ванночки водой — первую водой температурой 38 °С, а вторую температурой 10 °С. Поставьте ноги сначала на 5 минут в теплую воду, а затем на 10 секунд — в холодную воду. Повторите эту процедуру не менее 5 раз!

Ванна с сенными цветами. Купите в специализированной аптеке сенные цветы и приготовьте настой для ванны следующим образом: 3 ст. ложки залейте 1 л кипятка, накройте и выдержите 10 минут. Непосредственно перед приемом ванны налейте процеженный настой в воду. Полежите минут 15–20. Настой должен быть свежим. Это гарантирует, что эфирные масла из него еще не улетучились. Готовые добавки к ванне вы можете приобрести в аптеке.

1 ч. ложку мелконарезанных листьев шалфея на 150 мл кипятка. Шалфей залейте кипятком, накройте и дайте настояться в течение 10 минут, затем процедите. Принимайте в день по 2 стакана этого напитка. Шалфей помогает против чрезмерной потливости.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ХИМИИ

Все больше людей, как врачей, так и не имеющих специального медицинского образования, обращаются к фитотерапии в случаях, когда возможно обойтись без применения сильнодействующих химических препаратов, неизбежно оказывающих побочное действие на организм. Поэтому особенно актуально справочное издание, содержащее подробное описание целебных растений, с успехом используемых в акушерской и гинекологической практике, информацию о химическом составе, лечебных эффектах, способах приготовления и применения фитопрепаратов, а также правилах заготовки растительного сырья. Данное издание будет полезно как специалистам (акушерам-гинекологам, фармакологам, фармацевтам, фитотерапевтам), так и их пациенткам (хотя следует напомнить о том, что перед началом фитолечения рекомендуется консультация врача, который в комплексе оценит состояние организма и учтет важные нюансы).

Уже в период становления человеческого рода в качестве лечебных средств применялись лекарственные растения. Об этом стало известно из археологических находок. Сведения об использовании растительного сырья можно найти в манускриптах Древнего Китая, Египта, Тибета, Древней Индии, античного мира.

Авиценна (980–1037) определил три главных врачебных орудия — слова, травы и нож. Растительные средства находили применение особенно часто. Результаты многих исследований, проведенных древними целителями, сохраняют свое значение до сегодняшнего дня, причем интерес врачей и пациентов к фитотерапии прошлых веков в последние годы увеличивается.

В древние времена на Руси часто применяли целебные растения. В XVI веке появились травники с описанием действия лекарственных трав. В XVII веке при аптеках, в соответствии с реформами Петра I, начали организовывать «аптекарские огороды», что способствовало развитию отечественной фитотерапии. Эффективность траволечения определяется несколькими факторами: выполнением правил сбора растительного сырья, условий хранения и приготовления препаратов, правильностью их назначения. Имеет значение время сбора сырья, время года и время суток, а также смена лунных фаз, метеорологические условия, влажность почвы и воздуха на

момент сбора. Результаты исследований показали, что лекарственные растения одного вида, произрастающие на различных почвах, действуют неравноценно.

Корни, плоды и семена сушат на солнце, а цветы и зеленые части растений — в затененном месте, на сквозняке. Заготовленное сырье хранят в ящиках в сухом месте. Все ароматические травы помещают в герметичные емкости.

Из растительного сырья растения или смеси нескольких растений (сбора) готовят отвары, настойки, настои, экстракты (сухие и жидкие), мази, порошки, эмульсии. Перед приготовлением настоев, экстрактов и отваров сырье измельчают.

Растительные препараты принимают внутрь или используют наружно — для ингаляций, полосканий, спринцеваний, примочек, ванн.

Успехи химии дали возможность выделить в чистом виде действующие начала многих растений. Но фармакологическое действие растительного препарата отличается от действия выделенного из него начала. Комплекс соединений, содержащихся в растениях, оказывает более разностороннее действие, чем отдельные компоненты. Интересно сравнить и другие аспекты. Так, однозначными плюсами синтетических медикаментозных средств являются быстрота воздействия на организм, возможность точной дозировки, удобство приема, разнообразие путей

введения, устойчивость при хранении. Однако у фитопрепаратов есть свои неоспоримые преимущества, связанные с тем, что при их использовании в организм вводится целый комплекс родственных ему биологически активных соединений.

В комплексное лечение большинства гинекологических заболеваний целесообразно включать фитотерапию, так как эти заболевания, как правило, протекают на фоне нарушений в нескольких системах женского организма (прежде всего половой, эндокринной, нервной, сосудистой) и требуют продолжительного лечения. В первую очередь назовем такие широко распространенные заболевания, как воспаление половых органов, нарушения менструального цикла, дисфункциональные маточные кровотечения, патологически протекающий климакс. Полезны растительные средства и в период беременности, однако в первом триместре требуется особая осторожность, поскольку наиболее велика опасность возможного негативного воздействия на внутриутробное развитие ребенка. Все назначения должен производить специалист, хорошо ориентирующийся в спектре побочных реакций, которые могут возникнуть при использовании даже мягких препаратов растительного происхождения.

Важное направление — профилактическое применение фитопрепаратов. Так, хорошие результаты дает аэрозольное обогащение фитонцидами воздуха родильных залов, палат

новорожденных, операционных и других помещений родильных отделений. Установлено, что фитонциды способствуют не только обеззараживанию помещений, но и улучшению физического и эмоционального состояния как медицинского персонала, так и пациенток, повышению работоспособности. Накоплен положительный опыт использования фитонцидов и в детских дошкольных учреждениях.

В этой книге приводятся систематизированные данные, касающиеся фитотерапии в акушерской и гинекологической практике, описывается фармакотерапевтическое действие растительных препаратов. В издание включены рецептурные прописи лекарственных растений и сборов, перечень готовых растительных препаратов, поступающих в аптечную сеть, а также растительного сырья. Изучение материалов книги даст возможность избежать ошибок в лечении, связанных с невнимательностью и некомпетентностью. Ведь не является секретом то, что больные нередко собирают сырье самостоятельно или покупают его у тех, кто не знаком с правилами заготовки.

Книга структурирована таким образом, что можно без труда найти описание интересующего растения, а в другом разделе приводятся заболевания с рекомендуемыми назначениями. Это справочное издание, без сомнения, принесет конкретную пользу как врачам и среднему медицинскому персоналу, так и людям, не имеющим специального образования.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ ИЗ РАСТЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

НАСТОЙ

Залить лекарственное сырье крутым кипятком и настаивать до полного охлаждения. Процедить.

Принимать в несколько приемов в течение суток.

Настой рекомендуется готовить ежедневно. Но можно делать это и на несколько дней, используя термос. Такой настой следует употреблять в течение не более 3 дней после процеживания.

ОТВАР

Залить лекарственное сырье необходимым количеством холодной воды и кипятить на водяной бане 5–30 мин. Дать остыть, процедить.

Использовать в течение 3 дней. Хранить в прохладном темном месте.

НАСТОЙКА

Залить измельченное сырье 40%-ным этиловым спиртом (водкой) или 70%-ным спиртом. Настаивать 2 недели в темном месте. Процедить. Готовую настойку слить в бутылку или флакон.

ЭКСТРАКТ

Приготовить смесь из растительного сырья и экстрагирующего вещества, сгустить ее на плите или в печи (духовке) до половины первоначального объема. Если в экстракте нужно сохранить эфирные масла, отвар выпарить в закрытой емкости. Это может быть горшок под крышкой, замазанной тестом.

МАЗЬ

Смешать порошок из растения или экстракт в ступке с жиром (топленным сливочным маслом или внутренним жиром животных) в пропорции 1:4.

ПОРОШОК

Растолочь растительное сырье в ступке до образования муки (можно использовать кофемолку, блендер). Хранить в плотно закрытой емкости.

РАСТВОР ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЙ

Залить измельченное сырье 1 л кипятка, размешать, оставить в стеклянной или эмалированной посуде до остывания. Процедить. Применять раствор для спринцевания в теплом виде.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Acorus calamus* L.

Растение встречается повсеместно во влажных местах, по берегам водоемов.

С лечебной целью применяют корневища. Их собирают ранней весной или осенью, тщательно моют, очищают от мелких корешков и коры и сушат, предварительно измельчив.

Химические компоненты: дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновая кислота, крахмал, гликозид акорин, алкалоид каланин.

Эффекты:

- тонизирующий;
- антисептический.

Использование:

- Вторичная аменорея на фоне недостаточности яичников, гипоменструальный синдром.
- Патологически протекающий климакс.

- Сниженное либидо.
- Отвар для спринцеваний при кольпитах, вызванных трихомонадами и кокками.

Отвар для спринцеваний. Залить 30 г сухого корня 1 л воды, кипятить 15 мин, процедить.

Выполнять спринцевание 2 раза в день (утром и вечером).

Отвар для приема внутрь. Залить 20 г сухого корня 200 мл воды, кипятить 15 мин, процедить.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка. Корневища аира настоять на 40%-ном этиловом спирте или водке в соотношении 1:5.

Пить по 0,5 ч. ложки 3 раза в день до приема пищи.

Сок корня аира. Корень измельчить, выжать под прессом, процедить, развести водкой или 20%-ным этиловым спиртом в соотношении 1:1.

Принимать по 0,5 ч. ложки 2–3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ, *Aloe arborescens* Mill.

Растение является распространенной культурой во влажных субтропиках Закавказья и в Средней Азии, разводится в качестве комнатного растения.

С лечебной целью применяют свежие листья, собранные в период с октября по ноябрь.

Химические компоненты: эмодин, антрагликозиды, эфирное масло, фитонциды, витамины, ферменты, горькие и смолистые вещества.

Эффекты:

- слабительный;
- бактерицидный;
- биостимулирующий (в отношении эпителия шейки матки).

Использование:

- Дисплазия шейки матки.
- Запоры беременных, хроническая атония кишечника в период климакса.

Сок алоэ. Выжать измельченные свежесобранные листья.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после приема пищи.

Смачивать тампоны, предназначенные для введения во влагалище или прикладывания к шейке матки.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ,

Pimpinella anisum L.

Анис часто выращивают в огородах.

С лечебной целью применяют плоды, которые собирают в августе.

Химические компоненты: эфирные масла (на основе анетола).

Эффекты:

- родостимулирующий;
- антиспастический;
- мочегонный;
- стимуляция лактации.

Использование:

- Болезненные менструации, сопровождающиеся спазмами.
- Слабость родовой деятельности.
- Недостаточная лактация у кормящих матерей.

Настой. Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки измельченных плодов аниса. Настаивать 20 мин.

Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настойка. Приготовить из расчета 20 г плодов аниса на 100 мл 40%-ного этилового спирта или водки.

Принимать по 25–30 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ,

***Aralia mandschurica* Rupr.**

Растение имеет вид небольшого дерева, распространено на Дальнем Востоке, в Хабаровском и Приморском краях.

С лечебной целью применяют корни, которые собирают весной или поздней осенью.

Химические компоненты: смолы, сапонины, эфирное масло.

Эффекты:

- тонизирующий.

Использование:

- Гипотензия у беременных.
- Депрессия и астенический синдром при патологическом протекании климакса.

Настойка. Готовый лекарственный препарат.
Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день.
Таблетки (сапарал). Готовый лекарственный препарат.
Принимать по 1 таблетке 2 раза в день.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, *Ledum palustre* L.

Растение произрастает в лесной и тундровой зонах европейской части России, Сибири и Дальнего Востока, в основном в болотистой местности, на торфяниках.

С лечебной целью применяют листья и молодые побеги, которые собирают в период с июня по август.

Химические компоненты: эфирное масло (надземные части), флавоноиды, аскорбиновая кислота, эриколин, арбутин (листья).

Эффекты:

- местный раздражающий;
- усиление сократительной функции матки.

Использование:

- Сниженный тонус матки.

Настой. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку сырья.

Принимать в горячем виде в течение дня.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Berberis vulgaris* L.

Растение встречается на юге европейской части России, на Северном Кавказе, в Крыму, степной и лесостепной зонах Украины.

С лечебной целью применяют листья, кору, корни с корневищами, которые собирают весной или ранней осенью.

Химические компоненты: аскорбиновая кислота, токоферолы, алкалоиды.

Эффекты:

- спазмолитический;
- болеутоляющий;
- антибактериальный;
- повышение свертываемости крови;
- сужение сосудов матки и усиление ее сокращений (таким образом останавливается кровотечение).

Использование:

- Маточные кровотечения на фоне воспалительных заболеваний матки.
- Кровотечения в период климакса.
- Гипотонические маточные кровотечения после родов.

Настой. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку измельченной коры, цветков или листьев. Настаивать 10 мин. Процедить.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Противопоказания:

- Беременность.
- Задержка оболочек и частей детского места в матке в послеродовом периоде.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ, *Hyoscyamus niger* L.

Белена растет как сорное растение вблизи жилья, на огородах.

С лечебной целью применяют листья, которые собирают с однолетних растений осенью, а с двулетних — в период цветения.

Химические компоненты: алкалоиды, в том числе атропин, линолевая, олеановая и другие кислоты.

Эффекты:

- болеутоляющий;
- успокаивающий;
- спазмолитический.

Использование:

- Болезненные спазмы шейки матки, влагалища, мочеиспускательного канала, прямой кишки.
- Вагинизм.
- Дисменорея.

Экстракт белены сухой. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 0,1 г 2–3 раза в сутки.

Масло беленное. Использовать при вагинизме в виде влагалищных тампонов и наружно для растираний.

Противопоказания:

- Беременность.
- Растение ядовито — применять только по назначению врача.

**БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ
(БЕРЕЗА БОРОДАВЧАТАЯ),**

***Betula pendula* Roth. (*Betula verrucosa* Ehrh.)**

Береза встречается на всей территории России.

С лечебной целью применяют неразвитые почки, которые собирают в период набухания (с марта по апрель), листья, которые собирают в период цветения (май), березовый сок, который получают в начале сокодвижения (апрель).

Химические компоненты: эфирные масла, бетулен, каротин, аскорбиновая, салициловая кислоты, сапонины, фитонциды, горечь, смолы, дубильные вещества (почки); эфирное масло, каротин, никотиновая кислота, сапонины, дубильные вещества, гликозиды, инозит, горечи, тритерпеновые спирты (листья); яблочная кислота, глюкоза, фруктоза, белок (сок).

Эффекты:

- тонизирующий;
- общеукрепляющий;
- мочегонный;
- дезинтоксикационный.

Использование:

- Гипоменструальный синдром (настой листьев).
- Отеки беременных (настой листьев).
- Климактерический невроз (настой листьев, настойка почек, березовый сок).
- Нефропатия (настой листьев, отвар почек).
- Анемия в послеродовом периоде (настойка почек, березовый сок).

Настой листьев. Залить 200 мл кипятка 30 г молодых листьев. После остывания добавить натрия гидрокарбонат на кончике ножа. Настаивать 6 ч, затем процедить.

Принимать перед едой в 3 приема на протяжении 2 недель в первой половине менструального цикла. Длительность курса лечения — 2–3 месяца.

Настойка почек. Залить 100 г почек 500 мл 40%-ного этилового спирта или водки. Настаивать 1 месяц.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Отвар почек. Залить 10 г почек 200 мл воды, кипятить 15 мин, процедить отвар через марлю.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Сок. Принимать в свежем виде по 1 стакану 2–3 раза в день.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ, *Crataegus sanguinea* Pall.

Применяют также другие виды боярышника, произрастающие в данной местности.

Растение встречается в лесостепных зонах, культивируется как декоративное растение.

С лечебной целью применяют цветки и плоды. Цветки собирают в мае, до опадания лепестков, сушат в тени. Плоды собирают в августе, сушат на воздухе или в печи при невысокой температуре.

Химические компоненты: сапонины, бета-фитостерин, каротин, аскорбиновая, лимонная, винная, кофейная кислоты, холин, ацетилхолин, фруктоза, сорбит, эфирное масло, дубильные вещества (плоды); эфирное масло, флавоноиды, холин, ацетилхолин, триметиламин, кофейная и хлорогеновая кислоты (цветки).

Эффекты:

- антиаритмический;
- кардиотонический;
- гипотонический;
- сосудорасширяющий;
- успокаивающий;
- снижение содержания холестерина в крови.

Использование:

- Функциональные расстройства сердечной деятельности, ангионеврозы, особенно в период климакса при повышении артериального давления, частых приливах крови к голове, головокружениях, общей слабости, нарушениях сна.
- Мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия.

Настойка цветков. Залить 20 г цветков 200 мл 40%-ного спирта или водки. Настаивать 2 недели.

Принимать по 40 капель 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Отвар цветков. Залить 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Настойка плодов. Залить 10 г размельченных плодов 100 мл 40%-ного спирта или водки. Настаивать 2 недели.

Принимать по 40 капель до еды в течение 1 месяца.

Экстракт плодов. Залить 100 мл кипятка 20 г размельченных плодов, кипятить до уменьшения объема в 2 раза.

Принимать по 40 капель 3 раза в день до еды.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ,

***Vaccinium vitis-idaea* L.**

Брусника встречается почти на всей территории России, кроме юга европейской части.

С лечебной целью применяют листья и ягоды. Листья собирают с ранней весны до начала образования бутонов и вторично осенью, после созревания плодов. Сушат листья в сушилках или на хорошо проветриваемых чердаках.

Химические компоненты: флавоноиды, дубильные вещества (танин), арбутин, хинная, винная, урсоловая и другие кислоты (листья); органические кислоты, аскорбиновая кислота, сахара, гликозиды, каротин (ягоды).

Эффекты:

- мочегонный (ягоды);
- противовоспалительный (ягоды);
- противогинготный (ягоды).

Использование:

- Нефропатия второй половины беременности у больных сахарным диабетом (отвар и настой листьев).
- Отеки и нефропатия беременных (отвар и настой листьев).
- Анемия беременных (ягоды).
- Септические заболевания в послеродовом периоде (ягоды).
- Климактерические неврозы (ягоды).

Отвар листьев. Залить 3–4 ч. ложки измельченных листьев 2 стаканами воды, варить в течение 20 мин.

После охлаждения отвара пить его в течение 2 дней.

Настой листьев. Готовить в тех же соотношениях, что и отвар. Принимать так же.

Ягоды. Употреблять в свежем и моченом виде, а также готовить морс, джем, варенье, кисель.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Valeriana officinalis* L.

Растение встречается в лесах и зарослях кустарника, во влажной местности.

С лечебной целью применяют корневища с корнями, сырье заготавливают ранней весной или поздней осенью.

Химические компоненты: углеводороды, спирты, эфирные масла, кислоты, альдегиды, эфиры, кетоны, углеводы, гликозиды, дубильные вещества.

Эффекты:

- успокаивающий;
- противорвотный.

Использование:

- Нарушение функций сердца у беременных.
- Ранние и поздние токсикозы беременных.
- Климактерические неврозы.

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченных корней 1 стаканом кипятка. Настаивать 24 ч.

Выпить в несколько приемов за день.

Настойка. Готовый лекарственный препарат. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Экстракт валерианы густой. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 1–2 таблетки 3–4 раза в день.

Порошок из корня валерианы. Принимать по 1–2 г 3–4 раза в день.

Корень валерианы входит в состав успокаивающих и обезболивающих сборов и микстур.

Внимание! Препараты валерианы не рекомендуется принимать более 1 месяца, поскольку они могут вызывать нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

**ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ
(ТРИЛИСТНИК ВОДЯНОЙ, ТРИФОЛЬ),
Menyanthes trifoliata L.**

Растение встречается на торфяных болотах, в сырых местах.

С лечебной целью применяют листья, которые собирают в период цветения.

Химические компоненты: алкалоид генцианин, гликозиды, дубильные вещества, смолы, холин, йод, рутин.

Эффекты:

- усиление секреции желез желудка и кишечника;
- улучшение пищеварения;
- возбуждение аппетита.

Использование:

- Ранние токсикозы беременных, сопровождающиеся повышенным слюноотечением, рвотой.

Настой. Залить 2 ч. ложки листьев 2 стаканами холодной воды. Настаивать 8 ч.

Выпить в течение дня.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ (ВОДЯНОЙ ПЕРЕЦ),

Polygonum hydropiper L.

Растение встречается повсеместно как сорняк во влажных местах.

С лечебной целью применяют траву, которую собирают в период цветения (с июня по август). Срезают все растение на высоте около 10 см от земли. Сушат на воздухе в тенистом месте.

Химические компоненты: флавоновые производные (рутин, кверцетин и др.), валериановая, муравьиная и другие кислоты, витамины С, К, Р, соли магния, марганца, серебра, титана, фитостерин.

Эффекты:

- обезболивающий (при маточных кровотечениях воспалительной природы);
- повышение свертываемости крови;
- сужение сосудов матки.

Использование:

- Полименорея различного происхождения.
- Геморроидальные кровотечения.
- Маточные кровотечения при гипотонии матки, обусловленной воспалительным процессом.

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченного растения 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин.

Пить глотками в течение дня (суточная доза).

Экстракт водяного перца жидкий. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Противопоказания:

- Гломерулонефрит.

**ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ,
*Polygonum prsicaria L.***

Растение встречается повсеместно, в садах и огородах, по берегам водоемов.

С лечебной целью применяют листовые цветоносные стебли, которые собирают в период цветения. Сырье сушат на воздухе или в сушилке при температуре около 40 °С.

Химические компоненты: флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, слизь, пектин, сахара, аскорбиновая кислота, викасол.

Эффекты:

- диуретический;
- кровоостанавливающий;
- повышение тонуса мышц матки;
- повышение свертываемости и вязкости крови;
- сужение сосудов матки.

Использование:

- Маточные кровотечения при гипотонии и воспалительных заболеваниях матки.
- Гиперменорея.
- Геморроидальные кровотечения.
- Вагинит.

Настой. Залить 2 ст. ложки сухого измельченного растения 2 стаканами кипятка. Настаивать 15 мин.

Пить по 100 мл в теплом виде 3 раза в день в течение 3 недель.

Раствор для спринцевания. Развести 100 мл настоя 1 л кипяченой воды.

Проводить спринцевание 1–2 раза в день.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ ОБЫКНОВЕННЫЙ), *Polygonum aviculare* L.

Растение встречается повсеместно, вдоль дорог, по берегам водоемов, во дворах.

С лечебной целью применяют траву, которую собирают в начале периода цветения, пока стебли не успели затвердеть. Собранное сырье сушат быстро.

Химические компоненты: железо, аскорбиновая кислота, витамин К, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, смолы, соли кремниевой кислоты.

Эффекты:

- гипотензивный;
- сокращение матки;
- повышение свертываемости крови.

Использование:

- Гиперменорея.
- Маточные кровотечения после родов, аборт, при фибромиоме матки.
- Необходимость ускорения инволюции матки после родов.

- Железодефицитная вторичная анемия на фоне ювенильных маточных кровотечений, а также кровотечений в послеродовом и климактерическом периодах.

Настой. Залить 1 ст. ложку травы 2 стаканами кипятка. Настаивать 15 мин. Процедить настой.

Пить по глотку через каждый час в течение дня.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ,

Inula helenium L.

Девясил произрастает во влажных местах, на опушках, среди кустарника. Культивируется как лекарственное и декоративное растение.

С лечебной целью применяют корневища с корнями. Сырье собирают осенью и ранней весной, сушат в тенистом месте.

Химические компоненты: инулин и другие полисахариды, эфирные масла, горечи, токоферолы, бензойная, уксусная кислоты, сапонины, камедь, смолы.

Эффекты:

- бактерицидный;
- противовоспалительный;
- стимуляция функций яичников и матки, нарушенных вследствие воспалительных процессов;
- ослабление перистальтики кишечника;
- снижение активности ферментов.

Использование:

- Гипоменструальный синдром.

Отвар. Кипятить 30 г корня в 1 л воды в течение 5 мин. Отвар охладить, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ,

Origanum vulgare L.

Растение встречается повсеместно на сухих открытых местах.

С лечебной целью применяют облиственные верхушки травы. Их собирают в начале цветения (с июня по июль), срезая на уровне примерно 20 см от земли. Сырье сушат на открытом воздухе и протирают через крупное сито.

Химические компоненты: терпены, эфирное масло, свободные спирты, флавоноиды, дубильные вещества, геранилацетат, аскорбиновая кислота.

Эффекты:

- антисептический;
- успокаивающий;
- регуляция менструального цикла;
- повышение тонуса матки.

Использование:

- Повышенная половая возбудимость.
- Альгоменорея.
- Первичная и вторичная аменорея.
- Зуд, бели, хронический кольпит (спринцевание).

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка. Закрывать емкость. После охлаждения процедить настой.

Пить по 1/3 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день (суточная доза).

Настойка. Залить 1 часть измельченной травы 5 частями 40%-ного спирта или водки. Настаивать 2 недели. Процедить.

Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

Раствор для спринцевания. Залить 30 г измельченной душицы 2 л кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить.

Раствор использовать в теплом виде.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ,

Rubus caesius L.

Ежевика растет повсеместно во влажных местах.

С лечебной целью применяют молодые листья и плоды.

Химические компоненты: глюкоза, фруктоза, сахароза, аскорбиновая кислота, токоферолы, каротин, дубильные, ароматические вещества, органические кислоты (плоды); флавоноиды, аскорбиновая кислота, органические кислоты, соли калия, марганца, меди, дубильные вещества, инозит (листья).

Эффекты:

- успокаивающий (листья);
- противовоспалительный;
- потогонный;
- мочегонный.

Использование:

- Нефропатия и сахарный диабет у беременных.

- Патологический климакс, сопровождающийся бессонницей, неврастенией, частыми приливами крови к голове.

Настой. Залить 20 г листьев 1 стаканом кипятка, после остывания процедить.

Пить по 1/3 стакана до еды 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Настой также используют для спринцевания при хроническом воспалении влагалища, обильных белях.

ЖЕНЬШЕНЬ, *Panax ginseng* С. А. Мей

Растение в основном импортируют из восточных стран. В России растение встречается в глухой тайге на Дальнем Востоке, в некоторых местностях организовано его культивирование.

С лечебной целью применяют корень, иногда семена женьшеня.

Химические компоненты: пектины, эфирное и жирное масло, сапонины, гинзенин и другие углеводы, гликозиды, панаксин, панаквилон.

Эффекты:

- тонизирующий;
- повышение синтеза гликогена;
- регуляция углеводного обмена;
- снижение содержания сахара в крови.

Использование:

- Нейроэндокринные синдромы (гипоменструальный, климактерический, посткастрационный).
- Гипотония у беременных.

- Сахарный диабет у беременных.

Настойка. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 25 капель 3 раза в день.

Порошки или таблетки. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 0,15–0,3 г 3 раза в день.

Жидкий экстракт. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 15–25 капель 2 раза в день.

Внимание! Дозирование препаратов женьшеня должно быть индивидуальным. Беременным рекомендуется принимать водные извлечения из корня женьшеня.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ (КРУШИНА СЛАБИТЕЛЬНАЯ), Rhamnus cathartica L.

Жостер произрастает в достаточно сухих местах, на склонах гор, в редких лесах.

С лечебной целью применяют зрелые плоды, которые собирают поздней осенью. Их сушат в печах при температуре около 60 °С.

Химические компоненты: антрагликозиды, флавоноиды, сахара, пектин.

Эффекты:

- слабительный.

Использование:

- Нарушение кишечной моторики у женщин в климактерическом периоде.

- Атонические и хронические запоры у беременных женщин и кормящих матерей.

Настой. Залить 1 ст. ложку плодов 1 стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить.

Выпить за 1 прием.

Отвар. Залить 1 ст. ложку плодов 1 стаканом кипятка, 5 мин кипятить. Настаивать 2 ч. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана перед сном.

ЗАЙЦЕГУБ ОПЬЯНЯЮЩИЙ (ЛАГОХИЛУС ОПЬЯНЯЮЩИЙ), *Lagochilus inebrians Bunge*

Растение встречается на Алтае, Памире, в Узбекистане, Таджикистане, на предгорных равнинах, склонах гор.

С лечебной целью применяют цветки и листья. Сырье собирают в период цветения (с мая по сентябрь).

Химические компоненты: лагохилин, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, каротин, витамины С и К, соли железа и кальция.

Эффекты:

- антигистаминный;
- успокаивающий;
- снижение проницаемости стенок сосудов;
- повышение свертываемости крови.

Использование:

- Гиперполименорея.

- Маточные кровотечения различного происхождения.
- Фибромиома матки с геморрагическим синдромом.
- Воспалительные заболевания половых органов.
- Геморрагические диатезы.
- Состояние после операций, связанных с большими потерями крови.

Настой. Залить 20 г измельченных листьев 1 стаканом воды комнатной температуры. Нагреть, помешивая, на кипящей водяной бане 15 мин. Охладить в течение 30 мин при комнатной температуре. Процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настойка. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Для остановки кровотечения 2 ч. ложки настойки развести в 1/4 стакана воды, пить через каждые 2 ч. При уменьшении кровотечения дневную дозу настойки снизить до 1 ч. ложки 3 раза в день.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ,

Hypericaeae perforatum L.

Растение встречается повсеместно в европейской части России.

С лечебной целью применяют облиственные верхушки травы с цветками, собираемые в период цветения.

Химические компоненты: эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, азулен, каротин,

витамины С и РР, холин, цериловый спирт, сапонины, антоцианы, смолистые вещества.

Эффекты:

- бактерицидный;
- противовоспалительный;
- вяжущий;
- желчегонный;
- биостимулирующий.

Использование:

- Воспалительные заболевания влагалища.
- Маточные кровотечения различного генеза.
- Эрозия шейки матки, старческий кольпит (масло из травы и цветов).

Настой. Залить 2 ст. ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, охладить при комнатной температуре, процедить.

Принимать в течение дня в 3 приема за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.

Раствор для спринцевания. Развести 200 мл настоя 1 л теплой кипяченой воды.

Масло из зверобоя. Измельчить 0,5 кг свежесобранных цветков и травы и залить сырье 1 л свежего подсолнечного масла. Настаивать в течение 3 недель в теплом темном месте. Процедить. Хранить в непрозрачной посуде.

Использовать для тампонов.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ, *Fragaria vesca* L.

Земляника растет на опушках в негустых лесах, среди кустарника, по склонам холмов.

С лечебной целью применяют ягоды и листья. Ягоды собирают по мере созревания, листья — в период цветения.

Химические компоненты: каротин, аскорбиновая кислота, витамин В₁, яблочная и салициловая кислоты, сахара, антоцианы, дубильные вещества, пектины (ягоды); алкалоиды, аскорбиновая кислота (листья).

Эффекты:

- витаминизирующий;
- сосудорасширяющий (листья);
- противовоспалительный (листья);
- повышение тонуса и усиление сокращений матки (листья).

Использование:

- Воспалительные заболевания половых органов (листья).
- Анемия у беременных (ягоды).

Отвар листьев. Залить 20 г измельченных листьев 1 стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч.

Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день.

Ягоды. Употреблять в свежем виде, сухими и в виде варенья.

Внимание! У некоторых людей возможно развитие аллергических реакций на землянику.

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ,
Kalanchoe pinnata (Lam) Persoon

В России каланхоэ как дикое растение не встречается. Его разводят как декоративное комнатное растение.

С лечебной целью применяют листья.

Химические компоненты: флавоноиды, полисахариды, катехины, ферменты, микроэлементы, аскорбиновая кислота, органические кислоты, дубильные вещества.

Эффекты:

- противовоспалительный;
- антисептический;
- стимуляция очищения и заживления ран и язв.

Использование:

- Дисплазия шейки матки.
- Трещины соска.
- Послеродовые и послеоперационные гнойные раны и свищи.

Мазь каланхоэ. Состав: сока каланхоэ — 40 мл, фуразолидона — 0,25 г, новокаина — 0,25 г, безводного ланолина — 60 г.

Применять для лечения трещин соска и в виде тампона для лечения дисплазии шейки матки.

Сок каланхоэ (свежий и в ампулах) используют с теми же целями.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ,

Viburnum opulus L.

Растение встречается повсеместно в лесах, зарослях кустарников, на лугах. Культивируется как декоративное дерево.

С лечебной целью применяют кору и плоды. Сырье заготавливают осенью.

Химические компоненты: органические кислоты, гликозид вибурнин, аскорбиновая кислота, витамин К, дубильные вещества, смолы, горечи, мирициловый спирт, фитостерин (кора); дубильные вещества, пектины, инвертный сахар, аскорбиновая кислота, жирное масло (плоды).

Эффекты:

- антисептический (кора);
- болеутоляющий (кора);
- сосудосуживающий (кора);
- повышение тонуса матки (кора);
- витаминизирующий (ягоды).

Использование:

- Альгоменорея (кора).
- Маточные кровотечения, особенно в климактерическом периоде (кора).
- Субинволюция матки в послеродовом периоде (кора).
- Кровотечения, обусловленные воспалительными заболеваниями женских половых органов (кора).
- Геморроидальные кровотечения (кора).

Жидкий экстракт коры калины. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 30 капель 3 раза в день, желательно в сочетании с препаратами пастушьей сумки, спорыньи и др.

Ягоды. Употреблять в свежем виде при авитаминозе по 50 г натошак в течение 3 недель.

Из ягод можно готовить кисель, джем.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ, *Oxycoccus palustris Pers.*

Растение встречается на сфагновых болотах и торфяниках, в горах, практически во всех северных районах и средней полосе России.

С лечебной целью применяют ягоды, которые собирают осенью после первых заморозков.

Химические компоненты: гликозид вакцинин, аскорбиновая кислота, органические кислоты, пектины, сахара.

Эффекты:

- витаминизирующий.

Использование:

- Метроррагии воспалительного генеза и в послеоперационном периоде.
- Анемия беременных.
- Анемии вторичные, обусловленные длительными и обильными менструациями.
- Авитаминоз С и необходимость его профилактики.

Ягоды. Употреблять в свежем виде, а также в виде сока, сиропа, экстракта, морса, компота.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ,

Urtica dioica L.

Крапива растет повсеместно как сорняк.

С лечебной целью применяют листья, собираемые в период цветения (с июля по август). Листья сушат в тенистом месте. Сырье не должно быть побуревшим, почерневшим, пожелтевшим.

Химические компоненты: витамины К, группы В, аскорбиновая кислота, каротин, гликозид уртицин, фитостерин, гистамин, дубильные вещества, сахар, камедь, соли кальция, калия, железа, эфирные масла, белковые вещества, хлорофилл, галловая и муравьиная кислоты.

Эффекты:

- противовоспалительный;
- кровоостанавливающий;
- мочегонный;
- тонизирующий;
- повышение уровня гемоглобина, эритроцитов и тромбоцитов в крови;
- сужение сосудов и повышение тонуса матки;
- стимуляция основного обмена, восстановления пораженных тканей.

Использование:

- Субинволюция матки в послеродовом периоде и после аборт.
- Геморрагическая метропатия при метроэндометрите.
- Дисфункциональные и климактерические маточные кровотечения.

Противопоказания:

- Кровотечения у больных с полипами и опухолевыми заболеваниями матки и яичников.

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 200 мл кипятка. После остывания настой процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Жидкий экстракт крапивы. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Внимание! При геморрагической метропатии препараты крапивы следует начинать принимать за 4 дня до начала менструации.

КРАПИВА ЖГУЧАЯ (КРАПИВА ГЛУХАЯ БЕЛАЯ), *Urtica urens L. (Lamium album L.)*

Растение встречается среди кустарников, в лесах, садах, вблизи дорог, жилья.

С лечебной целью применяют цветки, собираемые в период цветения. Сырье быстро сушат в затененном месте. Для получения сока используют надземные части растения.

Химические компоненты: алкалоид лямин, эфирное масло, флавоноиды, слизистые вещества, сапонины, сахар, дубильные вещества (цветки); в листьях высокое содержание каротина.

Эффекты:

- кровоостанавливающий;
- вяжущий;
- мочегонный;
- противовоспалительный;
- усиление сокращений матки.

Использование:

- Дисфункциональные маточные кровотечения.
- Фибромиома матки.
- Нарушение менструального цикла.
- Бели.
- Хронический кольпит, в том числе старческий.
- Геморрагический синдром на фоне воспалительных заболеваний половых органов.

Настой для приема внутрь. Залить 2 ст. ложки измельченных цветков 200 мл кипятка. Настаивать 2 ч. Процедить.

Всю дозу выпить в течение дня небольшими глотками или принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Настой для спринцевания. Залить 30 г измельченных высушенных цветков 1 л кипятка. Настаивать 5 ч, процедить.

Спринцевание влагалища проводить ежедневно в течение 10 дней. Затем сделать перерыв на 1 неделю, после чего курс повторить.

Порошок из высушенных цветков. Принимать на кончике ножа 2–3 раза в день вместе с пищей.

Сок, отжатый из всего растения. Пить в свежем виде по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Внимание! Свежеотжатый сок более эффективен, чем настой.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Sanguisorba officinalis* L.

Растение встречается повсеместно во влажных местах.

С лечебной целью применяют корневище с корнями. Сырье собирают осенью.

Химические компоненты: аскорбиновая кислота, щавелевая, галловая, эллаговая кислоты, дубильные вещества, крахмал, пигменты, сапонин, эфирное масло, фитонциды, каротин, стерины, оксалат кальция.

Эффекты:

- противовоспалительный;
- кровоостанавливающий;
- вяжущий;
- бактерицидный;
- сосудосуживающий;
- усиление сокращений матки;
- ослабление кишечной перистальтики.

Использование:

- Обильные маточные кровотечения при геморрагической метропатии или после аборта (отвар внутрь).
- Бактериальный и трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки (спринцевания).

Отвар. Залить 1 ст. ложку измельченного сухого корня 1 стаканом воды, кипятить 20 мин. Дать остыть, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке/3 раза в день.

Раствор для спринцевания. Развести кипяченой водой 100 мл отвара, доведя объем до 1 л.

Проводить спринцевания 1–2 раза в день.

КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Zea mays* L.

Растение культивируется как зерновая, кормовая и техническая культура.

С лечебной целью применяют столбики с рыльцами женских цветков (кукурузные рыльца). Сырье собирают при уборке и очистке початков.

Химические компоненты: пантотеновая кислота, жирное и эфирное масла, фитостерол, стигмастерол, аскорбиновая кислота, витамин К, алкалоиды, сапонины, горечи, смолистые и дубильные вещества.

Эффекты:

- желчегонный;
- мочегонный;
- кровоостанавливающий.

Использование:

- Гепатит, холангит, холецистит, нарушение желчеотделения у беременных (отвар и настой).
- Гиперполименорея, климактерические кровотечения, фибромиома матки с геморрагическим синдромом (экстракт цветков).

Настой. Залить 10 г измельченных кукурузных рылец 2 стаканами кипятка, после остывания процедить.

Полученную дозу принимать в течение дня.

Жидкий экстракт кукурузных рылец. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 40 капель 3 раза в день.

Кукурузное масло. Употреблять с целью профилактики атеросклероза женщинам в климактерическом периоде.

**ЛАМИНАРИЯ ЯПОНСКАЯ
(МОРСКАЯ КАПУСТА),
Laminaria japonica Agesch.**

Эта водоросль распространена в прибрежной зоне Дальневосточного побережья, у северных берегов Кольского полуострова, в Белом и Черном морях.

Используют водоросли, добываемые промышленным способом.

Химические компоненты: альгин и другие углеводы, белковые вещества, йод, бром и другие микроэлементы, витамины А, С, группы В.

Эффекты:

- слабительный;
- нормализация функции щитовидной железы.

Использование:

- Гипертиреоз у беременных.
- Хронические атонические запоры у беременных.

Порошок измельченной водоросли. Принимать по 1/2–1 ч. ложке 1 раз в день как слабительное, однократно; при дисфункции щитовидной железы — в течение длительного времени.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (КАЛГАН),

Potentilla erecta (L.) Raeusch.

Растение встречается на всей территории России.

С лечебной целью применяют корни, которые собирают осенью или весной до появления листьев.

Химические компоненты: крахмал, сахар, камедь, дубильные вещества, яблочная и эллаговая кислоты, смолистые вещества, воск, эфирное масло, эфир терментол, красный флобафен.

Эффекты:

- кровоостанавливающий;
- вяжущий;
- бактерицидный.

Использование:

- Маточные кровотечения, связанные с воспалительными заболеваниями женских половых органов.
- Гиперменорея.
- Эрозия шейки матки.
- Кольпит, вульвовагинит.

Отвар. Залить 1 ст. ложку измельченного корневца 1 стаканом воды, кипятить 10 мин. Отвар охладить и процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Раствор для спринцевания. Развести 200 мл отвара 1 л кипяченой воды.

Проводить спринцевание теплым раствором 2 раза в день.

**ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ,
Schizandra chinensis (Turcz.) Baill.**

Растение представляет собой лиану с деревянистым стеблем. Встречается на Дальнем Востоке. Культивируется.

С лечебной целью применяют семена и сухие «плоды». Сырье собирают с конца сентября по октябрь.

Химические компоненты: эфирные масла, органические кислоты, схизандрин, аскорбиновая кислота, углеводы.

Эффекты:

- возбуждающий;
- повышение работоспособности при умственном и физическом утомлении;
- усиление положительных условных рефлексов;
- стимуляция функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использование:

- Ранние токсикозы, гипотензия беременных.
- Астенический синдром после патологических родов, полостных операций и в климактерическом периоде при нормальном артериальном давлении.

Противопоказания:

- Бессонница, нервное возбуждение.
- Нарушение деятельности сердца, повышенное артериальное давление.

Внимание! При передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем.

При беременности рекомендуется использовать водные извлечения из плодов или порошок.

Настой. Залить 10 г измельченных плодов 1 стаканом кипятка. Настаивать 6 ч, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Настойка. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Порошок из плодов лимонника. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 0,5 г 2 раза в день до еды.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Rubus idaeus* L.

Растение встречается в лесах европейской части России и в Сибири. Широко культивируется.

С лечебной целью применяют плоды и листья. Плоды собирают по мере созревания, листья — с молодых цветущих побегов.

Химические компоненты: аскорбиновая кислота, каротин, сахара, флавоноиды, дубильные вещества, пектины, яблочная, салициловая и другие органические кислоты.

Эффекты:

- противовоспалительный;
- потогонный;
- вяжущий;
- кровоостанавливающий (листья).

Использование:

- Респираторные вирусные инфекции у беременных (плоды).
- Лихорадки в послеродовом и послеоперационном периодах (плоды).
- Гиперполименорея (листья).

Отвар плодов. Залить 10 г сухих плодов 1 стаканом воды, кипятить 15 мин.

Выпить полученную дозу в течение дня.

Отвар листьев. Залить 4 ч. ложки измельченных листьев 2 стаканами кипятка.

Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при гиперменорее.

Внимание! Плоды и листья малины входят в состав потогонных сборов.

Малиновое варенье и сироп из ягод — эффективные потогонные средства.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ,

Tussilago farfara L.

Это многолетнее травянистое растение с длинным ползучим и ветвистым корневищем. Встречается на открытых местах с глинистой почвой, вдоль дорог, по берегам водоемов.

С лечебной целью применяют листья и соцветия, собираемые в период с июня по июль.

Химические компоненты: сапонины, горькие гликозиды (туссилягин), полисахариды, инулин, эфирное масло, дубильные и слизистые вещества, яблочная, галловая, винная кислоты, аскорбиновая кислота.

Эффекты:

- дезинфицирующий;
- противовоспалительный.

Использование:

- Воспалительные заболевания влагалища, сопровождающиеся белями.

Настой. Залить 1 ст. ложку листьев 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 30 мин, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Отвар. Залить 50 г листьев 1 л воды, кипятить 5 мин, процедить.

Раствор пить, а также применять для спринцеваний и микроклизм.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ,

***Melissa officinalis* L.**

Растение встречается в южных районах России, культивируется как декоративное растение.

С лечебной целью применяют листья и верхушки побегов, которые собирают в период цветения.

Химические компоненты: аскорбиновая кислота, эфирные масла, горечь, смола, слизистые и дубильные вещества, олеаноловая, кофейная, урсоловая кислоты.

Эффекты:

- седативный;
- противорвотный;
- снижение частоты сердечных сокращений.

Использование:

- Альгодисменорея.
- Рвота беременных.
- Бессонница и функциональные расстройства сердечной деятельности в период климакса.

Отвар. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 200 мл воды, кипятить 10 мин. Процедить отвар.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ, *Mentha piperita* L.

Растение возделывается как ценное эфирно-масличное.

С лечебной целью применяют стебли с листьями, собираемые в июле-августе и в период цветения.

Химические компоненты: эфирное масло, содержащее ментол, лимонен и др., горькие и дубильные вещества, антоциановые гликозиды.

Эффекты:

- успокаивающий;
- противовоспалительный;
- болеутоляющий;
- спазмолитический.

Использование:

- Патологическое течение климакса с выраженным вегетоневрозом.
- Ранний токсикоз беременных.
- Нарушения пищеварения у беременных.
- Угроза прерывания беременности.

Настой. Залить 5 г листьев 200 мл кипятка, настаивать 4 ч.

Принимать по 1 ст. ложке холодного настоя 5 раз в день.

Настойка. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 15 капель при тошноте, рвоте, спазмах внутренних органов.

Таблетки мятные. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 1–2 таблетки под язык при тошноте, рвоте, спазмах внутренних органов.

НОГОТКИ АПТЕЧНЫЕ (КАЛЕНДУЛА), *Calendula officinalis* L.

Календула культивируется как лекарственное и декоративное растение.

С лечебной целью применяют цветки, которые собирают в солнечную погоду.

Химические компоненты: каротиноиды, эфирные масла, органические кислоты, сапонины, слизистые и горькие вещества, флавохром, фитонциды, аскорбиновая и салициловая кислоты, алкалоиды.

Эффекты:

- бактерицидный;
- дезинфицирующий;
- противовоспалительный;
- успокаивающий;
- снижение рефлекторной возбудимости.

Использование:

- Дисменорея (внутрь).

- Рвота беременных (внутри).
- Эрозия шейки матки, свищи, трещины слизистых оболочек (наружно).
- Воспалительные заболевания женских половых органов, в том числе бели, кольпиты (наружно).

Настой. Залить 20 г цветков 1 стаканом кипятка. После остывания процедить.

Принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день при дисменорее, начиная за 5 дней до начала менструации; при рвоте беременных — перед едой в течение 2 недель.

Настой календулы в равных частях с 3%-ным раствором борной кислоты используют для промывания свищей (1–2 раза в день).

Раствор для спринцевания. К 200 мл настоя или 4 ч. ложкам настойки добавить 1 л кипяченой воды.

Мазь календулы. Гомеопатический препарат.

Применять при трещинах слизистой оболочки влагалища, заднего прохода, соска.

ОБЛЕПИХА ОБЫКНОВЕННАЯ

(КРУШИНОВИДНАЯ),

Hippophae rhamnoides L.

Растение встречается как дикорастущее на Алтае, в Сибири, а также широко культивируется.

С лечебной целью применяют ягоды, которые собирают осенью. Из свежих или замороженных ягод получают масло.

Химические компоненты: витамины С, Е, В₁, В₂, каротин, никотиновая и фолиевая кислоты, жирное

масло, физален, сахара, дубильные вещества, органические кислоты.

Эффекты:

- ранозаживляющий;
- бактерицидный;
- болеутоляющий.

Использование:

- Кольпит, эндоцервицит.
- Эктопия эпителия и эрозия шейки матки.

Масло облепиховое. Готовый лекарственный препарат.

Смочить тампон маслом и ввести его во влагалище (после предварительного спринцевания) на 12 ч. Повторять процедуру ежедневно в течение 3 недель.

ОРТОСИФОН (ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ),

Ortosiphon stamineus Benth.

Родина растения — Юго-Восточная Азия. Его культивируют в Крыму и на Черноморском побережье Кавказа.

С лечебной целью применяют верхушечные облиственные побеги с верхушечной почкой и 2 парами молодых листьев.

Химические компоненты: горький гликозид ортосифонин, дубильные вещества, тритерпеновые сапонины, жирное масло, жирное масло, органические кислоты, эфирное масло.

Эффекты:

- желчегонный;

- мочегонный;
- повышение секреции желудочного сока.

Использование:

- Инфекции мочеполовых путей, болезни печени у беременных.
- Поздний токсикоз беременных.

Внимание! Сочетание ортосифона с сердечными гликозидами эффективно при сердечно-сосудистой недостаточности у беременных. Почечный чай можно применять длительно, так как он не дает побочных эффектов.

Настой. Залить 1 ч. ложку травы 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 мин, процедить.

Выпить в 3 приема в течение дня.

Отвар. Залить 5 г листьев 250 мл холодной воды, кипятить 5 мин, настаивать 2 ч, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ,

Capsella bursapastoris (L.) Medic.

Растение встречается повсеместно как сорняк.

С лечебной целью применяют надземную часть с прикорневыми листьями. Сырье собирают в мае и начале лета, пока из нижних цветков не образовались плоды.

Химические компоненты: инозит, калий, холин, ацетилхолин, аскорбиновая кислота, витамин К, смолы, дубильные вещества, органические кислоты, сапонин, гирамин.

Эффекты:

- фитонцидный;
- кровоостанавливающий;
- гипотензивный;
- стимуляция сокращения мышц матки и кишечной перистальтики.

Использование:

- Обильные и длительные кровотечения в климактерическом периоде.
- Атония матки.
- Послеродовые кровотечения.

Отвар. Залить 1,5 ст. ложки измельченной травы 200 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 5 ч, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Настойка. Залить 1 часть измельченного растения 10 частями 40%-ного этилового спирта или водки, настаивать 2 недели, процедить.

Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Экстракт настушьей сумки жидкий. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 20 капель 3 раза в день.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ, Tanacetum vulgare L.

Пижма произрастает повсеместно на полях, по берегам водоемов, близ жилья, вдоль дорог.

С лечебной целью применяют соцветия, собираемые в период цветения, и семена, заготавливаемые осенью. Сырье сушат быстро в печах.

Химические компоненты: эфирное масло, флавоноиды, горькие вещества, танацетин, органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, терпены, алкалоиды.

Эффекты:

- тонизирующее влияние на гладкомышечные органы.

Использование:

- Гипоменструальный синдром.
- Ранний климакс.

Противопоказания:

- Беременность.

Отвар. Залить 1 ст. ложку соцветий 200 мл кипятка, кипятить 2 мин, после остывания процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой в течение 6–8 недель.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ,

***Plantago major* L.**

Растение встречается на всей территории России.

С лечебной целью применяют листья с небольшим остатком черешка, собранные в период цветения (с июня по июль), а также семена и корни, которые заготавливают в сентябре.

Химические компоненты: каротин, аскорбиновая кислота, витамин К, гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества, смолистые и слизистые вещества, белки, калий, сапонины, ферменты, стерины,

фактор Т, повышающий свертываемость крови, органические кислоты.

Эффекты:

- ранозаживляющий;
- кровоостанавливающий;
- гипотензивный;
- отхаркивающий;
- бактериостатический;
- противоязвенный.

Использование:

- Женское бесплодие, связанное с ановуляторными менструальными циклами.
- Маточные кровотечения, связанные с воспалительными заболеваниями женских половых органов.

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 200 мл кипятка, после остывания процедить.

Принимать при кровотечениях по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Для получения слабительного эффекта выпить весь настой на ночь.

Отвар семян подорожника. Залить 1 ст. ложку семян 200 мл воды, кипятить 5 мин, после остывания процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев с целью лечения женского бесплодия, обусловленного гормональной недостаточностью и сахарным диабетом.

Свежеотжатый сок листьев подорожника. Прикладывать смоченную соком салфетку для лечения ран, трещин соска 2–3 раза в день.

Сок подорожника для приема внутрь. Пропустить свежие листья через мясорубку (или обработать в блендере) и отжать. На 100 мл отжатого сока добавить 20 мл 40%-ного этилового спирта или водки. Хранить сок в темном прохладном месте не более 6 месяцев. Перед употреблением взбалтывать.

Принимать по 1 ст. ложке перед едой для лечения гастрита с пониженной кислотностью. Длительность курса лечения — 1 месяц.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ, *Leonurus quinquelobatus Gilib.*

Растение встречается по всей территории России. С лечебной целью применяют траву, которую собирают в период цветения.

Химические компоненты: алкалоиды, холин, леонурин, дубильные и горькие вещества, сапонины, флавоноиды, сахара, гликозиды, каротин, аскорбиновая кислота, эфирное масло.

Эффекты:

- гипотензивный;
- седативный;
- спазмолитический;
- противовоспалительный;
- общетонизирующий;
- регуляция менструального цикла, функций желудочно-кишечного тракта.

Использование:

- Патологическое течение климакса с выраженной вегетососудистой дистонией.

- Гипоменструальный синдром.

Отвар. Залить 2 ст. ложки измельченной сухой травы 200 мл воды, кипятить 30 мин, после остывания процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка пустырника. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Свежий сок пустырника. Принимать по 40 капель 3 раза в день до еды.

**РОМАШКА АПТЕЧНАЯ
(РОМАШКА ОБОДРАННАЯ),
Chammomilla recurita (L.)
Rauschert (Matricaria recurita L.)**

Растение встречается по всей территории России. С лечебной целью применяют распустившиеся цветки.

Химические компоненты: флавоноиды, эфирное масло, терпен, органические кислоты, камедь, гликозиды, белковые и слизистые вещества, фитостерин, холин, салициловая кислота, аскорбиновая кислота, горечи, глицериды жирных кислот.

Эффекты:

- антисептический;
- успокаивающий;
- противосудорожный;
- вяжущий;

- болеутоляющий;
- потогонный;
- ветрогонный;
- противовоспалительный;
- смягчительный;
- кровоостанавливающий;
- расширение сосудов головного мозга;
- расслабление гладкомышечных органов;
- регуляция менструальной функции.

Использование:

- Болезненные менструации, нарушения менструального цикла (внутрь).
- Воспалительные заболевания женских половых органов (внутрь).
- Кольпит, вульвит, эндоцервицит (внутрь).

Отвар. Залить 2 ст. ложки цветков 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, после остывания процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой для спринцевания и клизм. Залить 1 ст. ложку цветков 1 л кипятка, дать остыть, процедить.

Использовать в теплом виде для спринцевания 2 раза в день.

При альгодисменорее эффективен сбор из равных частей Melissa, цветков ромашки, цветков боярышника, травы тысячелистника. Залить 1 ст. ложку сбора 200 мл кипятка, настаивать до остывания, процедить.

Выпить в 3 приема в течение дня.

РУТА ДУШИСТАЯ, *Ruta graveolens* L. р. р.

Руту культивируют как пахучее растение.

С лечебной целью применяют листья, которые собирают в начале цветения (в начале лета).

Химические компоненты: эфирное масло, флавоколрутин, алкалоиды, эфиры, горечи, салициловая, валериановая, рутовая, яблочная кислоты.

Эффекты:

- противосудорожный;
- спазмолитический;
- мочегонный;
- кровоостанавливающий;
- стимуляция аппетита;
- усиление сокращений матки.

Использование:

- Альгоменорея.
- Гипоменструальный синдром.
- Неврастения в период климакса.

Отвар. Залить 1–2 ст. ложки измельченных листьев 200 мл кипяченой воды, кипятить 5 мин, дать остыть, процедить.

Выпить в 3 приема в течение дня.

Настойка. Залить 1 часть измельченных листьев 5 частями 40%-ного этилового спирта или водки. Настаивать 12 дней, процедить.

Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Свежий сок листьев руты. Это наиболее эффективный препарат.

Принимать по 15 капель 3 раза в день.

СОЛОДКА ГОЛАЯ, *Glycyrrhiza glabra* L.

Растение встречается в средних и южных областях европейской части России, на юге Западной Сибири, во многих районах Кавказа, Средней Азии. Солодка растет на глинистых склонах, приморских песках, солончаках.

С лечебной целью применяют корни и корневища, которые выкапывают весной и осенью, после увядания надземной части растения.

Химические компоненты: тритерпены (глицирризин и др.), более 20 флавоновых гликозидов, фитостерин, аспарагин, глабровая кислота, эфирное масло, аскорбиновая кислота.

Эффекты:

- противовоспалительный;
- антиаллергический;
- антибиотический;
- мягкий слабительный;
- смягчительный;
- отхаркивающий;
- ранозаживляющий;
- регуляция водно-солевого обмена.

Использование:

- Острые и хронические воспалительные заболевания женских половых органов.
- Патологическое течение климакса.
- Ранние и поздние токсикозы беременных.
- Запоры беременных.
- Многоводие.

Готовые лекарственные препараты:

- *Ликвиритон*. Таблетки по 0,1 г.

Принимать по 1 таблетке 3 раза в день как спазмолитическое, противовоспалительное средство.

- *Флакарбин*. Гранулы.

Принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день перед едой, как и предыдущий препарат.

- *Глицирам*. Таблетки по 0,05 г.

Принимать по 1–2 таблетки 2–4 раза в день за 30 мин до еды как противовоспалительное, антиаллергическое средство.

Экстракты солодкового корня сухой и густой являются компонентами грудного эликсира, мочегонных сборов, слабительных пилюль.

Корень солодки голой входит в состав порошка солодкового корня сложного, используемого как слабительное средство.

**СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ
(СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ),
Gnaphalium uliginosum L.**

Растение встречается по всей европейской части России, на Кавказе, в центральных районах Сибири.

С лечебной целью применяют траву (надземную часть растения), собираемую в период цветения.

Химические компоненты: эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин, смолы.

Эффекты:

- гипотензивный;

- снижение частоты сердечных сокращений;
- расширение периферических кровеносных сосудов;
- усиление кишечной перистальтики.

Использование:

- Ревматизм у беременных.
- Гипертония у беременных.

Настой. Залить 20 г измельченной травы 2 стаканами кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 2 ч.

Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Чай. Заварить 2 ст. ложки травы, как чай, 200 мл кипятка.

Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Настой. Залить 20 г измельченной травы 200 мл кипятка. Настаивать 12 ч.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка. Залить 10 г измельченной травы 50 мл 40%-ного спирта (водки). Настаивать 2 недели.

Принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Carum carvi* L.

Растение встречается вблизи дорог и жилья, на лесных полянах, лугах.

С лечебной целью применяют плоды и семена тмина, которые собирают в конце лета.

Химические компоненты: белковые вещества, эфирное и жирное масло, танин, флавоноиды, сахар.

Эффекты:

- мочегонный;
- спазмолитический;
- стимуляция лактации после родов.

Использование:

- Альгоменорея.
- Нарушения пищеварения, метеоризм.
- Необходимость повышения лактации у женщин после родов.

Настой. Залить 2 ч. ложки толченых плодов 200 мл кипятка. Настаивать 30 мин.

Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Тминное масло. Принимать по 2–3 капли на сахаре 3 раза в день.

Тминное семя. Входит в состав желудочных, ветрогонных, успокоительных сборов.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ (МЕДВЕЖЬИ УШКИ), *Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.*

Толокнянка растет в лесах европейской части России.

С лечебной целью применяют листья, которые собирают в период цветения.

Химические компоненты: галлусовая кислота, гликозид арбутин, дубильные вещества.

Эффекты:

- мочегонный;

- антисептический.

Использование:

- Хронический цистит и пиелит у беременных.
- Заболевания мочевыводящих путей. /

Отвар. Залить 10 г измельченных листьев 200 мл воды комнатной температуры, кипятить 20 мин, процедить. Отвар хранить в прохладном месте.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой. Готовить так же, как отвар, но заливать сырье кипящей водой и кипятить 5 мин, после чего настаивать 40 мин.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Внимание! Препараты толокнянки эффективны при щелочной реакции мочи. При их использовании также принимать 1 ч. ложку гидрокарбоната натрия.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ,

Achillea millefolium L.

Растение встречается повсеместно, растет на лугах, вдоль дорог, в лесах.

С лечебной целью применяют траву и соцветия, собираемые в период цветения.

Химические компоненты: алкалоид ахиллеин, дубильные вещества, эфирное масло, смолы, аспарагин, инулин, эфиры, спирты, нитраты, каротин, витамин К, аскорбиновая кислота, фитонциды, горечи, органические кислоты.

Эффекты:

- противовоспалительный;
- кровоостанавливающий;
- ранозаживляющий;
- антиаллергический;
- желчегонный;
- спазмолитический;
- обезболивающий (при болезнях желудочно-кишечного тракта).

Использование:

- Меноррагии при фибромиоме матки.
- Нарушения пищеварения у беременных.
- Маточные кровотечения, обусловленные нарушениями менструального цикла.

Отвар. Залить 2 ч. ложки сырья 200 мл кипятка, кипятить 5 мин, дать остыть, процедить.

Выпить в 3 приема за 1 день.

Свежий сок из листьев. Особенно эффективен при маточных кровотечениях.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

УКРОП ДУШИСТЫЙ, *Anethum graveolens* L.

Укроп выращивается повсеместно, иногда встречается вблизи жилья как одичавшее растение.

С лечебной целью применяют семена, собираемые по мере созревания плодов.

Химические компоненты: эфирное масло.

Эффекты:

- мочегонный;
- успокаивающий;
- спазмолитический;
- отхаркивающий;
- стимуляция лактации.

Использование:

- Альгоменорея.
- Токсикозы беременных.
- Сердечно-сосудистые заболевания, ревматизм у беременных.
- Гипогалактия.
- Патологическое течение климакса.

Настой. Залить 20 г семян 200 мл кипятка. Дать остыть, процедить.

Полученную дозу выпить в 3 приема в течение дня.

Настойка. Залить 10 г семян 100 мл 40%-ного спирта (водки). Настаивать 12 ч.

Принимать по 2–3 ч. ложки в сутки.

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (АПТЕЧНЫЙ УКРОП), *Foeniculum vulgare* Mill.

Растение встречается в диком виде в Крыму, на Кавказе. Культивируется в Крыму.

С лечебной целью применяют зрелые плоды.

Химические компоненты: эфирное и жирное масло.

Эффекты:

- противорвотный;
- антиастматический;
- лактогенный;
- улучшение кровообращения в органах малого таза.

Использование:

- Половой инфантилизм.
- Альгоменорея.
- Гипогалактия.

Семя фенхеля. Принимать по 1 ч. ложке перед едой, запивая 1/4 стакана теплой воды.

Масло фенхелевое. Готовый лекарственный препарат.

Принимать по 3–5 капель на сахаре 3 раза в день.

Фенхелевая вода. Водный раствор фенхелевого масла 1:1000. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при метеоризме.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ, Equisetum arvense L.

Растение встречается повсеместно как сорняк.

Внимание! Не путать хвощ полевой с болотным и луговым, которые не являются лекарственными растениями. Стебель у хвоща полевого круглый.

С лечебной целью применяют зеленые побеги, которые собирают в течение лета.

Химические компоненты: алкалоиды (эквизетин и др.), флавоноид эквизетрин, органические кислоты, аскорбиновая кислота, каротин, смолы, горечи,

дубильные вещества, белки, соли кальция, эфирное и жирное масло.

Эффекты:

- мочегонный;
- кровоостанавливающий;
- противовоспалительный;
- повышение свертываемости крови.

Использование:

- Различные маточные кровотечения.
- Отеки сердечного происхождения.

Противопоказания:

- Заболевания почек.
- Заболевания кожи (долго незаживающие раны, облысение).

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченной травы 200 мл кипятка. Дать остыть, процедить.

Выпить в 3 приема в течение дня.

Отвар. Залить 2 ст. ложки измельченной травы 200 мл воды, кипятить 30 мин, дать остыть, процедить.

Принимать по ст. ложке 3 раза в день.

Сок из травы. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды.

**ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ,
Bidens tripartita L.**

Растение встречается в сырых местах, растет как сорняк в огородах.

С лечебной целью применяют траву, собираемую в период бутонизации.

Химические компоненты: дубильные, слизистые, горькие вещества, эфирное масло, флавоноиды, полифенолы, аскорбиновая кислота, каротин, кумарины.

Эффекты:

- мочегонный;
- потогонный;
- антисептический.

Использование:

- Воспалительные заболевания женских половых органов (ванночки и микроклизмы).
- Многоводие, отеки беременных, заболевания мочевыводящих путей (как мочегонное).

Отвар. Залить 20 г измельченной травы 1 стаканом воды комнатной температуры, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, помешивая. Охладить при комнатной температуре, процедить, добавить 1 стакан кипяченой воды.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ,

Radus racemosa (Lam.) Gilib.

Растение встречается на всей территории России. С лечебной целью применяют высушенные зрелые плоды.

Химические компоненты: сахар, лимонная и яблочная кислоты, дубильные вещества.

Эффекты:

- фитонцидный;
- вяжущий.

Использование:

- Поносы у беременных.
- Бели, хронический кольпит (спринцевания).

Настой и отвар для приема внутрь. Готовить из расчета 20 г сырья на 1 стакан воды.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Раствор для спринцеваний. Залить 20 высушенных плодов 200 мл кипятка. Настаивать 2 ч, процедить, развести кипяченой водой до 1 л.

Проводить спринцевания 2 раза в день.

ЧЕШНОК, *Allium sativum* L.

Растение разводится повсеместно как огородная культура.

С лечебной целью применяют головки (луковицы) во время засыхания листьев и шейки над луковицей, когда ботва еще полужелтая.

Химические компоненты: эфирное масло, фитонциды, оказывающие антибиотическое действие, аммиак, пировиноградная кислота, аскорбиновая кислота, витамины D, группы B, фитостерин, инулин, йод, жиры, клетчатка, полисахариды.

Эффекты:

- бактерицидный;
- фунгицидный;

- противоглистный;
- мочегонный;
- сосудорасширяющий;
- гипотензивный;
- стимуляция аппетита;
- подавление лактации;
- снижение уровня холестерина в крови;
- снижение частоты сердечных сокращений.

Использование:

- Трихомонадный кольпит (кашица из чеснока).
- Патологическое течение климакса (настойка).

Настойка. Залить 1 часть растертого чеснока 2 частями 40%-ного этилового спирта или водки. Настаивать в темном месте 2 недели. Процедить.

Принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Кашица из чеснока. Протереть 3–4 зубчика чеснока, поместить полученную кашицу в марлевую салфетку размером 10×10 см, завязать и ввести тампон во влагалище на 5 часов (утром и вечером).

При необходимости прекращения лактации съедать по 30 г чеснока в день.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ, Chelidonium majus L.

Растение встречается в тенистых сырых местах.

С лечебной целью применяют траву, собираемую в период цветения, и корневища с корнями, которые заготавливают осенью или ранней весной.

Химические компоненты: хелидонин и другие алкалоиды (трава, корни); аскорбиновая кислота, каротин, органические кислоты, дубильные вещества, сапонины, флавоноиды (трава); смолистые вещества, жирное масло (млечный сок).

Эффекты:

- антимикробный;
- спазмолитический, болеутоляющий (при болезнях печени, желчного пузыря и спазмах гладкомышечных внутренних органов);
- повышение уровня эритроцитов, гемоглобина, лейкоцитов в крови.

Использование:

- Альгодисменорея.
- Патологическое течение климакса.
- Онкогинекологические заболевания.
- Бели, кольпит (наружно).

Противопоказания:

- Беременность.

Настой. Залить 20 г измельченной травы или корней 200 мл кипятка, дать остыть, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Раствор для спринцеваний. Залить 30 г измельченной травы 1 л кипятка. Настаивать 3 ч, процедить.

Проводить спринцевания, делать ванночки и микроклизмы.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ,
Salvia officinalis L.

Шалфей культивируется как эфирно-масличное, декоративное и лекарственное растение.

С лечебной целью применяют листья, которые собирают в период цветения и в сентябре.

Химические компоненты: эфирное масло, тритерпеновые кислоты, крахмал, камедь, дубильные, белковые и смолистые вещества.

Эффекты:

- антисептический;
- вяжущий.

Использование:

- Бели, кольпит.
- Эндоцервицит.

Настой. Залить 20 г измельченных листьев 200 мл кипятка, настаивать 15 мин, дать остыть, процедить. Развести настой кипяченой водой до 1 л.

Проводить спринцевания 2 раза в день.

ЭВКАЛИПТ ШАРИКОВЫЙ,
Eucalyptus globulus Lab.

Растение культивируется в зоне влажных субтропиков Черноморского побережья Кавказа.

С лечебной целью применяют листья, которые собирают и сушат осенью и зимой.

Химические компоненты: эфирное масло, дубильные вещества.

Эффекты:

- бактерицидный.

Использование:

- Кольпит, бели.
- Дисплазия шейки матки.
- Раны, язвы, заболевания слизистой оболочки рта.

Настойка. Готовый лекарственный препарат.

Для приготовления раствора для спринцеваний 1 ст. ложку настойки растворить в 1 л теплой кипяченой воды.

Настой для спринцеваний. Залить 30 г листьев в 1 л кипятка. Настаивать 30 мин, процедить.

Хлорофиллит. Готовый лекарственный препарат (смесь хлорофиллов, содержащихся в листьях эвкалипта), 1%-ный спиртовой и 2%-ный масляный растворы.

Применять для лечения эрозии, дисплазии шейки матки в виде тампонов.

Для спринцевания использовать раствор 1 ст. ложки 1%-ного спиртового раствора в 1 л воды.

Эвкалиптовое масло. Готовый лекарственный препарат.

Растворить в свежем подсолнечном масле в соотношении 1:50 и использовать при дисплазии шейки матки, кольпите.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ГИНЕКОЛОГИИ И АКУШЕРСТВЕ

ГИНЕКОЛОГИЯ

Дисфункциональные маточные кровотечения.

Фибромиома матки

с геморрагическим синдромом

Горец птичий — 5 частей, арники цветы, календулы цветки, крапивы двудомной листья — по 2 части.

Rp.: *Herbae Polygoni avicularis* 100,0

Flor. Arnicae

Herbae Urticae

Flor. Calendulae \overline{aa} 40,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 500 мл кипятка, настоять, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до прекращения кровотечения.

Пастушьей сумки трава, лапчатки прямостоячей корень, тысячелистника трава — по 3 части, дуба кора — 2 части.

Rp.: *Cort. Quercus* 20,0

Herbae Bursae pastoris

Herbae Millefolii

Rad. Tormentillae $\bar{a}\bar{a}$ 30,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день до прекращения кровотечения.

Крауроз

Земляники листья, фиалки трехцветной трава, лопуха корень — по 3 части, череды трава, хвоща трава, тысячелистника трава, черной смородины листья — по 2 части, крапивы трава — 1 часть.

Rp.: Herbae Violae tricoloris 30,0

Herbae Bidentis tripatritae 20,0

Fol. Fragariae 30,0

Herbae Equiseti

Herbae Millefolii

Fol. Ribe nigrum $\bar{a}\bar{a}$ 20,0

Herbae Urticae 10,0

Rad. Arctii 30,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка, кипятить 3 мин, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день в течение 3 месяцев.

Воспалительные заболевания женских половых органов

*Средства для влагалищных тампонов,
спринцевания и ванночек*

Шалфея листья, мальвы цветки, бузины черной цветки — по 1 части.

Rp.: Fol. Salviae
Flor. Malvae
Flor. Sambuci \overline{aa} 40,0
M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, остудить. Применять для спринцеваний, клизмочек и тампонов.

Настойка эвкалипта — 20,0, настойка календулы — 20,0, димексид 50% — 10,0, ланолин — 50,0.

Rp.: Tinct. Eucalypti
Tinct. Calendulae \overline{aa} 20,0
Dimexidi 50,0
Lanolini 50,0
M. f. ung.

D. S. Мазь для влагалищных тампонов. Тампон пропитать мазью и вводить во влагалище на ночь.

Ромашки цветки, дуба кора — по 1 части, крапивы двудомной листья — 3 части, горца птичьего трава — 5 частей.

Rp.: Flor. Chamomillae
Cort. Quercus \overline{aa} 10,0
Fol. Urticae 30,0
Herbae Polygoni avicularis 50,0
M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, остудить. Применять для спринцеваний, влагалищных тампонов в теплом виде.

Ивы кора — 3 части, липы цветки — 2 части.

Rp.: Cort. Salicis 60,0

Flor. Tiliae 40,0

M. f. species

D. S. Залить 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 5 мин, процедить, остудить. Применять для спринцеваний 3 раза в день.

Нарушения менструального цикла

Гипоменструальный синдром

Фенхеля семена, зверобоя трава, лапчатки гусиной трава, руты трава — по 1 части, шиповника плоды, можжевельника плоды, петрушки корень, петрушки семена, полыни горькой трава — по 2 части.

Rp.: Fruct. Rosae

Fruct. Juniperi

Rad. Petroselini

Sem. Petroselini

Herbae Absinthii \overline{aa} 40,0

Sem. Foeniculi

Herbae Hyperici

Herbae Anserinae

Herbae Rutae 20,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день в течение 3–4 месяцев.

Валерианы корень, зверобоя трава, терновника цветки — по 1 части.

Rp.: Rad. Valerianae

Herbae Hyperici

Flor. Pruni spinosae \overline{aa} 50,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, остудить. Принимать по 200 мл вечером при олигоменорее центрального генеза.

Гиперполименорея

Лапчатки гусиной трава, тысячелистника трава, валерианы корень — по 1 части.

Rp.: Herbae Anserinae

Herbae Millefolii

Rad. Valerianae \overline{aa} 50,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ч. ложки смеси 200 мл кипятка, остудить. Принимать по 400 мл в день с 1-го дня менструации до ее окончания.

Дуба кора, лапчатки гусиной трава, тысячелистника трава, земляники лесной листья, малины листья — по 1 части.

Rp.: Cort. Quercus

Herbae Anserinae

Herbae Millefolii

Fol. Fragariae

Fol. Rubi idaei \overline{aa} 30,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл воды, кипятить 5 мин, остудить. Принимать по 200 мл с 3-го дня менструации утром и вечером.

Дисменорея, альгоменорея

Калины кора, крушины кора, пырея корневище — по 1 части.

Rp.: Cort. Viburni

Cort. Frangulae

Rhiz. Graminis \overline{aa} 50,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 3 ч. Принимать по 75 мл 3 раза в день в течение 2 месяцев. Курс лечения повторить через 1 месяц.

Валерианы корень, мяты перечной листья — по 3 части, ромашки цветки — 4 части.

Rp.: Rad. Valerianae

Fol. Menthae piperitae \overline{aa} 60,0

Flor. Chamomillae 80,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 500 мл воды, кипятить 5 мин. Принимать по 200 мл в теплом виде 2 раза в день.

Патологическое течение климакса

Мяты перечной листья, полыни горькой трава — по 1 части, фенхеля плоды — 2 части, крушины кора — 3 части.

Rp.: Fol. Menthae piperitae

Herbae Absinthii \overline{aa} 20,0

Fruct. Foeniculi 40,0

Cort. Frangulae 60,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 200 мл 2 раза в день.

Календулы цветки, фиалки трехцветной трава — по 2 части, бузины черной цветки, крушины кора, солодки корень — по 3 части.

Rp.: Flor. Calendulae
Herbae Violae tricoloris \overline{aa} 20,0
Flor. Sambuci
Cort. Frangulae
Rad. Glycyrrhizae \overline{aa} 30,0
M. f. species

D. S. Залить 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 200 мл 2 раза в день в теплом виде.

АКУШЕРСТВО

Беременность

Ранние токсикозы беременных

Крапивы глухой белой цветки, крапивы глухой белой листья — по 1 части.

Rp.: Flor. Lamii albi
Fol. Lamii albi \overline{aa} 50,0
M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, кипятить 40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды при дерматозах беременных.

Черники листья — 3 части, малины ягоды — 5 частей.

Rp.: Fol. Myrtilli 60,0
Fruct. Rubi idaei
M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 300 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Поздние токсикозы беременных

Валерианы корень, тмина плоды, фенхеля плоды, пустырника трава, хвоща полевого трава, березы листья — по 1 части.

Rp.: Rad. Valerianae

Fruct. Carvi

Fruct. Foeniculi

Herbae Leonuri

Herbae Equiseti

Fol. Betulae $\bar{a}\bar{a}$ 30,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 500 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 75 мл 3 раза в день при отеках.

Березы листья, хвоща полевого трава — по 1 части.

Rp.: Fol. Betulae

Herbae Equiseti $\bar{a}\bar{a}$ 50,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

Витаминные сборы

Шиповника плоды, брусники ягоды — по 1 части.

Rp.: Fruct. Rosae

Fruct. Vitis idaeae $\bar{a}\bar{a}$ 100,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 400 мл воды, кипятить 15 мин, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день.

Крапивы листья — 3 части, рябины ягоды — 7 частей.

Rp.: Fol. Urticae 30,0

Fruct. Sorbi 70,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Обезболивание родов

Валерианы корень — 2 части, ромашки цветки — 3 части, тмина плоды — 5 частей.

Rp.: Rad. Valerianae 40,0

Flor. Chamomillae 60,0

Fruct. Carvi 100,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Rp.: Inf. rad. Valerianae 20,0 : 200,0

T-rae Leonuri 10,0

Extr. Belladonnae sicci 0,2

M. f. species

M. D. S. Принимать по 1 ст. ложке через 5–6 ч в первый период родов.

Острые респираторные инфекции у беременных

Сборы грудные

Мальвы цветки, коровяка цветки, алтея корень — по 1 части.

Rp.: Flor. Malvae
Flor. Verbasci
Rad. Althaeae $\bar{a}\bar{a}$ 60,0
M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 400 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 100 мл через каждые 3 ч.

Алтея корень, солодки корень — по 2 части, фенхеля плоды — 1 часть.

Rp.: Rad. Althaeae
Rad. Glycyrrhizae $\bar{a}\bar{a}$ 80,0
Fruct. Foeniculi 40,0
M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 400 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 50 мл через 3 ч.

Сборы для полоскания горла

Дуба кора — 6 частей, душицы трава — 4 части, алтея корень — 2 части.

Rp.: Cort. Quercus 60,0
Herbae Origani 40,0
Rad. Althaeae 20,0
M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 200 мл кипятка, настаивать 5 мин, процедить. Полоскать горло несколько раз в день настоем в теплом виде.

Липы цветки — 2 части, ромашки цветки — 3 части.

Rp.: Flor. Tiliae 40,0

Flor. Chamomillae 60,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 200 мл кипятка, настаивать 3 мин, процедить. Полоскать горло несколько раз в день настоем в теплом виде.

Потогонные сборы

Мать-и-мачехи листья, малины ягоды — по 2 части, душицы трава — 1 часть.

Rp.: Fol. Farfarae

Fruct. Rubi idaei $\bar{a}a$ 50,0

Herbae Origani 25,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить в горячем виде, как чай, до 3 раз в день.

Мяты перечной листья, бузины черной цветки, липы цветки — по 1 части.

Rp.: Fol. Menthae piperitae

Flor. Sambuci

Flor. Tiliae $\bar{a}a$ 50,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить в горячем виде, как чай, до 3 раз в день.

Болезни сердечно-сосудистой системы у беременных

Недостаточность кровообращения, ревматизм

Пустырника трава — 2 части, валерианы корень, тмина плоды, фенхеля плоды — по 1 части.

Rp.: Herbae Leonuri 60,0

Rad. Valerianae

Fruct. Carvi

Fruct. Foeniculi $\bar{a}\bar{a}$ 30,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 10 мин. Выпить в 3 приема за 1 день.

Валерианы корень — 4 части, мяты перечной листья — 3 части, фенхеля плоды — 2 части, ландыша цветки, ромашки цветки — по 1 части.

Rp.: Rad. Valerianae 40,0

Fol. Menthae piperitae 30,0

Fruct. Foeniculi 20,0

Flor. Convallariae

Flor. Chamomillae $\bar{a}\bar{a}$ 10,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ч. ложку смеси 200 мл холодной воды, настаивать в прохладном месте 3 ч, сварить, остудить, процедить. Пить по 200 мл в день в несколько приемов.

Гипертоническая болезнь

Омелы белой трава — 4 части, боярышника цветки — 3 части, валерианы корень — 2 части, тмина плоды, барвинка листья — по 1 части.

Rp.: Herbae Visci albi 80,0

Flor. Crataegi 60,0

Rad. Valerianae 40,0

Fruct. Carvi

Fol. Vincae minoris $\bar{a}\bar{a}$ 20,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 2 ч. Выпить в течение дня. С 18-й до 40-й недели беременности пить курсами по 4 недели с 10-дневными перерывами.

Пустырника трава, сушеницы трава, боярышника цветки — по 5 частей, ромашки цветки — 2 части.

Rp.: Herbae Leonuri

Herbae Gnaphalii

Fruct. Crataegi \overline{aa} 50,0

Flor. Chamomillae 20,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день с 18-й до 40-й недели беременности курсами по 4 недели с 10-дневными перерывами.

Болезни органов пищеварения и беременность

Болезни желудка, тонкого и толстого кишечника (острый и хронический гастрит, язвенная болезнь)

Чистотела трава, девясила высокого корень, мать-и-мачехи листья, мяты перечной листья, ромашки аптечной цветки — по 1 части.

Rp.: Herbae Chelidonii

Rad. Inulae

Fol. Farfarae

Fol. Menthae piperitae

Flor. Chamomillae \overline{aa} 40,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл воды, кипятить 5 мин. Пить по 200 мл 3 раза в день.

Метеоризм и кишечные спазмы

Душицы трава, ромашки цветы — по 1 части.

Rp.: Herbae Origani

Flor. Chamomillae $\bar{a}\bar{a}$ 30,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, охладить, процедить. Пить по 200 мл 2 раза в день.

Поносы

Черемухи плоды — 3 части, черники ягоды — 2 части.

Rp.: Fruct. Padi 60,0

Fruct. Myrtilli 40,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Запоры

Крушины кора — 8 частей, солодки корень, кориандра плоды — по 1 части.

Rp.: Cort. Frangulae 80,0

Rad. Glycyrrhizae

Fruct. Coriandri $\bar{a}\bar{a}$ 10,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить по 150 мл перед сном.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

Тысячелистника трава — 5 частей, бессмертника корзинки — 3 части, ревеня корень — 2 части.

Rp.: Herbae Millefolii 100,0

Flor. Helichrysi 60,0

Rad. Rhei 40,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, остудить, процедить. Выпить перед сном.

***Болезни почек и мочевыводящих путей
у беременных***

Нефрит, пиелонефрит, пиелит, цистит

Трифоли листья — 4 части, толокнянки листья — 2 части, василька цветы, березы почки, петрушки плоды — по 1 части.

Rp.: Fol. Trifolii fibrini 40,0

Fol. Uvae ursi 20,0

Flor. Cyani

Gemmae Betulae

Fruct. Petroselini \overline{aa} 10,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мочекаменная болезнь

Толокнянки листья, моркови семена — по 3 части, хвоща трава, укропа семена — по 2 части.

Rp.: Fol. Uvae ursi

Sem. Dauci carotae \overline{aa} 30,0

Herbae Equiseti

Sem. Anethi \overline{aa} 20,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день курсами по 2 месяца в течение всей беременности.

Сахарный диабет и беременность

Черники листья, фасоли стручки — по 5 частей, березы листья, крапивы листья, земляники листья, зверобоя трава, одуванчика корень — по 2 части.

Rp.: Fol. Myrtilli

Follicularum Phaseoli $\bar{a}\bar{a}$ 50,0

Fol. Betulae

Fol. Urticae

Fol. Fragariae

Herbae Hyperici $\bar{a}\bar{a}$ 20,0

Rad. Taraxaci

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 600 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день в течение 3–4 месяцев.

Осложнения в послеродовом периоде

Послеродовые гнойные раны промежности и влагалища, трещины соска

Тысячелистника трава — 4 части, ромашки цветки — 1 часть.

Rp.: Herbae Millefolii 80,0

Flor. Chamomillae 20,0

M. f. species

D. S. Залить 2 ст. ложки смеси 500 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Применять для ванночек,

примочек, промываний инфицированных ран, язв, трещин соска.

Субинволюция матки

Пастушьей сумки трава, горца перечного трава, лапчатки гусиной трава — по 1 части.

Rp.: Herbae Bursae pastoris
Herbae Polygoni hydropiperis
Herbae Anserinae \overline{aa} 50,0
M. f. species

D. S. Залить 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 200 мл в день.

Гипогалактия

Аниса плоды, фенхеля плоды — по 1 части.

Rp.: Fruct. Anisi
Fruct. Foeniculi \overline{aa} 10,0
M. f. species

D. S. Залить 1 ч. ложку измельченной смеси 200 мл кипятка, настаивать 15 мин. Пить по 200 мл 3 раза в день.

Гипергалактия

Шалфея листья, хмеля шишки — по 2 части, ореха грецкого листья — 1 часть.

Rp.: Fol. Salviae
Strobili Lupuli \overline{aa} 20,0
Fol. Juglandis 10,0
M. f. species

D. S. Залить 1 ч. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день до прекращения лактации.

Геморрой

Александрийского листа листья, тысячелистника трава, кориандра плоды, крушины кора, солодки корень — по 1 части.

Rp.: Fol. Sennae

Herbae Millefolii

Fruct. Coriandri

Cort. Frangulae

Rad. Glycyrrhizae \overline{aa} 40,0

M. f. species

D. S. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 100 мл перед сном.

Послеродовые воспалительные заболевания (эндометрит, метроэндометрит, сепсис)

Подорожника листья, мать-и-мачехи листья, сосны почки — по 1 части.

Rp.: Fol. Plantaginis

Fol. Farfarae

Gemmae Pini

M. f. species

D. S. Залить 4 ст. ложки смеси 200 мл кипятка, настаивать 2 ч, кипятить 1 мин. Пить по 75 мл 3 раза в день.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Женские половые органы, к которым относятся матка и маточные трубы, яичники и влагалище, а также клитор, лобок, большие и малые половые губы и женская грудь, выполняют в организме три основные функции: репродуктивную, вскармливающую функцию и синтезирующую гормоны. Очень важны для здоровья женского организма гормоны, вырабатываемые яичниками, которые улучшают жизненный тонус и продлевают молодость.

Для здоровья половой системы женскому организму необходим полноценный белок (мясо, рыба, творог), овощи и фрукты, богатые клетчаткой. Цельнозерновые каши и овощные супы, салаты с устрицами, мидиями, рапанами и кальмарами, творог с сухофруктами, паровые рыбные котлеты — это как раз то, что необходимо для полноценной работы половой системы.

Не стоит забывать о сое, пшенице, овсе, чечевице, а также о яблоках, моркови, гранатах, которые являются полноценными источниками фитоэстрогенов,

ответственных за нормализацию гормонального уровня.

Для женской половой системы очень важны антиоксиданты (витамины E, C), фолиевая кислота, йод, магний, витамины A и D, омега-3, железо, медь, белки, аминокислота аргинин, лецитин и кальций, которые содержатся в следующих продуктах:

- **Яйца** содержат лецитин, который участвует в выработке половых гормонов, в усвоении витаминов. Выводит токсины из организма. Входят в список продуктов для повышения настроения, полноценный источник белка.
- **Жирная рыба (скумбрия, сельдь, лосось).** Содержит жирную кислоту омега-3. Обладает противовоспалительным эффектом. Нормализует гормональный баланс. Вместе с йодсодержащими продуктами (морская капуста и грецкие орехи) способствует профилактике женских онкозаболеваний. Необходима для здоровья и красоты женской груди.
- **Оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, салат-латук.** Содержат витамин E, который является одним из самых важных для женского здоровья. Участвует в выработке половых гормонов, влияет на регуляцию гормонального цикла и повышает шансы на оплодотворение яйцеклетки. Предупреждает развитие мастопатии.
- **Шиповник, цитрусовые фрукты, лук.** Содержат витамин C, который является хорошим антиоксидантом. Защищает, восстанавливает, укрепляет

женское здоровье. Являются хорошей онкопрофилактикой.

- **Зелень и листовые овощи.** Богатый источник фолиевой кислоты и магния. Листовые овощи хорошо очищают организм. Также они необходимы для полноценного функционирования нервной системы матери и плода. Обладают противовоспалительным эффектом.
- **Морская капуста, фейхоа.** Содержат большое количество йода. Являются первичной онкопрофилактикой, подавляют симптомы предменструального синдрома, улучшают обменные процессы в организме.
- **Стевия.** Является натуральным сахарозаменителем. Очищает организм, оздоравливает микрофлору половых органов, активизирует обмен веществ. Заваривается как чай.
- **Чеснок.** Успешно борется с женскими воспалительными заболеваниями. Благодаря присутствию соединений серы повышает иммунитет.
- **Кефир и йогурт на натуральных заквасках.** Богаты витаминами группы В, белком и кальцием. Стимулируют иммунную систему. Полезны при склонности к воспалениям.
- **Печень, масло сливочное, морковь с маслом.** Содержат витамин А, который необходим для полноценной работы яичников.
- **Цельнозерновой хлеб, неочищенные крупы, хлебцы, отруби.** Благодаря содержащимся в них витаминам группы В являются очень важными для активизации работы пищеварительного тракта.

Необходимы для нервной системы. Участвуют в восстановлении полового влечения.

- **Продукты пчеловодства.** Богаты микроэлементами и витаминами В и С. Укрепляют иммунитет, участвуют в синтезе пролактина.
- **Морепродукты.** Благодаря большому содержанию меди, йода и полноценного белка крайне необходимы для половой системы.

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

- **Соль.** Вызывает отеки. Особенно противопоказана при предменструальном синдроме.
- **Кофе, чай, шоколад.** Негативно влияют на ткань молочных желез. Повышают уровень пролактина. Большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы.
- **Сахар.** Повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов. Вызывает перепады настроения.
- **Алкоголь.** Нарушает функционирование яичников. Негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

ГАРМОНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ КАК АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Давно известно, что взаимоотношения между мужчиной и женщиной — показатель культуры как отдельного человека, так и общества в целом. Много факторов послужило причиной того, что половая культура в нашем обществе находится на крайне низкой ступени, что является одной из причин дисгармонии. Достаточно сказать, что причина 3/4 разводов лежит именно в этой сфере. А ведь семья — это устой общества и государства.

Вседозволенность и свобода взаимоотношений без какой-либо ответственности приводят к деградации личности. Акцент поведения, идущего от материальной сферы, когда низменные, животные инстинкты практически выключают духовную сферу, ведет к извращениям в половом отношении и делает таких людей социально опасными.

Близость мужчины и женщины — это наиболее важный аспект взаимоотношений между ними, от

которого зависит счастье людей. Раньше семья держалась на вере, ответственности перед собой, семьей, обществом. Сейчас все это приобрело неопределенные формы. За рубежом интимная сторона жизни людей все время находится в центре внимания и соответствующее воспитание ведется на государственном уровне, начиная с пеленок. У нас же до последнего времени это вообще было запретной темой, как будто секса в стране действительно не существовало, только непонятно было, откуда появлялись дети.

До сих пор наша безграмотность в этом отношении вопиющая. Даже в медицинских вузах практически ни одного часа не отводится на проблему взаимоотношения полов. Как всегда, свято место пусто не бывает. Восполнить пробел в таком воспитании взялась бульварная литература типа «Как стать сексуальной женщиной». Удивительно, что этим занимаются безграмотные люди, а специалисты, работающие в этой области, сексопатологи и психологи, молчат. Трудно себе представить последствия того, что творят телевидение, печать, где речь идет не просто о сексе, эротике, а о порнографии, воспитывающей низменные чувства. Как не поразиться уму и дальновидности бывшего премьер-министра Англии *Маргарет Тэтчер* (ныне покойной), беспокоившейся за нравственность своего народа и запретившей показ по телевидению, в театрах эротических сцен; все должно делаться в благопристойной форме.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной — это тайна, скрытая от всех, но основаны они

на их психофизиологических особенностях. В какой-то мере я постараюсь помочь вам узнать, что физическое и психическое состояния человека включают в себя и такой немаловажный компонент здоровья, как **гармония сексуальных взаимоотношений** между людьми.

Если рассматривать человеческое тело как часть Природы, то оно всегда привлекало внимание. Одежда, которую надел на себя человек, это условности, атрибутика. В Африке даже сейчас есть племена, где мужчины ходят голыми, женщины носят набедренные повязки, а в 40–50 км все делается наоборот. Во времена *А. С. Пушкина*, если мужчина видел женскую ножку из-под длинного платья, он терял голову, а сейчас, видя практически раздетую женщину, все воспринимается нормально.

Мужчина и женщина, по-восточному ян и инь, положительное и отрицательное, то, что всегда интересовало и соединяло людей, когда два индивидуума сливаются в одно, чтобы создать третьего. Это естественный дар, данный нам Природой. Что же должно объединять двух людей, которые по добровольному согласию вступают в совместную жизнь? Конечно же, не просто секс (это не семья), а любовь, уважение друг к другу, желание быть рядом, решать все жизненные вопросы вместе, придерживаясь принципа: если ты не можешь, то это сделаю я. Не «качать» свои права, требуя от партнера, чтобы он поступал так, как вы хотите. Главное в жизни двоих — это конечная цель — создание прочной семьи, забота о близких, но каждый должен обладать свободой

мышления и жить по законам добра. *Постоянно очищая себя, не копя обид, уметь прощать, не держать зла — именно в этом заключается истинный смысл любви.*

Это не значит поступаться своими принципами, честью, давать унижать себя. Как, например, мы поступаем по отношению к своим детям: если ты не сделаешь то-то, то не получишь это. Родившись, человек уже должен быть свободен, он самый умный, сильный, красивый.

Половое воспитание, как и все остальное, начинается в семье. Как относятся родители друг к другу: ласка, внимание, помощь, взаимовыручка, защита и т. п. — здесь мелочей не бывает. Дети все впитывают в себя, и какую информацию вы в них вложите, так и будет она раскручиваться в течение их жизни. Не зря говорят: «Что посеешь, то и пожнешь!» Мы были свидетелями случая, когда новорожденный ребенок не брал грудь матери, в то же время делал это от любой другой женщины. Оказывается, в ребенка уже была вложена негативная информация о том, что он нежеланный (мать хотела сделать аборт). Это и вызвало негативное отношение к матери с первых дней жизни. А сколько рождается таких детей, которые «не запланированы»? По данным доктора *П. Н. Шушуновой*, до 81%. Это влечет за собой как физические, так и духовные проблемы у ребенка.

Для последующей жизни ребенка, в частности полового воспитания, немаловажное значение имеет кормление грудью. Прижимаясь к груди матери,

ребенок получает не только удовольствие, но и чувство защиты, радость общения, блаженство. Мать при этом даже может иметь оргазм. Это в порядке вещей, является нормой. Если же мать относится к кормлению грудью только как к «служебным обязанностям», без удовольствия, у ребенка на энергетическом и духовном уровне возникает чувство дискомфорта. На этом фоне у детей развиваются различные комплексы, страхи, а впоследствии могут быть психические отклонения.

Во время купания всем частям тела ребенка должно уделяться одинаковое внимание, в том числе половым органам. Для нормального развития ребенка он как можно раньше должен знать, что мама и папа отличаются тем, что у папы есть «хвостик», а у мамы нет, то есть переодевание при ребенке должно стать нормой поведения у взрослых, тогда у ребенка не будет закомплексованности в жизни. При любых обстоятельствах после года ребенок должен спать отдельно или хотя бы в своей кровати. Если ребенок и будет случайным свидетелем вашей любви друг к другу, положите его между собой и объясните, что это была игра, так как все вы одна семья и любите друг друга. Этим вы снимете эмоциональную окраску происшедшего. А у ребенка сформируется нормальный взгляд на взаимоотношение полов. Немаловажно то, что отец должен восхищаться дочерью, а мать — сыном, в противном случае из девочки вырастет инфантильная женщина, а сын будет закомплексован и робок с женщинами. Дети нуждаются в ласке, внимании к их проблемам. Так, сейчас доказано: в день

ребенка необходимо обнять 6–10 раз, притронуться к нему, приласкать. В противном случае отсутствие знаков внимания приводит к гипервозбуждению, различным неврозам: дети грызут ногти, крутят волосы, мастурбируют. Это тревожные симптомы того, что ребенку уделяется мало внимания. Если ребенок живет без отца, то это в какой-то степени должны заменить ближние родственники, друзья, соседи.

Одна из причин, вызывающих сексуальную дисгармонию в обществе, — рост числа неполноценных семей. Для нормального развития ребенка необходимо энергетическое поле отца, защитника. Отсутствие духовной, психической связи с мужчиной-отцом в дальнейшем сказывается на ряде нарушений в организме, в том числе и в половой сфере. Причем эти дефекты в большей части наблюдаются у девочек. Так, доподлинно известно, что до 30% женщин, которые росли без отца, — фригидны. У 30% женщин снижена половая функция, и только 30% женщин сексуально активны. У мужчин же снижение половой функции наблюдается только у 10%, отсюда получается, что женщины перестают нуждаться в мужчинах. Замечено, что только 30% браков в наши дни стабильны, остальные распадаются, и, что бы там ни говорили, — в основе брака как фундамент лежит секс.

Браки, которые заключаются не по любви, а по внешним обстоятельствам (зачатие детей до брака), как правило, недолговечны, а число разводов более чем в 2 раза превышает их в других парах. Опасность ранней половой жизни заключается еще в том,

что увеличивается время образования и количество женского полового гормона эстрогена, который должен реализоваться минимум в 3–4 беременностях. Если этого не произойдет, то избыток эстрогена с достаточной долей вероятности приведет к заболеваниям женской половой сферы, гормональным расстройствам, раку молочной железы. До 30% женщин, имевших добрачные связи, в 2–3 раза чаще изменяют мужу, чем те, кто их не имел. Большая же часть женщин так и не выходят замуж за отцов своих детей. У девушек до 16–18 лет во влагалище не сформирована щелочная среда, способствующая очищению от патогенной микрофлоры, вызывающей различные заболевания. При раннем начале половой жизни наблюдаются духовная опустошенность, скептическое отношение к браку. И главное, добрачные связи, особенно случайные встречи, при отсутствии гигиенических условий чреваты опасностью заражения венерическими заболеваниями.

Счастливая семья, счастливый брак — как не ошибиться в любви и воплотить все это в жизнь? Мало кто из нас задумывался, что само слово «брак» изначально несет в себе, как это ни грустно, элемент ошибки. Ведь бывает так, что мимолетное увлечение принимается за внезапно вспыхнувшую любовь и является поводом для поспешного брака.

Как показывают данные социологов, у 52% вступающих в брак знакомство носит более или менее случайный характер: на танцах, в турпоходе, на вечеринках, в Интернете. Счастливая супружеская жизнь зависит не только от того, чтобы найти хорошего

человека, но и от того, чтобы самому быть таким же хорошим. Большую роль играет испытание временем: надо узнать внутренний мир и интересы избранника, его жизненные позиции, родных, друзей. Немаловажное значение, например, для зятя имеет знание черт характера тещи, ибо, как говорят в народе, это копия вашей будущей жены, а также роль тестя в семье. Небезынтересно и такое житейское наблюдение. Если указанные и другие факторы в какой-то мере можно узнать до свадьбы, то сексуальную грань совместимости можно узнать только после нее, а именно здесь и находится много подводных камней, которые омрачают жизнь. Недаром в ряде стран после объявления молодых женихом и невестой им разрешается жить вместе, и в случае их несовместимости в половом отношении помолвка расторгается, и в дальнейшем это не рассматривается как «грех». *Г. С. Васильченко и Ю. М. Решетняк* в определение степени супружеского счастья вкладывают пять факторов: *физический* — симпатия друг к другу; *материальный* — вклад партнера в общий бюджет семьи; *культурный* — соотношение интеллектуально-культурных запросов супругов; *сексуальный* — удовлетворение сексуальным требованиям друг друга и *психологический*, объединяющий все сказанное и определяющий единство и целостность человеческого поведения.

От комплекса указанных и других факторов зависят здоровье партнеров, нравственный климат в семье, общественная активность, удовлетворение самим собой и жизнью и высокая степень возможности

преодоления различных житейских трудностей. Счастливые в семейной жизни люди в среднем живут дольше, меньше болеют, чем несчастливые или одинокие.

Достоверным психологическим фактором является то, что резкая, суровая критика одного супруга другим ведет к психологическому напряжению, эмоциональным срывам, конфликтам, дискомфорту и отчуждению. Ведь критикуемый излагает понимание собственных позиций по тому или иному вопросу: как бы я поступил на его месте. Из жизни вы знаете, что подобные попытки, как правило, обречены на провал. Никогда не «примеряйте», каким он (она) будет для вас, а думайте главным образом, каким вы будете для супруга. Поближе узнайте потребности, запросы, вкусы, взгляды и желания своего избранника и постарайтесь, насколько это возможно, соответствовать этим требованиям. Развивайте и совершенствуйте те качества, которые оценил ваш друг, и изживайте то, что его огорчает, то есть должна идти все время как бы притирка друг к другу, что особенно важно в начале жизненного пути. Критика, а, как правило, это требование делать так, как я этого хочу, порождает отрицательные чувства, накапливает их, разрушает эмоциональную близость, контакт. Ведь каждый в другом ищет защиты, успокоения, поддержки, избавления от одиночества. Поэтому брак нельзя рассматривать только как средство удовлетворения сексуальных потребностей. Не менее важным является духовное единение в общении, потребность быть с другим человеком. Еще Гегель писал: «Брак

отличается от сожителства тем, что в последнем имеет значение главным образом удовлетворение естественных потребностей, между тем как в браке эти потребности оттесняются на второй план».

Для сохранения семейного счастья супруги в равной степени должны быть грамотными в трех областях знаний: психологии, физиологии и педагогике. Анализ причин возникновения несчастных семей показывает, что в подавляющем большинстве случаев виноваты бывают сами супруги: неумение создать, сохранить гармонию в своих отношениях, незнание азбуки, основ половой жизни, недостаточно высокая культура общения в семье. Я не буду рассматривать такой важный для сохранения семьи вопрос, как вмешательство в нее свекрови, тещи и других лиц. Прочная семья — это прежде всего весь опыт, уклад прежней семьи, в которой жили супруги: что они видели, чувствовали, то и закладывалось в характер.

Наиболее благоприятным для зачатия детей является возраст от 20 до 40 лет, что имеет глубокую физиологическую основу. В настоящее время доказано: если вы хотите ребенка, то частые половые акты нежелательны из-за того, что сперматозоиды как оплодотворяющее начало должны иметь определенный уровень зрелости во избежание рождения больных детей. Поэтому промежуток между половыми актами должен быть в пределах 3—4 дней, за время которого сперма как бы созревает, или мужчина должен за это время не терять семя.

Гармония в супружеской жизни зависит не только и не столько от частоты половых отношений, сколько от длительности и соразмерности предшествующих половому акту и заключительных ласк. Половая функция отличается огромным своеобразием, заключающимся в том, что границы нормы здесь весьма условны, и уже одно это порождает заблуждения и неверные толкования, дает повод видеть беду там, где ее нет. Например, потенцию мужчины можно повысить как с помощью культуры поведения жены во время близости, так и укрепляя общий тонус организма. Многие мужчины, живущие нормальной половой жизнью, но наслушавшись своих знакомых, похваляющихся своей необычайной потенцией, начинают считать себя людьми с пониженной потенцией, по поводу чего и обращаются к врачу, хотя они абсолютно здоровы.

Следует обратить внимание еще на один из немаловажных факторов, играющих большую роль при супружеских взаимоотношениях. С физиологической точки зрения у мужчин до 35–40 лет половая активность сохраняется на высоком уровне, а затем снижается, у женщин все наоборот: половая активность медленно, особенно после родов, нарастает и усиливается после 40–45 лет.

Конечно, если во время супружеской жизни вы будете придерживаться только собственного удовлетворения в близости, то хорошей семьи не будет. Как показывает практика, при наличии уважения, дружбы, что приходит на смену любви к партнеру, можно

в большинстве случаев достичь нормальных взаимоотношений даже при резких различиях половой активности.

Еще одна особенность. Почему-то считается, что мужчина во всех случаях жизни, при любых обстоятельствах должен быть дееспособен. Это не так. Следует знать, что половая активность у одного и того же человека колеблется и в разное время может быть меньшей или большей. При интенсивной умственной деятельности, неприятностях на службе, дома, заболеваниях, усталости она, как правило, снижается. Это обычное физиологическое явление, которое не должно вызывать тревоги. Ведь мы не придаем особого значения снижению аппетита, головной боли и т. п. А вот снижение потенции (неудачи при интимной близости) сразу привлекает к себе пристальное внимание мужчины, вызывает тревожные размышления, вплоть до невроза, ожидания неудачи, особенно у людей мнительных. И совершенно напрасно. Именно из-за такого незнания многие считают, что мужчина должен быть «всегда готов». О снижении половой активности мужчин при различных обстоятельствах особенно четко должны знать женщины, чтобы не предъявлять к своим мужьям необоснованных претензий.

Что же касается желаемой частоты сношений для женщин, то она еще более индивидуальна, чем у мужчин. У женщин половые потребности как бы меньше зависят от биологических и больше от психологических факторов. Многие из них без труда могут воздерживаться, когда любимый от них вдали

или если они не встречают мужчину, которого могли бы полюбить. Но зато при встрече с таковым потребности этих женщин могут стать прямо-таки «безграничными». По данным социологических опросов, в половине браков мужчина испытывает желание чаще женщины, в 12% — наоборот, и только в одной трети случаев желания супругов совпадают. В этом также кроется возможность возникновения конфликтных ситуаций. То, что для одного человека является вполне естественным, для другого совершенно неприемлемо.

Как же выйти из этой ситуации, в которую попадает практически каждая семья, как преодолеть эту дисгармонию и продлить период полнокровной супружеской активности? Раз меняется уровень сексуальной заинтересованности партнеров, значит, супруги должны «поменяться» местами и в плане инициативы в супружеской игре. Отбросив ложный стыд, преодолев естественную женскую скромность, жена должна стать инициатором любовной прелюдии, сексуальных ласк, а муж лояльно принимать их и отвечать взаимностью. Жене не следует бояться показаться мужу развращенной, сексуально необузданной. Только полная сексуальная расторможенность, раскованность, желание доставить мужу максимально тонкое и нежное наслаждение будут вознаграждены ответной лаской. Кто сказал, что возраст увядания (после 50–60 лет) должен быть лишен радости чувственной ласки? Она, естественно, посещает супругов в эти годы реже, но во всем остальном интимная близость должна оставаться такой же полной

и яркой, как в молодости. Здесь следует сказать, что, к великому сожалению, среди мужчин широко распространено убеждение в истинности так называемой «доктрины Эффереца», согласно которой ему на всю жизнь отпущено 5400 эякуляций (причем сюда входят и онанизм, поллюции). Получается, что если мужчина израсходовал большую часть этого запаса в молодости, ему ничего не остается на старость, если воздержался, то сберег себя. Это совершенно неправильно. Никакой жесткой программы количества семяизвержений на всю жизнь у мужчин нет. Количество эякуляций в течение жизни — величина переменная и зависит от множества факторов: врожденных особенностей половой системы, образа жизни, социальных условий и т. п. Поэтому в определении ритма, частоты половых актов мужчина должен опираться не на мифические 5400 эякуляций, а на голос природы, желание-зов и свои возможности. Мужчина должен жить половой жизнью не реже и не чаще, чем определяют его врожденные особенности, отклонения в ту или иную сторону нежелательны, особенно перенапряжение, для каждого интимного сближения он должен быть готов, «созреть», о чем должны знать женщины.

Существует еще одно серьезное заблуждение, которое причиняет очень много страданий мужчинам и является предметом злых, язвительных шуток со стороны неумных женщин — это размер полового члена в состоянии покоя. Многие считают, что с маленьким пенисом нельзя удовлетворить женщину,

из-за чего многие юноши и мужчины просто боятся встречаться с женщинами или жениться. Исследования показали, что если у мужчин пенис в покое не менее 3 см, то ему бояться нечего и он полностью удовлетворяет женщину. В состоянии эрекции (возбуждения) маленький пенис увеличивается в 2–2,5 раза, а большой — в 1,5–2 раза. Величина влагалища составляет, как правило, 8–12 см и выполняет две функции: является органом для совокупления и родовыми путями. Если бы влагалище на всем протяжении было чувствительным к соприкосновению, то родоразрешение было бы невозможным, так как по закону рефлекса оно должно было бы сокращаться по всей его длине. Поэтому Природа сделала так, что влагалище чувствительно лишь в наружной его трети, а в глубине — нет.

Следует сказать о причинах, ведущих к дисгармонии в сексуальных отношениях: это выяснение отношений в постели; использование интимной близости как средства примирения, «воспитание» супруга, отказывая ему в интимной близости; резкое усиление (увеличение частоты) интимных отношений из-за боязни потерять супруга, что вызывает вначале перенапряжение, а затем физиологический срыв.

Как правило, в домашних условиях личность наименее защищена, что является причиной большинства заболеваний как соматического, так и психогенного характера: перегрузка женщин, недогрузка, деспотизм мужчин, давление по принципу «Я так хочу», разные взгляды на воспитание детей, монотонность жизни и т. п. Все это, вместе взятое,

сказывается и на интимных взаимоотношениях, приводит к неврозам.

Конфликт — это нежелание или невозможность выполнить просьбу, требование. Сдержанность, вежливость выбивают почву из-под любого конфликта, что опять же зависит только от вас самих.

Возникает вопрос: насколько нужен оргазм женщине и нужен ли вообще?

Если женщина не получает оргазма, она чувствует себя ущербной, обделенной, неполноценной. Что касается *эмоционально-физиологического аспекта*, то наличие оргазма указывает на удовлетворение полового инстинкта, что, в свою очередь, положительно влияет на здоровье женщины. У женщины, не получающей разрядки в виде оргазма, начинает портиться характер, развиваются застойно-дистрофические заболевания в органах малого таза в виде: вагинитов, кольпитов, эндоцервицитов, эндометритов, сальпингитов, аднекситов и т. п. Часто такие женщины страдают психосоматогенными заболеваниями, но при обследовании у них ничего не находят. Только нормализовав половую жизнь, можно добиться полного выздоровления женщины.

Тем не менее одна треть, а по некоторым данным до 50%, женщин оргазма как сладострастного ощущения не испытывают, вместе с тем и не чувствуют себя обделенными. В этом-то и помогает женщине психологическая сторона сексуальных отношений, предварительные и заключительные ласки. В результате в семье царит полная гармония и нет никаких переживаний по поводу отсутствия оргазма. Естественно,

что такая ситуация возможна при спокойном и участливом отношении мужа, когда партнеры делают все для того, чтобы сделать приятное, доставить удовольствие друг другу.

К сожалению, часто слышишь и такое мнение, что «чем реже, тем лучше», основанное на том, что интимная близость истощает человека, подрывает его жизненные силы, снижает потенцию, и поэтому, по возможности, следует от нее воздерживаться. Подобные суждения также безосновательны. В половой жизни необходима регулярность, которая обуславливается силой полового влечения, темпераментом, состоянием здоровья, возрастом и другими внутренними и внешними факторами.

Следует иметь в виду еще и следующее обстоятельство. Каждая нормальная женщина испытывает потребность нравиться мужчинам. Но как часто женщины запускают себя, находясь в браке, жалуются: нет сил и времени, очень устаю на работе, дома и т. п. Но природа мужчины не изменилась: как наш дикий пещерный предок, так и современный мужчина любит глазами.

Что можно рекомендовать в этих случаях? Прежде всего часть забот по дому переложить на плечи мужа. Статистика показывает, что там, где жена выполняет всю домашнюю работу, счастливых семей всего 21%, а неудачных — 40,1%. Там же, где оба супруга в равной степени заботятся о ведении домашнего хозяйства, — соответственно 61% и 6%. Видите, какая разница? В таких семьях не стоит вопрос, кого следует беречь: мужчину или женщину, они просто берегут друг друга.

Если людей действительно соединила любовь, а в дальнейшем дружеская привязанность, то первый и самый верный признак этого — инстинктивное стремление любящего взять на себя ношу потяжелее, особенно мужчины, чтобы жене было легче. Это не жертва, не подвиг, а естественное желание и мерило человеческой любви, ее норма. Мудрая мать наказывает сыну: «Если хочешь, чтобы у тебя была здоровая жена и рожала тебе здоровых детей, никогда не позволяй ей уставать». Для интимной жизни женщины велико значение взаимосвязи дня и ночи: неприятности по работе, невнимание со стороны мужа, его грубость, упреки, ссоры, заботы о детях — все это, вместе взятое, естественно, тормозит реактивность тех нервных центров головного мозга, которые управляют чувствительностью к половым раздражениям. Показательным в этом отношении является обвинение женщины, которую муж считал «холодной»: «Он никогда не подойдет ко мне днем, не обнимет, не приласкает, не подарит букетика цветов. Откуда же возьмется настроение? А если он это делает молча, да еще выпивши, я никогда не получаю радости от любви». Еще раз напоминаем мужчинам: женщины любят ушами и прикосновениями, только это поможет вам завоевать их любовь.

Интимные отношения — это, прежде всего, проявление любви в самом первоначальном значении этого слова. Мужчины и женщины, сознательно или несознательно отказываясь от нежных ласк и поцелуев, потом удивляются, почему половой акт их не удовлетворяет.

В своем классическом труде «Идеальный брак» доктор *Ван дер Вельде* пишет: «...мужчина, игнорирующий любовную (предварительную) игру, не просто груб, он — животное. Это его упущение не только оскорбляет женщину, но и причиняет ей вред в чисто физиологическом плане».

Допускать подобный промах — непростительная глупость. Неналаженная половая жизнь в браке и невозможность вызвать оргазм у жены может стать причиной нервных расстройств и у мужчин. Как правило, при этом бывает задето мужское самолюбие и возникает опасность, что жена может уйти к другому или попытается удовлетворить свое половое влечение с другим мужчиной тайно, совершив тем самым вынужденную измену. Все это приводит к тому, что у мужчины также возникают общие симптомы невроза: раздражительность, бессонница, головные боли, снижение работоспособности, а все это еще больше расстраивает половую функцию. Если воспитание, общая культура у всех нас оставляют желать лучшего, то культура сексуальных взаимоотношений вообще отсутствует. Если вы начнете делать то, что узнали из этой книги, очень многие проблемы между супругами исчезнут.

Рассматривая гармонию человеческих взаимоотношений, нельзя не затронуть и такой аспект, как употребление спиртных напитков и их влияние на сексуальную сферу жизни. Широко бытует мнение, что алкоголь является потенцирующим средством, усиливающим половую функцию. При приеме алкоголя

действительно происходит растормаживание эмоциональной сферы и частичная блокада высших форм психического контроля, активация сексуального влечения, снижается уровень морально-этических барьеров, облегчаются сексуальные контакты. При этом усиливаются эрекция и продолжительность полового акта. Таким образом, создается впечатление о стимулирующем действии алкоголя, но впечатление это обманчиво.

Алкоголь, как двуликий Янус, с одной стороны, усиливает желание, с другой — затрудняет его осуществление. У многих мужчин уже в начальных стадиях систематического употребления алкоголя хотя бы в небольших дозах (кружка пива, стакан вина, 100 мл водки и т. п.), несмотря на некоторое усиление полового влечения, наблюдается ослабление эрекции, притупление сладострастных ощущений, затруднение в достижении эякуляции и оргазма, утрата способности к повторному акту. По данным различных авторов, импотенция мужчин и фригидность женщин встречается у 50–80% систематически употребляющих алкоголь. Половая близость — завершающий аккорд общения двух душ, гармония которых невозможна без предварительной духовной, психоэротической настройки.

Грубость, примитивизм и цинизм алкоголика в процессе интимной близости отрицательно влияют на эмоциональную сферу женщины, ущемляют ее достоинство, подавляют духовную сторону взаимоотношений. На фоне постоянного употребления алкоголя происходит деградация личности; из отвращения,

презрения к мужу у жены формируется психогенное торможение сексуальности, что, в свою очередь, приводит к фригидности. Алкоголь является мощным разрушительным фактором для семьи. По данным различных авторов, пьянство мужа служит поводом для разводов до 40% из их общего числа. Еще более драматична ситуация, когда к алкоголю привыкает женщина, здесь деградация личности идет на более глубоком уровне, и даже лечению от алкоголизма они поддаются труднее. Трагедия заключается еще и в том, что пьянство заканчивается плачевно не только для здоровья пьющих, но и для их детей, которые, как правило, рождаются у таких родителей умственно отсталыми, больными психически, уродами.

Правда, сексологи считают, что при половом акте умеренное количество алкоголя позволит расслабиться, уменьшит нерешительность, поможет забыть о застенчивости, приведет к некому раскрепощению, но это максимально допустимая доза для человека весом 80 кг — **полграмма!** чистого алкоголя. Больше количество выпитого может привести к уменьшению любовных возможностей. Поэтому в таком вопросе все зависит от меры. И алкоголь не следует рассматривать как средство улучшения потенции. У многих мужчин именно он приводит к импотенции, а особенно употребление его в неограниченных количествах. Кстати, к сведению любителей пива: гормон, содержащийся в пиве, снижает сексуальное влечение.

Сексологи разрешают бокал хорошего вина, и то, если вы не собираетесь зачать ребенка. Это может привести к патологии в развитии плода, вот почему в старину молодожены никогда перед брачной ночью не выпивали. Алкоголь не должен быть правилом для секса.

И еще одно заблуждение наших мужчин: для поддержания мужской силы надо есть мясо. К слову сказать, противоположное действие на влечение и сексуальные возможности имеют продукты, содержащие большое количество жиров и углеводов, алкоголь и жареная пища — они негативно влияют на кровообращение, что затрудняет эрекцию. Издавна в мире известны продукты, способствующие любовному влечению, так называемые афродизиаки. Вот вам совет из Аюрведы: используйте *тыквенные семечки* как афродизиак за час до полового акта, для этого пожарьте (на маленьком огне) небольшое количество семян в течение 15 минут с добавлением 1 ч. ложки *топленого масла и щепотки соли*.

Информация к размышлению

Самые сильные афродизиаки в продуктах

Веществами, которые стимулируют сексуальную активность, являются *цинк* (он повышает уровень гормона тестостерона, который усиливает сексуальное желание), *витамин E* (стимулирует деятельность гипофиза, который, в свою очередь, активизирует работу половых

органов), *фитостеролы* (повышают сексуальную активность партнеров), *аллицин* (оказывает мощное возбуждающее действие), *лизин* и *витамин С* (вместе они повышают тонус интимных мышц). Именно эти вещества в совокупности и представляют собой то, что принято называть **афродизиак**. Возбуждающее вещество содержится в огромном количестве фруктов, овощей, специй, пряностей и т. д. Широкий ассортимент продуктов просто поражает.

Как правило, афродизиаки одинаково эффективно влияют на настроение как мужчин, так и женщин.

Но принято различать сугубо мужские и женские афродизиаки. Даже сексопатологи предлагают мужчинам, которые обращаются за консультацией, использовать следующие дары Природы:

- **моллюски и устрицы**, которые активизируют выработку гормона тестостерон;
- **любая зелень**;
- **любые орехи**;
- **натуральный мёд** и другие продукты пчеловодства (маточное и трутневое молочко, пыльца, соты);
- **натуральный кофе** (но с ним нужно быть аккуратными мужчинам, у которых наблюдается гипертония, проблемы с сердцем: если имеются подобные проблемы, лучше отказаться от кофе или варить слабый);
- **ананасы** быстро повышают либидо у мужчин за счет содержащихся в них фермента бромелайна, калия и витаминов группы В;

- **миндаль** необходим мужчинам для выработки тестостерона. Кроме того, орех имеет и обратный эффект: обычно от него остаются без ума женщины;
- **печень** содержит глютамин, который является источником энергии и оказывает антистрессовое воздействие;
- **черный шоколад** способен вызвать такое сексуальное желание, что бурная ночь до утра обеспечена;
- **инжир** тоже повышает либидо у мужчин. Употреблять его можно как в свежем, так и в сушеном виде;
- **имбирь** незаменим в случаях, если имеются проблемы с кровообращением в органах малого таза, ведь он улучшает циркуляцию крови. Соответственно, это способствует лучшей эрекции;
- **чеснок** улучшает кровообращение в органах малого таза, поэтому тоже способствует любовным утехам. Перед романтической встречей его, конечно, есть не нужно, а вот пара зубчиков накануне свидания — очень даже приветствуются. Запах успеет выветриться, а вот все остальное — нет;
- **финики** не только полезны для здоровья, но и незаменимы даже там, где наблюдается снижение потенции;
- **сельдерей** содержит в составе андростерон — мужской половой гормон. Воздействует на кровообращение в области половых органов, благодаря чему можно получить незабываемые ощущения от романтической встречи.
- **авокадо**, по мнению древних ацтеков, является деревом мужской силы. Современная наука подтвер-

дила это — в плодах содержится фолиевая кислота, белок и калий, которые так необходимы мужскому организму и дарят ему энергию. Авокадо изумительно сочетается в едином коктейле с устрицами и креветками, усиливая их эффект.

Афродизиаки для женщин в продуктах питания способны заменить любые аптечные средства с аналогичным действием. Благодаря им представительницы слабого пола могут наслаждаться сексуальной жизнью без употребления химических и синтетических препаратов. Десять самых топовых продуктов-афродизиаков для женщин:

- **перец чили;** речь идет о приправе, приготовленной из любого сорта этого перца, в ней есть особые вещества, которые *усиливают чувствительность эрогенных зон;*
- **мускатный орех;** существенно повышает *половое влечение женщин;*
- **авокадо;** в нем есть незаменимые жирные кислоты, витамин Е и калий, поступая в организм, они *улучшают кровообращение и выработку половых гормонов.* О его чудодейственном эффекте знали еще во времена ацтеков, которые и употребляли его для повышения своего сексуального мастерства. Ученые утверждают, что он оказывает сильное влияние не только на мужчин, но и на женщин;
- **сельдерей;** он содержит *мужской половой гормон андростерон, который действует возбуждающе на женщин.* А все потому, что он выделяется мужчи-

нами с потом при возбуждении, тем самым привлекая представительниц прекрасного пола.

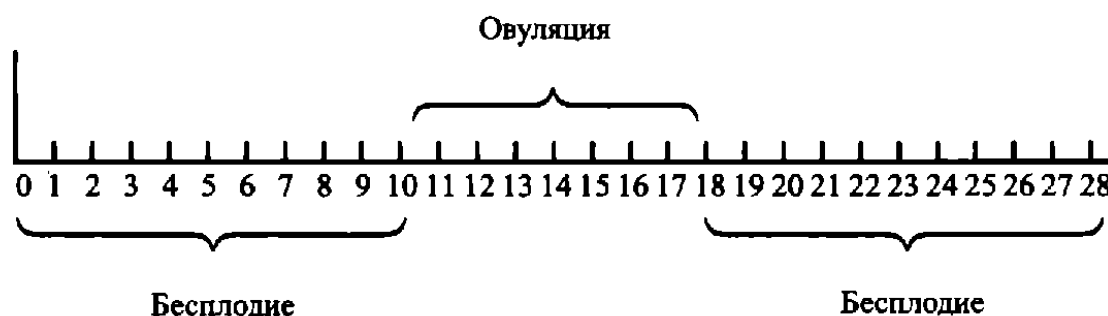
- **арбуз;** в нем есть цитруллин — аминокислота, которая способствует выработке ферментов, в результате чего *улучшается кровообращение малого таза, которое и приводит к возбуждению;*
- **корень имбиря и чеснок;** обладают аналогичным действием;
- **мёд;** он богат витаминами группы В, поэтому *повышает уровень эстрогена и тестостерона в крови.* Причем он эффективен и при употреблении мужчинами, и при употреблении женщинами;
- **черный шоколад;** он не только *способствует повышению либидо, но и выработке гормонов счастья,* что, безусловно, располагает к интимной близости;
- **миндаль;** его запах *действует на женщин возбуждающе.* Более того, в нем есть жирные кислоты омега-3, которые существенно повышают уровень тестостерона в организме мужчины. Поэтому этот орех отлично подходит представителям обоих полов;
- **морские водоросли;** в них содержится практически вся таблица Менделеева, а также целый ряд витаминов, в том числе и группы В. Включив их в свой рацион, *женщина сможет восстановить свои силы и улучшить самочувствие.*

Часто сексуальные отношения в браке осложняются боязнью нежелательной беременности. Муж не желает предохраняться. Считая, что это снижает

остроту ощущений, а жена не желает принимать противозачаточные препараты, ссылаясь на их вредность для здоровья. Выходом в таком случае для супружеских пар является знание физиологии овуляции, то есть созревания и выброса яйцеклетки у женщины, когда есть безопасные дни. В среднем этот процесс совершается один раз в 28 дней (26–30 дней). Каждая женщина и мужчина, конечно, должны знать его длительность, исчисляющуюся от первого дня появления кровянистых выделений и последнего дня, предшествующего первому дню следующего цикла. К сожалению, не у каждой женщины менструальный цикл строго постоянен (болезнь, роды, волнение и т. п.), поэтому она обязательно должна вести его календарь. Для этого необходимо знать, что сперматозоид живет до 3 дней, сохраняя оплодотворяющую способность, а яйцеклетка — до одних суток.

Построим график (см. рисунок):

Выброс яйцеклетки происходит точно в середине менструального цикла — это будут 14-е сутки при цикле в 28 дней, а разброс овуляции составляет 5 дней, с 12-го по 16-й день. Откладываем 3 дня (жизнь сперматозоида) и 1 день (жизнь яйцеклетки) в одну и другую сторону, что составляет в общей сложности 9 дней. А как быть, если эти циклы непостоянны?



Существует два правила (*Хольта*), которыми и можно пользоваться.

1. Самый короткий менструальный цикл у женщин 26 дней, период бесплодия при этом составляет 19 дней. 26 минус 19 получаем 7. При 30-дневном цикле 30 минус 20 получаем 10, то есть 10-й день является последним днем предовуляционного, а 20-й день первым днем постовуляционного цикла. При всей схематичности такого календарного метода он позволяет достичь 90%-ного эффекта.

2. Существует еще один метод, связанный с измерением температуры во влагалище, прямой кишке или под языком. Измерение делается или после пробуждения, или после 2–3-часового отдыха в одно и то же время в течение 5 минут. В период созревания яйцеклетки температура повышается не менее чем на 2 °С в течение не менее 48 часов. Здесь работает правило $x - 6$, то есть, отложив 6 дней от предшествующего 1-го дня температурного цикла и 3 дня после, получим дни бесплодия.

Началом овуляции могут также служить следующие признаки:

- за 2–3 дня до овуляции появляются прозрачные (как сырой яичный белок) выделения, продуцируемые железами шейки матки. Тонкой туалетной бумагой совершите туалет влагалища. Затем туда вложите такую же бумагу, сложенную в два слоя. Через некоторое время выньте ее, при разлипании слоев бумаги между ними потянутся нити слизистого секрета;

- до менструации появляется овуляционная боль, ощущаемая как недомогание, напряжение в подвздошной области и даже колики, что связано с истечением крови при разрыве пузырька яйцеклетки;
- в это время у женщин возможны кожные высыпания, диспепсические расстройства (тошнота, понос, частое мочеиспускание, напряжение груди за 2–3 дня, чувство тяжести, повышенная утомляемость, раздражительность).

Как стало ясно из сказанного, женщина должна знать свои особенности, связанные с менструальным циклом, что позволит ей избежать лишней раз неприятностей, связанных с прерыванием беременности, что пагубно сказывается на здоровье женщины. Первое — это бесплодие, а в последующем — возникновение массы заболеваний, вплоть до онкологии. Народные целители подметили оригинальный способ предотвращения беременности или, наоборот, ее появления. *Ниже пупка, на 4 сдвинутых пальца, найти точку, которую «вибрировать» средним пальцем правой руки (левшам — левой) в течение 20 минут. Зачатия не будет, если массировать эту точку после полового акта даже через 3 недели после прекращения месячных. И наоборот, постоянно массировать эту точку до полового акта, что обеспечит зачатие.*

Дисгармония в супружеской жизни часто приводит к онкологическим заболеваниям, как у мужчины, так и у женщины. К примеру, у жены начался климакс и желание у нее падает, а мужчина — в полном

соку. Гормоны играют, есть желание. А жена в отказ. И муж ищет удовлетворение на стороне, но это не значит, что он этим удовлетворен... нарушен его привычный уклад, воспитание не позволяет... И если такое положение продолжается, между супругами растет раздражение и их половые функции затухают. Гормонов вырабатывается все меньше, образуется застой в малом тазу, а это у мужчин — аденома, онкология. У женщин — фибромы и также онкология. Об этом должны знать и мужчины, и женщины. Секс в семье — это профилактика онкологических заболеваний.

Несмотря на то что мужчины считаются сильным полом, на самом деле они гораздо слабее женщин: созревают позднее, живут меньше, заболевают быстрее, менее выносливы и т. п. Самыми рискованными считаются браки, заключаемые молодыми людьми до 18–20 лет, особенно те, причиной которых была беременность партнерши. Если будущие супруги одного возраста, то важно иметь сходство взглядов, интересов и, конечно, материальную независимость, которая закладывает прочный фундамент семьи. В мечтах девушки видят своих суженых более опытными, старше себя. Считается, что физиологическая разница между женихом и невестой должна быть в пределах 3–5 лет. Разница более 10 лет из-за различия в мировоззрении в большинстве случаев чревата своими последствиями.

Известно, что мужчины не рождаются импотентами, ими они становятся. Кстати, одной из причин

импотенции у мужчин и фригидности у женщин является переизбыток в детстве мучных и кондитерских изделий и мяса, что приводит к нарушению гормональных функций и обмена веществ.

Второй причиной, ведущей к импотенции мужчин, является создание тепличных условий для половых органов в детстве. Ведь Природа разумно поступила, что мужские прелести она вынесла наружу: необходимо, чтобы в этой области температура была ниже, чем тела, и все время она проветривалась. Чем больше у мальчика в детстве будут разорваны штанишки или будет прореха в этом месте, тем более сильным мужчиной он будет в жизни. Поэтому обращаемся к вам, мамы: выбирайте, что лучше — постирать свободные трусики, пеленки, чтобы ребенок в жизни был мужчиной, или покупать памперсы, чтобы он стал импотентом. Оказывается, это зависит от вас. Известен, например, метод стерилизации мужчин с помощью повышения температуры для половых органов выше 38 °С (так кастрируют в Австралии баранов, надевая на мошонку мешочек из меха).

Что происходит с юношами, не имеющими опыта сексуальных отношений, или мужчинами, ведущими нерегулярную половую жизнь? В этих случаях эрекция наступает очень быстро, с последующим преждевременным семяизвержением. Очень важно при этом поведение женщин, достаточно им допустить бестактность, оскорбить мужчину, особенно юношу, в его «бессилии», как это оставляет прочные следы у них в психике. Такие мужчины начинают испытывать

сомнения в своих способностях, развивается низкая самооценка. Для большинства мужчин первый половой акт — это важное событие, где, как правило, присутствует страх, что он не удовлетворит женщину, а опытные женщины помогают его преодолеть без каких-либо комплексов. Девушки и неопытные женщины просто не знают, как себя вести в подобных ситуациях. Есть мужчины с высокой сексуальной активностью, которые хотят близости каждый день, в то время как жена равнодушна к сексу, хотя муж и любит жену. Часто мужчины у опытных женщин просят совета, как им вести себя со своими женами, и те их учат.

От женщины также многое зависит, ибо какова женщина, таков и ее мужчина. Природа не настолько расточительна, чтобы постоянно экспериментировать в поисках «достойного» партнера, мы мало живем.

Детство, отрочество, юность — до 20 лет, взросление, становление личности — до 30 лет, утверждение личности — до 40 лет, далее реализация полученных знаний — и жизнь прошла. За это время надо родить, воспитать потомство и увидеть то, что создано и сделано вами за свою жизнь. И размениваться на поиски рожденной для вас женщины (мужчины) — напрасные хлопоты. Начните делать то, о чем вы узнали в этой книге, и многие проблемы, в том числе сексуальные, будут решены, и вы поймете, что счастье не только в том, чтобы получать удовольствие самому, но и делать приятное другим.

Семейное счастье — это большой труд и терпение по отношению друг к другу в большом и малом. Там, где супруги не придают этому важного значения, не может быть и большого семейного счастья. Многие забывают, что наша жизнь складывается из мелочей и от того, как мы себя ведем с близкими людьми, что является главным в жизни, зависят здоровье и гармония наших взаимоотношений в семье и в обществе.

Чего, например, стоит выяснение взаимоотношений в присутствии детей. Хороший психолог знает, что в такой семье здоровых людей, в том числе детей, не будет. Конечно, в жизни все бывает, но любые конфликты можно решать, не оскорбляя друг друга, не перемывая косточки.

Особенно плохо сказываются на взаимоотношениях уязвленное самолюбие, гордыня, когда очень трудно сделать первый шаг к примирению. Для ругани всегда должен быть оппонент, прекратите разговаривать с разгневанным человеком, уйдите или молчите, тому неинтересно будет кричать в пустоту. Конфликт в спокойном состоянии решить проще.

Взаимоотношения между людьми — сложная проблема, особенно между мужчиной и женщиной. Это как музыкант и инструмент, где совершенства можно достигнуть только полной гармонией, когда двое сливаются и становятся как бы одним. Поневоле возникает вопрос, в чем же истинное счастье: все отдавать или все получать? Да нет, отдавая — получать! В чем это выражается? В первую очередь в духовном обогащении личности, которая будет реали-

зовываться в созидательной деятельности: личной, творческой, общественной.

Все в жизни взаимосвязано, взаимозависимо, и жаль, что наша и без того короткая жизнь омрачается проблемами, которые порождаются человеком, убивающим самого себя. Воспитание, в том числе и половое, начинается в семье. Именно здесь закладываются основы будущих взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Уважительное отношение отца к матери, желание при малейшей возможности помочь ей в делах, доброта не только по отношению к ближнему, но и к незнакомым людям — все это впитывается в кровь и плоть детей и становится их характером, нравственным началом, которое в последующем даст свои плоды. Конечно, все это потребует каждодневного труда, но он будет оплачен сторицей, сделав вас и окружающих счастливыми людьми.

КЛИМАКС — ЭТО БОЛЕЗНЬ?

Нельзя не остановиться на таком периоде жизни женщины, как климакс, наступающий обычно после 40 лет и который в ряде случаев доставляет ей очень много хлопот из-за гормональных, вегетососудистых, нервных сдвигов. Это — с одной стороны, а с другой — у женщины формируется сознание о начале конца сексуального влечения. Наоборот, женщина только после 40 лет начинает понимать радость общения с мужчиной. Конечно, на фоне гормональной перестройки, когда значительно уменьшаются жен-

ские половые гормоны и увеличиваются мужские, необходима их коррекция. За рубежом уже давно женщинам после 40–50 лет вводят женские половые гормоны, которые не только способствуют более мягкому течению климакса, но и сохраняют половое влечение, что делает их в этом возрасте более привлекательными. У мужчин дело обстоит несколько иначе.

Мало кто знает и обращает внимание (даже врачи) на то, что и мужчины переживают климакс, только в менее выраженной форме и после 50–60 лет. В этот период у мужчин также происходит закономерный процесс физиологического старения организма: синтез тестостерона — активного мужского полового гормона, вырабатываемого клетками Лейдига, понижается. А так как вся гормональная система у нас в организме взаимосвязана, то это ведет к ослаблению полового влечения, снижению функции предстательной железы, семенных пузырьков, что, в свою очередь, ухудшает обмен веществ, общий тонус организма. Вы помните, одно время увлекались гормонами тестостерона для омолаживания организма, но из этого ничего не получилось. Этого можно добиться опять же только с помощью природных факторов, а не искусственным подстегиванием! Так вот, эти гормональные сдвиги у мужчин точно такие же, как у женщин, но менее выраженной формы: появляются внезапные приливы к голове, сердцебиение, потливость, утомляемость, раздражительность, неадекватная реакция на окружающих, снижение половой функции и учащение мочеиспускания.

Можно избежать или уменьшить тяжесть этого состояния следующим образом: больше доброжелательности и теплоты в супружеских взаимоотношениях, активный образ жизни, прогулки, бег трусцой, водные процедуры позволят вам пройти более спокойно этот период жизни. Курение, алкоголь, конфликты, ревность, которая часто посещает людей в это время, усугубляют этот процесс и приводят к неврастении, импотенции. Мужчина в это время хочет, но уже не может удовлетворить женщину полностью, будьте более снисходительны к нему. Они оказываются бессильными, незащищенными именно в этот нелегкий для них период, что и следует учитывать женщинам. Тем более что мужчины, как правило, не обращаются с явлениями климакса к врачу, считая, что все указанные недомогания вызваны другими причинами.

Вам, вероятно, известны случаи, когда после 50 лет человек, кажется, достиг в жизни всего: благополучия в семье, успеха в работе, и вдруг взрыв — мужчина (реже женщина) уходит к другой.

Что происходит? Мужчина (женщина) жил в определенных зашоренных рамках сексуальных взаимоотношений, которые превратились в рутину, да еще на фоне нашей безграмотности в этом отношении. Как правило, половая потенция у мужчин в это время снижается. И вдруг новизна взаимоотношений, своего рода рефлекс, по И. П. Павлову, — что такое? Оказывается, я не только хочу, но и могу, и животный инстинкт полового влечения перечеркивает все, что достигнуто в жизни. Конечно, в дальнейшем, за редким

исключением, мужчина остается у разбитого корыта, если только прежняя жена, будучи милосердной, все ему не простит. Вот почему, особенно в зрелом возрасте, женщина должна быть более активной в половом отношении и делать все, чтобы оставаться для своего суженого желанной.

М. Норбеков и Л. Фотина приводят данные социологического опроса. Мужчин попросили ответить на вопрос, какое состояние они испытывали при виде жены, одетой, чтобы идти в театр (в гости).

Первая реакция:

- ну наконец-то (80%),
- нарядилась для других (10%),
- не заметили ничего нового (8%).

Последующие мысли и действия:

- гордость за ее внешность и желание поцеловать, сделать комплимент (84%),
- затрудняюсь ответить (7%),
- привык видеть ее всегда такой (9%).

Скрытые ваши мысли и желания:

- пропало желание идти в театр (в гости), хочется взять на руки и отнести в постель (79%),
- погладить по спине и кое-каким местам и поцеловать (14%),
- не знаю (7%).

Что женщина с собой сделала? Всего-навсего привела себя в порядок. Постарайтесь это делать в любой обстановке, особенно дома, когда, кажется, можно бы и расслабиться. Не надо забывать, что мужчина любит глазами — уж такая у него природа! —

и он постоянно вас сравнивает с другими женщинами, которые выглядят элегантно вне дома, а дома, возможно, еще хуже вас (не причесаны, неряшливо одеты и т. п.).

Женщины, скажу по секрету, что мужчины беспрельдно наивны и из них можно вить веревки, только надо для этого поработать над собой, своей внешностью, внутренней сдержанностью. Необходимо научиться не унижать его мужское достоинство, понимать его и восхищаться им. Как вы уже знаете, в женщине как ни в ком другом все переплелось: коварство, хитрость, лесть, мудрость, нежность и т. п., только надо научиться умело этим пользоваться и помнить, что мужчина таков, каким вы его сделали, все зависит от вашей общей культуры, в том числе сексуальной.

Любые гинекологические заболевания женщины, ее заикливание на них — это ограничение общения с мужем, семейные конфликты и т. п. Из-за нашего и медицины невежества у многих женщин удаляют матку, яичники, что делает их в какой-то степени неполноценными.

Можно ли это как-то исправить? Да, конечно. Для нормальной половой жизни не обязательно иметь матку, дело все во влагалище, а оно всегда сохраняется. Если операцию сделали в молодом возрасте, мужчина, конечно, должен знать, будут у него дети или нет, а если после 40 лет, то вообще никто, кроме врача, не должен знать, что с вами делали в больнице. Следует также знать, что после удаления матки

женщины становятся более сексуальными, и вот почему.

В организме и мужчины, и женщины есть и мужские, и женские гормоны, только в мужском больше мужских, а в женском — женских. После операции по удалению матки, яичников, в результате гормональной перестройки у женщин становится больше мужских гормонов.

Что происходит при воспалительных процессах в области гениталий и других местах? Смещение органов относительно друг друга из-за их увеличения, снижение тонуса мускулатуры и связок из-за охранительного режима, застойные явления в малом тазу, в результате чего возникают геморрой, запор, трещины заднего прохода и т. п.

Что же делать? Матка, как и все внутренние органы, регулируется вегетативной, симпатической нервной системой и сокращается в автономном режиме. Суть метода заключается в следующем. Гинекологический медитативный аутомассаж надо проводить лежа, чуть согнув колени, или сидя в кресле, на стуле, максимально расслабившись. Как при любом виде медитации, все бранные мысли должны быть отброшены, сознание как бы выключается, и вы позволяете себе находиться только на уровне подсознания. Настройтесь на ощущения, что вы здоровы, счастливы, привлекательны, уверены в себе, и добьетесь выздоровления. Вспоминайте все лучшее, что было у вас в эротическом плане или прочитано в книгах, создайте у себя такое ощущение, которое было у вас при коитусе, чтобы вызвать возбуждение матки.

Сделайте глубокий вдох, соберите облачко воздуха в середине легких и при медленном выдохе «отправьте» его в область малого таза. 5–10 раз это будет теплый воздух, а 5–10 раз — прохладный, как при вдохе. Мысленно представьте, что в области матки тепло, даже горячо, и постарайтесь удержать такое состояние, затем приходит ощущение покалывания, как ползание мурашек, затем холода (до 60 секунд каждого ощущения), чередуя эти ощущения, добиваетесь, чтобы матка сократилась до 500–600 раз за один сеанс. После того как вы научились этому, что обычно происходит уже в течение первых 2–3 дней, надо такой тренинг делать 3–4 раза в неделю.

Дейл Карнеги дает 7 правил, которые надо соблюдать в семейной жизни.

- 1. Не ворчите, принимайте супруга (супругу) таким, как он есть.*
- 2. Не пытайтесь перевоспитывать друг друга.*
- 3. Не критикуйте супруга, особенно в присутствии других.*
- 4. Выразите искреннее восхищение достоинствами супруга.*
- 5. Уделяйте внимание друг другу.*
- 6. Будьте вежливы в семье, ведь ничего не стоит так дешево и не ценится так высоко, как вежливость.*
- 7. Постоянно учитесь.*

Прочитав данный раздел книги, где, конечно, отражено не все, а только основное, вы должны понять,

что сексуальная культура — это такой же творческий процесс, если не более важный, чем все остальное, связанное с нашей жизнью.

Только познав прелесть интимных взаимоотношений, вы начнете понимать свое предназначение, когда потенциал духовного и физического здоровья возрастет, а смысл жизни приобретет новое звучание.

Оказывается, здоровье находится не только в ваших руках, но и в единстве душ тоже.

Но в этом, дорогие дамы, вы должны быть ведущей, то есть опять-таки сильным полом.

Женский журнал «Как стать красивой, счастливой женщиной, как сохранить молодость, привлечь удачу», 2007–2016.

Журнал «Мамапедия». <http://www.nicelady.ru/content/view/3356/425/>.

Морозов Д. А. , Свистунов А. А. , Морозова О. Л. и др. Применение пробиотиков в комплексном лечении хронического обструктивного пиелонефрита у детей // Лечащий врач. — № 1. — 2010.

Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Неумывакин И. П. Соль. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Закурдаев А. В. Медицина здоровья. Беседы с космическим врачом. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Неумывакин И. П. Кисломолочные продукты. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2015.

Неумывакин И. П. Молоко или кефир. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2016.

Энциклопедический словарь медицинских терминов. — М.: Издательство «Советская энциклопедия», 1984 (III том — Перечень лекарственных средств и лекарственного растительного сырья...)

<http://www.nicelady.ru/content/view/6068/425>

http://lana-web.ru/zdorovie/jenskoe_zdorovie.html.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Чтобы быть здоровой и счастливой	8
Гигиена	9
Предменструальный синдром (ПМС)	17
Как облегчить критические дни.....	20
Для будущих и молодых мамочек.....	22
Как кормящей матери сберечь молоко.....	32
Климакс	36
Лечение климакса	40
Женское здоровье без химии	43
Как приготовить лекарственные формы из растений в домашних условиях	48
Настой.....	48
Отвар.....	48
Настойка	49
Экстракт	49
Мазь	49
Порошок.....	49
Раствор для спринцеваний	49

Лекарственные растения для женщин	50
Аир обыкновенный, <i>Asopus calamus</i> L.	50
Алоэ древовидное, <i>Aloe arborescens</i> Mill.	51
Анис обыкновенный, <i>Pimpinella anisum</i> L.	52
Аралия маньчжурская, <i>Aralia mandschurica</i> Rupr.	53
Багульник болотный, <i>Ledum palustre</i> L.	54
Барбарис обыкновенный, <i>Berberis vulgaris</i> L.	54
Белена черная, <i>Hyoscyamus niger</i> L.	55
Береза повислая (береза бородавчатая), <i>Betula pendula</i> Roth. (<i>Betula verrucosa</i> Ehrh.).....	56
Боярышник кроваво-красный, <i>Crataegus sanguinea</i> Pall. ..	58
Брусника обыкновенная, <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	60
Валериана лекарственная, <i>Valeriana officinalis</i> L.	61
Вахта трехлистная (трилистник водяной, трифоль), <i>Menyanthes trifoliata</i> L.	62
Горец перечный (водяной перец), <i>Polygonum hydropiper</i> L.	63
Горец почечуйный, <i>Polygonum priscaria</i> L.	64
Горец птичий (спорыш обыкновенный), <i>Polygonum aviculare</i> L.....	65
Девясил высокий, <i>Inula helenium</i> L.....	66
Душица обыкновенная, <i>Origanum vulgare</i> L.	67
Ежевика сизая, <i>Rubus caesius</i> L.....	68
Женьшень, <i>Panax ginseng</i> s. A. Mey	69
Жостер слабительный (крушина слабительная), <i>Rhamnus cathartica</i> L.	70
Зайцегуб опьяняющий (лагохилус опьяняющий), <i>Lagochilus inebrians</i> Bunge	71
Зверобой продырявленный, <i>Hypericaeae perforatum</i> L. ...	72

Земляника лесная, <i>Fragaria vesca</i> L.	73
Каланхоэ перистое, <i>Kalanchoe pinnata</i> (Lam) Persoon.....	75
Калина обыкновенная, <i>Viburnum opulus</i> L.	76
Клюква болотная, <i>Oxycoccus palustris</i> Pers.	77
Крапива двудомная, <i>Urtica dioica</i> L.	78
Крапива жгучая (крапива глухая белая), <i>Urtica urens</i> L. (<i>Lamium album</i> L.)	79
Кровохлебка лекарственная, <i>Sanguisorba officinalis</i> L.	81
Кукуруза обыкновенная, <i>Zea mays</i> L.	82
Ламинария японская (морская капуста), <i>Laminaria japonica</i> Aresch.....	83
Лапчатка прямостоячая (калган), <i>Potentilla erecta</i> (L.) Raeusch.	84
Лимонник китайский, <i>Schizandra chinensis</i> (Turcz.) Baill. ...	85
Малина обыкновенная, <i>Rubus idaeus</i> L.	86
Мать-и-мачеха обыкновенная, <i>Tussilago farfara</i> L.	87
Мелисса лекарственная, <i>Melissa officinalis</i> L.	88
Мята перечная, <i>Mentha piperita</i> L.	89
Ноготки аптечные (календула), <i>Calendula officinalis</i> L.	90
Облепиха обыкновенная (крушиновидная), <i>Hipporhae rhamnoides</i> L.	91
Ортосифон (почечный чай), <i>Ortosiphon stamineus</i> Benth. ...	92
Пастушья сумка обыкновенная, <i>Capsella bursapastoris</i> (L.) Medic.	93
Пижма обыкновенная, <i>Tanacetum vulgare</i> L.	94
Подорожник большой, <i>Plantago major</i> L.	95
Пустырник пятилопастный, <i>Leonurus quinquelobatus</i> Gilib.	97

Ромашка аптечная (ромашка ободранная), <i>Chammomilla recurita</i> (L.) Rauschert (<i>Matricaria recurita</i> L.).....	98
Рута душистая, <i>Ruta graveolens</i> L. P. P.	100
Солодка голая, <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	101
Сушеница топяная (сушеница болотная), <i>Gnaphalium uliginosum</i> L.	102
Тмин обыкновенный, <i>Carum carvi</i> L.	103
Толокнянка обыкновенная (медвежьи ушики), <i>Arctostaphypos uva-ursi</i> (L.) Spreng.	104
Тысячелистник обыкновенный, <i>Achillea millefolium</i> L.	105
Укроп душистый, <i>Anethum graveolens</i> L.	106
Фенхель обыкновенный (аптечный укроп), <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	107
Хвощ полевой, <i>Equisetum arvense</i> L.	108
Черёда трехраздельная, <i>Bidens tripartita</i> L.	109
Черемуха обыкновенная, <i>Radus racemosa</i> (Lam.) Gilib.	110
Чеснок, <i>Allium sativum</i> L.	111
Чистотел большой, <i>Chelidonium majus</i> L.	112
Шалфей лекарственный, <i>Salvia officinalis</i> L.	114
Эвкалипт шариковый, <i>Eucalyptus globulus</i> Lab.	114

**Применение лекарственных растительных средств
в гинекологии и акушерстве 116**

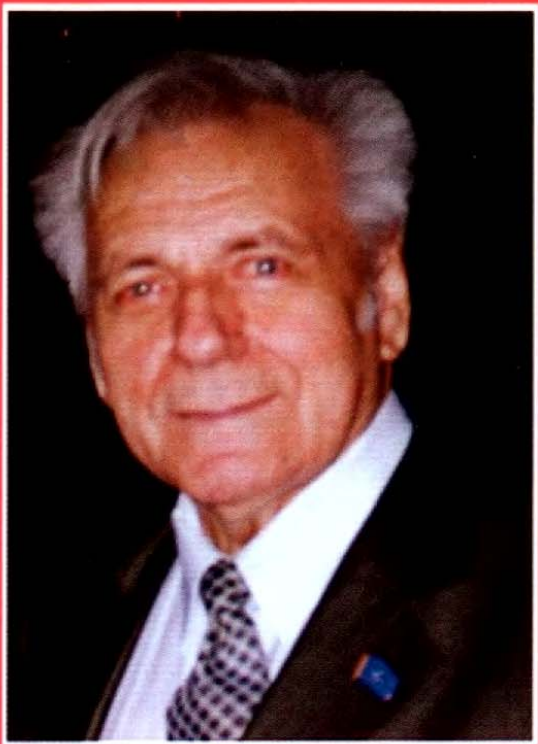
Гинекология	116
Акушерство.....	122

Питание для женской половой системы..... 134

Вредные продукты для женской половой системы.....	137
---	-----

Гармония сексуальных взаимоотношений как аспект профилактики заболеваний	138
Самые сильные афродизиаки в продуктах.....	159
Климакс — это болезнь?.....	171
Литература	179

Неумывакин Иван Павлович
СЛАБЫЙ ПОЛ — СИЛЬНЫЙ
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Создание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Мужское здоровье... Как много от него зависит и как много включают в себя эти слова... Ведь это основа здоровья, долголетия, мужской активности, гармоничной семейной жизни, радости и бодрости, физической и душевной. В книге рассказывается об основных возможных проблемах в сфере мужского здоровья, способах их предотвращения и устранения. Приводятся сведения из самых разных областей — официальной, альтернативной и народной медицины, даются практические советы и рекомендации по налаживанию здорового образа жизни.