

Юрий Константинов
Женские недуги. Народные способы лечения

Карманный целитель –



«Юрий Константинов «Женские недуги. Народные способы лечения», серия «Карманный целитель»»: ЗАО
Издательство Центрполиграф; Москва; 2013
ISBN 978-5-227-04569-0

Аннотация

Женское здоровье – очень хрупкая субстанция. Дамы могут сколько угодно хорохориться, утверждая, что сильный пол именно они, но на самом деле это не так. Наша книга расскажет вам все о строении женской половой сферы, наиболее часто встречающихся ее «поломках» и народных методах излечения. Если же вам уже поставлен диагноз, не отчаивайтесь, здесь вы прочтете все о лечении своего недуга. Современные методы традиционной медицины, настои лекарственных растений, отвары, лечебные ванны, продукты пчеловодства и многое другое... Все это – незаменимые помощники в излечении женских заболеваний. О том, как, в каких случаях и дозах применять природные лекарства, вы узнаете из этой книги. Будьте здоровы!

Юрий Константинов Женские недуги Народные способы лечения

Введение

В наше время, когда лекарств столько, что их перечисление не укладывается в три толстых тома, кажется, что от любой болезни можно найти свою таблетку. Увы. Стоит только заболеть, и выясняется, что адекватное лечение найти достаточно сложно. И не потому, что методики не разработаны, а потому, что все люди разные и организмы их по-разному реагируют на одно и то же. Приплюсуйте сюда возможные сопутствующие болезни, из-за которых одной нельзя вот эти таблетки, потому что они действуют на печень, а другой вот те, потому что они понижают количество тромбоцитов. Плюс побочные эффекты. Плюс возможные эффекты передозировки. Задача усложняется прямо на глазах. И уже кажется удивительным, если врачу удалось найти нужное лечение с первого раза и оно подействовало должным образом.

Для некоторых заболеваний можно уменьшить количество таблеток, применяя лечение травами. К сожалению, обычно считается, что «травки» совершенно безвредны, а это совсем не так. Они тоже содержат в себе различные химические вещества просто потому, что без «химии» в нашем мире не бывает ничего. Другое дело, что список противопоказаний и побочных действий у них меньше, а это важно. Поэтому имеет смысл при назначении врачом лечения посоветоваться с ним о возможности применения проверенных временем народных рецептов.

Однако сейчас очень много людей с различными аллергиями, и если такой человек все же захочет лечиться лекарственными сборами, то ему сначала нужно применить пробные дозы растительных препаратов и понаблюдать за своим состоянием. Если аллергических реакций не будет, то сбор или конкретную траву можно использовать в обычной дозе. Об этом обычно не думают, применяя травы, а ведь получить аллергическую реакцию ничуть не менее опасно, чем передозировку лекарства «в таблетках».

Как работает женский организм

К органам половой системы женщины относятся матка, маточные трубы, яичники. Матка представляет собой грушевидный орган размером примерно с кулак. Она располагается между мочевым пузырем и нижними отделами кишечника. Нижняя треть ее называется шейкой матки.

Она имеет отверстие, которое открывается во влагалище. В период менструации через это отверстие выделяется менструальная кровь. Оно же позволяет сперматозоидам проникнуть в полость матки и дальше – в маточные трубы (фаллопиевы трубы), которые начинаются с противоположной стороны матки. Они выходят другим концом в брюшную полость рядом с яичниками.

Яичники – парный орган размером с небольшой орех. Их основная функция – производство яйцеклеток. Яйцеклетки производятся в фолликулах, которых в каждом яичнике от 200 до 400 тысяч. Они закладываются еще в период внутриутробного развития.

Когда в яичнике созревает яйцеклетка, она выходит в брюшную полость, и воронка маточной трубы ресничками захватывает яйцеклетку и направляет ее внутрь по трубе в матку. Яйцеклетка может быть либо оплодотворена, и тогда наступит беременность, либо не оплодотворена, и тогда она разрушится и выведется из организма.

Изнутри матка покрыта слизистой оболочкой – эндометрием. Именно этот слой позволяет оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки. При наступлении беременности он утолщается и наполняется кровеносными сосудами, а затем превращается в плаценту, с помощью которой растущий эмбрион обеспечивается питанием и кислородом. Если беременность не наступает, эндометрий отслаивается и выходит вместе с менструальной кровью.

Организм женщины в репродуктивном возрасте (когда она может иметь детей) работает циклично. Продолжительность цикла и его проявления зависят от деятельности эндокринных желез, которые производят гормоны, необходимые для того, чтобы каждый месяц готовить организм женщины к возможности забеременеть.

Менструальный цикл в основном регулируется гипоталамусом и гипофизом в головном мозге. Для этого в организме женщины вырабатываются шесть гормонов:

- гонадотропин-рилизинг гормон (ГнРГ),
- фолликулостимулирующий гормон (ФСГ),
- лютеинизирующий гормон (ЛГ),
- эстроген,
- прогестерон,
- тестостерон.

Гипоталамус вырабатывает гонадотропин-рилизинг гормон, который вызывает химические реакции в гипофизе и стимулирует выработку фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов. Фолликулостимулирующий гормон регулирует образование яйцеклеток в яичниках. Лютеинизирующий гормон регулирует выработку половых гормонов в яичнике.

Эти гормоны, в свою очередь, стимулируют яичники производить эстроген, прогестерон и тестостерон (в обыденном сознании считается, что он вырабатывается только в мужском организме, но это не так). Когда эти гормоны выделяются в нужное время и в достаточном количестве, происходит нормальный менструальный цикл.

Менструальный цикл делится на две фазы, между которыми происходит овуляция.

Первая фаза называется фолликулярной. В ней развивается фолликул, из которого выйдет яйцеклетка, которая потом может превратиться в развивающийся плод. Фаза начинается в самый первый день начала менструации (менструального кровотечения) и заканчивается, когда происходит овуляция. Это примерно половина всего цикла. В этой фазе вырабатываются эстрогены.

Следующая фаза – лютеиновая, или фаза желтого тела. Желтое тело образуется в яичнике на месте вышедшей яйцеклетки. Эта фаза наступает сразу же после овуляции и продолжается

столько, сколько существует желтое тело, то есть в среднем около 12–14 дней. Основная задача на этой стадии – поддержание баланса гормонов эстрогена и прогестерона, которые желтое тело выделяет для подготовки организма к возможной беременности.

Овуляция – выход созревшей (готовой к оплодотворению) яйцеклетки из фолликула в брюшную полость с последующим продвижением по маточным трубам к самой матке. Первая овуляция наступает чуть позже момента начала полового созревания, последняя – после угасания менструальной функции, при климаксе. Во время беременности овуляция также не происходит, однако после рождения ребенка она восстанавливается.

Таким образом, уровень эстрогена медленно повышается в течение первой половины месяца, а потом постепенно идет на убыль. Уровень прогестерона резко повышается после овуляции, а затем уменьшается как раз перед началом менструации.

Повышение уровня пролактина физиологически происходит при беременности и кормлении грудью, он как бы отвлекает внимание женщины от партнера и направляет его на ребенка. Если же женщина не беременна и не кормит, а уровень пролактина повышен, то это может быть признаком серьезного заболевания, тут нужна консультация гинеколога. Также пролактин повышается при лечении некоторыми психотропными препаратами.

Анализ крови на гормоны

При заболеваниях женской половой сферы сдают кровь на: лютеинизирующий гормон (ЛГ), фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), эстрадиол, прогестерон, 17-ОН-прогестерон, пролактин.

Также женщинам для углубленного анализа гормонального фона могут брать кровь на дегидроэпандростерон сульфат (ДГЭА), тестостерон.

Гормоны женской половой сферы

Правила сдачи крови примерно одинаковы для всех гормонов. Во-первых, анализ сдается натощак. Во-вторых, за день до сдачи анализа необходимо исключить алкоголь, курение, половые контакты, а также ограничить физические нагрузки. К искажению результатов также может привести эмоциональный стресс (поэтому анализ желательно сдавать в спокойном расположении духа) и прием некоторых лекарственных препаратов (прежде всего гормонсодержащих). Если женщина принимает какие-либо гормональные препараты, нужно обязательно сообщить об этом врачу.

Разные гормоны сдаются женщинами в разные дни менструального цикла (считая от первого дня менструации).

ФСГ, ЛГ, пролактин – на 3–5 день цикла (ЛГ иногда сдается несколько раз в течение цикла для определения овуляции).

Тестостерон, ДГЭА-с – на 8 – 10 день цикла (в некоторых случаях допускается на 3–5 день цикла).

Прогестерон и эстрадиол – на 21–22 день цикла (в идеале через 7 дней после предполагаемой овуляции. При измерении ректальной температуры – через 5–7 дней после начала подъема температуры. При нерегулярном цикле может сдаваться несколько раз).

Лютеинизирующий гормон (ЛГ)

Он вырабатывается гипофизом и регулирует деятельность половых желез: стимулирует

выработку прогестерона у женщин и тестостерона у мужчин. У женщин стимулирует образование эстрогенов, обеспечивает овуляцию и образование желтого тела. Выделение гормона носит пульсирующий характер и зависит у женщин от фазы овуляционного цикла. В периоде полового созревания уровень ЛГ повышается, приближаясь к значениям, характерным для взрослых. В менструальном цикле пик концентрации ЛГ приходится на овуляцию, после которой уровень гормона снижается. Во время беременности концентрация снижается. После прекращения менструаций (в постменопаузу) происходит повышение концентрации ЛГ.

Важно соотношение лютеинизирующего гормона и фолликулостимулирующего гормона (ЛГ/ФСГ). В норме до наступления менструаций оно равно 1, после года их прохождения – от 1 до 1,5, в периоде от двух лет после наступления менструаций и до менопаузы – от 1,5 до 2.

За 3 дня до взятия крови необходимо исключить спортивные тренировки. Минимум час до взятия крови не курить. Кровь надо сдавать в спокойном состоянии, натощак. Анализ делается на 4–7 день менструального цикла, если другие сроки не указаны лечащим врачом. В случае нерегулярных циклов кровь для измерения уровня ЛГ берут каждый день в период между 8 – 18 днями перед предполагаемой менструацией.

Нормы лютеинизирующего гормона:

- дети до 11 лет 0,03 – 3,9 мМЕ\мл,
- женщины: фолликулярная фаза цикла 1,1–8,7 мМЕ\мл, овуляция 13,2 – 72 мМЕ\мл, лютеиновая фаза цикла 0,9 – 14,4 мМЕ\мл, постменопауза 18,6 – 72 мМЕ\мл.

Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)

Он вырабатывается гипофизом. ФСГ стимулирует образование фолликулов у женщин, при достижении критического уровня ФСГ происходит овуляция.

ФСГ в кровь выбрасывается импульсами с интервалом в 1–4 часа. Концентрация гормона во время выброса в 1,5–2,5 раза превышает средний уровень, выброс длится около 15 минут.

Анализ делается на 4–7 день менструального цикла, если другие сроки не указаны лечащим врачом. За 3 дня до взятия крови необходимо исключить спортивные тренировки. Минимум 1 час до взятия крови не курить. Нужно быть в спокойном состоянии и натощак.

Нормы ФСГ:

- дети до 11 лет 0,3–6,7 мМЕ\мл,
- женщины: фолликулярная фаза цикла 1,8 – 11,3 мМЕ\мл, овуляция 4,9 – 20,4 мМЕ\мл, лютеиновая фаза цикла 1,1–9,5 мМЕ\мл, постменопауза 31 – 130 мМЕ\мл.

Эстрадиол

Вырабатывается в яичниках у женщин и в небольшом количестве также корой надпочечников.

Эстрадиол у женщин обеспечивает формирование половой системы по женскому типу, развитие женских вторичных половых признаков, становление и регуляцию менструальной функции, развитие яйцеклетки, рост и развитие матки при беременности; отвечает за психофизиологические особенности полового поведения. Обеспечивает формирование подкожной жировой клетчатки по женскому типу.

Также он обладает анаболическим действием, усиливает обмен в костной ткани и ускоряет созревание костей скелета. Способствует задержке натрия и воды в организме. Снижает уровень холестерина и повышает свертывающую активность крови.

У женщин детородного возраста уровень эстрадиола в сыворотке крови и плазме зависит

от фазы менструального цикла. С начала менструального цикла содержание эстрадиола в крови постепенно нарастает, достигая пика к концу фолликулярной фазы (он стимулирует выброс ЛГ перед овуляцией), затем в лютеиновую фазу уровень эстрадиола немного снижается. Содержание эстрадиола во время беременности в сыворотке и плазме нарастает к моменту родов, а после родов она возвращается к норме на 4-й день. С возрастом у женщин наблюдается снижение концентрации эстрадиола. В постменопаузу концентрация эстрадиола снижается до уровня, наблюдаемого у мужчин.

Накануне исследования обязательно надо исключить физические нагрузки (спортивные тренировки) и курение. У женщин репродуктивного возраста анализ производится на 4–7 день менструального цикла, если другие сроки не указаны лечащим врачом.

Нормальные показатели эстрадиола:

– дети до 11 лет < 15 пг\мл,

– женщины: репродуктивного возраста 13 – 191 пг\мл, в период менопаузы 11–95 пг\мл.

Прогестерон

Он является стероидным гормоном, который производит у женщин желтое тело яичников, а в период беременности его производит плацента. В небольшом количестве и у мужчин, и у женщин он вырабатывается в корковом слое надпочечников под воздействием лютеинизирующего гормона. У женщин концентрация его в крови намного выше, чем у мужчин. Прогестерон называют «гормоном беременности», поскольку он играет определяющую роль в ее нормальном прохождении.

Если наступает оплодотворение яйцеклетки, то прогестерон угнетает синтез гонадотропных гормонов гипофиза и тормозит овуляцию, желтое тело не рассасывается, а продолжает синтезировать гормон вплоть до 16 недели, после чего синтез его продолжается в плаценте. Если оплодотворения не происходит, то желтое тело рассасывается через 12–14 дней, концентрация гормона уменьшается и наступает менструация.

Исследование обычно проводят на 22–23 день менструального цикла, утром натощак. Разрешается пить воду. Если забор крови производится в течение дня, то период голодания должен быть не менее 6 часов, с исключением жиров в предыдущий день. При измерении ректальной температуры концентрацию прогестерона определяют на 5–7 день ее максимального подъема. При нерегулярном менструальном цикле чаще всего исследование проводят несколько раз.

Нормы прогестерона:

– дети 1 – 10 лет 0,2–1,7 нмоль/л,

– женщины старше 10 лет: фолликулярная фаза 0,32 – 2,23 нмоль/л, овуляция 0,48 – 9,41 нмоль/л, лютеиновая фаза 6,99–56,63 нмоль/л, постменопауза < 0,64 нмоль/л,

– беременные: I триместр 8,9 – 468,4 нмоль/л, II триместр 71,5 – 303,1 нмоль/л, III триместр 88,7 – 771,5 нмоль/л.

17-ОН-прогестерон (17-Oh-П, 17-гидроксипрогестерон)

Это стероидный гормон, продуцирующийся в надпочечниках, половых органах и плаценте. В надпочечниках 17-ОН-прогестерон превращается в кортизол. Кроме того, в яичниках, как и в надпочечниках, этот гормон может превращаться в андростендион – предшественник гормонов тестостерона и эстрадиола.

Повышение его уровня в крови во время менструального цикла совпадает с увеличением

концентрации лютеинизирующего гормона, эстрадиола и прогестерона. Также содержание 17-ОН увеличивается в период беременности.

В течение первой недели после рождения младенца уровень 17-ОН-прогестерона падает, он остается постоянно низким в детстве, в период половой зрелости прогрессивно повышается до уровня концентрации у взрослых.

Анализ сдается утром натощак, женщинам рекомендуется сдавать на 5 день менструального цикла.

Нормы 17-ОН-прогестерона:

– женщины от 14 лет: фолликулярная фаза 1,24 – 8,24 нмоль/л, овуляция 0,91 – 4,24 нмоль/л, лютеиновая фаза 0,99–11,51 нмоль/л, постменопауза 0,39 – 1,55 нмоль/л,

– беременные: I триместр 3,55–17,03 нмоль/л, II триместр 3,55–20,00 нмоль/л, III триместр 3,75–33,33 нмоль/л.

Пролактин

Гормон, способствующий формированию полового поведения. Вырабатывается в передней доле гипофиза, незначительное количество синтезируется периферическими тканями. При беременности пролактин вырабатывается в эндометрии (слизистой оболочке матки), поддерживает существование желтого тела и выработку прогестерона, стимулирует рост и развитие молочных желез и образование молока.

Пролактин регулирует водно-солевой обмен, задерживая выделение воды и натрия почками, стимулирует всасывание кальция. Среди других эффектов можно отметить стимуляцию роста волос. Пролактин также регулирует иммунитет.

В лютеиновую фазу уровень пролактина выше, чем в фолликулярную. При беременности (с 8-й недели) уровень пролактина повышается, достигая пика к 20–25 неделе, затем снижается непосредственно перед родами и вновь увеличивается в период кормления грудью.

За один день до исследования следует исключить половые сношения и тепловые воздействия (сауну), за 1 час – курение. Поскольку на уровень пролактина большое влияние оказывают стрессовые ситуации, желательно исключить факторы, влияющие на результаты исследований: физическое напряжение (бег, подъем по лестнице), эмоциональное возбуждение. Перед процедурой следует отдохнуть 10–15 минут, успокоиться.

Нормы пролактина:

– дети до 10 лет 91 – 526 мМЕ\л,

– женщины 67 – 726 мМЕ\л.

Гормоны мужской половой сферы

Эти гормоны хоть и считаются мужскими, но вырабатываются и женским организмом. Просто их количество у женщин меньше.

Дегидроэпиандростендион-сульфат (ДГЭА-С)

Это гормон, образующийся в надпочечниках (95 %) и яичках (5 %), обладает андрогенными свойствами. Как правило, низкий уровень ДГЭА в подростковом возрасте свидетельствует о задержке полового развития. В то же время повышенные показатели ДГЭА свидетельствуют о преждевременном половом созревании. Показатели этого гормона важны для диагностики некоторых эндокринологических заболеваний. С возрастом абсолютная

концентрация этого гормона в крови снижается. Для исследования берут кровь из вены натощак.

Нормы ДГЭА-С:

- девочки 0 – 14 дней 44 – 367 мкг/дл,
- девочки 1–3 года 6 – 79 мкг/дл,
- девочки 3–6 лет 6 – 38 мкг/дл,
- девочки 6–8 лет 13–68 мкг/дл,
- девочки 10–12 лет 12 – 177 мкг/дл,
- девочки 12–14 лет 23 – 301 мкг/дл,
- женщины 35 – 430 мкг/дл,
- беременные: I триместр 66 – 460 мкг/дл, II триместр 37 – 260 мкг/дл, III триместр 19 – 130 мкг/дл.

Тестостерон

Это основной, наиболее активный мужской половой гормон, у женщин он вырабатывается корой надпочечников (примерно 25 %), яичниками (примерно 25 %) и в периферических тканях (50 %). Тестостерон на стадии внутриутробного развития необходим для формирования мужских половых органов, а в период полового созревания отвечает за развитие у мужчин вторичных половых признаков. Необходим он и для поддержания нормальной половой функции.

У женщин исследование рекомендуется проводить на 6–7 день менструального цикла. Специальной подготовки не требуется. Кровь желательно сдавать утром, натощак. Нормы тестостерона:

- девочки 0 – 14 дней 20–64 нг/дл,
- девочки 1 – 10 лет 1 – 20 нг/дл,
- девочки 10–14 лет 5 – 40 нг/дл,
- женщины: фолликулярная фаза цикла 14 – 118 нг/дл, овуляция 21 – 104 нг/дл, лютеиновая фаза 14 – 119 нг/дл, менопауза 10 – 100 нг/дл,
- беременные: I триместр 30 – 230 нг/дл, II триместр 30 – 200 нг/дл, III триместр 30 – 190 нг/дл.

Заболевания женской половой сферы

Их можно классифицировать по разным параметрам, но в данном случае важнее будет разделить их на те, при которых имеет смысл применять народные рецепты, и те, в которых это совершенно бесполезно. К первой группе, собственно, относятся воспалительные заболевания и дисфункциональные, то есть те, при которых из-за гормональных нарушений изменяется функция органа. Также к состояниям, при которых имеет смысл применять народные рецепты, относятся мастопатия, нарушения менструального цикла в подростковом возрасте и климакс. Отдельным разделом выделен генитальный кандидоз, поскольку молочница – бич женщин в наше время.

Вульвовагинит

Воспаление влагалища (вагинит или кольпит) и воспаление вульвы (вульвит) чаще всего

протекают вместе, этот процесс называют вульвовагинит.

Обычно воспалительный процесс имеет инфекционное происхождение. Часто, начавшись во влагалище, он переходит выше – в матку и маточные трубы, яичники. Поэтому так важно своевременно и правильно лечить вульвовагинит, не дав ему развиться в более серьезные заболевания. Неспецифический воспалительный процесс вызывается патогенными и условно-патогенными микроорганизмами. Патогенные возбудители проникают в организм извне, а условно-патогенные присутствуют в организме постоянно, но при хорошем иммунитете не развиваются.

Провоцирует воспаление снижение иммунитета, переохлаждение, стрессы. Отрицательное действие могут оказать некоторые лекарства, изменяющие состав микрофлоры и рост патогенных микроорганизмов. Также воспаление могут спровоцировать осложненные роды, аборты, выскабливания, гистероскопия, хронические эндокринные заболевания, глисты.

Симптомы воспаления вульвы и влагалища: покраснение, иногда отечность и зуд, бели (выделения из влагалища). Уже по характеру выделений из влагалища косвенно можно предположить возбудителя воспаления. Например, при кандидозном вульвовагините в острой стадии будут беспокоить обильные творожистые выделения, зуд и жжение; при вульвовагините, вызванном трихомониазом, будут гнойные выделения. При вагинитах неспецифической этиологии в острой стадии преобладают зуд во влагалище и обильные выделения, иногда со зловонным запахом. Довольно часто такому воспалению сопутствует учащенное мочеиспускание.

При тяжелом течении воспаления повышается температура, возможно появление маленьких точечных изъязвлений на слизистой оболочке вульвы и/или влагалища. При расчесах могут появиться кровяные выделения.

При хроническом воспалении симптомы более слабо выражены. Отек и покраснение половых органов уменьшаются, выделения менее обильные, температуры и болей, как правило, нет. Наиболее постоянный симптом – зуд, усиливающийся при ходьбе, после полового акта, во время менструаций.

Диагностика вульвовагинита проводится при гинекологическом осмотре. Тогда же врач берет мазок на флору из влагалища, цервикального канала и уретры (мочеиспускательного канала). Проводится диагностика на основные урогенитальные инфекции (трихомониаз, гонорею, микоплазмоз, уреаплазмоз, гарднереллез, вирус папилломы человека (ВПЧ), цитомегаловирусную инфекцию (ЦМВ), хламидиоз, генитальный герпес). При необходимости делается бактериологический посев микрофлоры влагалища для определения чувствительности к антибиотикам.

Для лечения применяют те антибиотики, к которым микрофлора чувствительна, что определяется после посева, либо же назначают антибиотики широкого спектра действия. Их могут прописывать либо в виде таблеток, либо местно, в виде свечей и мазей.

При вульвитах с легким течением антибиотики обычно не назначают. При кольпитах и вульвовагинитах антибиотики назначают в любом случае.

Местное применение антисептиков и дезинфицирующих растворов облегчает симптомы воспаления. Применяют вагинальные свечи, спринцевания, промывания, при вульвитах – ванночки с растворами соды, борной кислоты, перекисью водорода, марганцовки или специальный вагинальный антисептик. Рекомендуется использовать антисептики не менее чем 2 недели.

В период менопаузы появление неспецифических вагинитов обусловлено пониженным уровнем эстрогенов. В таких случаях обязательно назначают заместительную гормональную терапию.

Из питания исключают острую и соленую пищу, а также алкоголь.

До полного излечения необходимо воздерживаться от половой жизни. При выявлении инфекции у полового партнера необходимо лечение обоих партнеров. Женщина должна проводить гигиенический душ интимных мест дважды в день, во время менструации – после каждой смены прокладки или тампона. Вообще тампоны использовать нежелательно, так как они в это время провоцируют развитие патогенной микрофлоры и усиливают воспаление. Если заболела девочка, ее нужно подмывать после каждого посещения туалета теплой водой, тщательно стирать ее белье, следить, чтобы она не расчесывала себя при наличии зуда, иначе инфекция попадет повторно.

Если к лечению вульвовагинита относиться несерьезно, то он может перейти в хроническую форму. Она лечится сложнее и часто дает рецидивы. Кроме того, воспаление может распространиться на верхние отделы мочеполовой системы. Может появиться эрозия шейки матки, начаться эндометрит, могут возникнуть спайки. Самое тяжелое осложнение – бесплодие.

Аднексит (оофорит)

Этими названиями обозначается воспаление яичника. Если при этом воспаляется и маточная труба, то заболевание называется сальпингоофорит.

Причиной аднексита нередко бывают заболевания, передаваемые половым путем. Еще спровоцировать воспаление может внутриматочная спираль, осложнения после родов или абортов, а также гинекологические операции. Частые причины аднексита – условно-патогенные микроорганизмы (уреаплазма, хламидии, стафилококки, стрептококки, кишечная палочка, грибы, микоплазма и др.). Способствуют проявлению заболевания переутомление, переохлаждение, стресс, отрицательные эмоции, заболевания внутренних органов. Воспалительные заболевания могут возникать и при аллергии на латекс презерватива или на используемые во время полового акта кремы и смазки.

Начало воспаления проявляется по-разному. У 2/3 женщин наблюдается острое начало, у 1/3 симптомы стерты, в основном побаливает внизу живота.

Боль – это самый яркий признак аднексита. Она локализуется в нижних отделах живота и может отдавать в поясницу или крестец. Воспаление приводит к явлениям интоксикации, и женщина чувствует слабость, раздражительность, плохо спит, быстро утомляется и т. п. Может быть повышение температуры. Нередко отмечается нарушение менструальной функции. Симптомы острого воспаления придатков и яичников можно спутать с острым аппендицитом, перитонитом, опухолью кишечника, кишечной или почечной коликой.

Если воспаление вовремя не начать лечить, то оно может перейти в хроническую фазу. При ней симптомы менее выражены. Боли в животе отдают в поясницу (ниже области почек), при надавливании на низ живота справа или слева (со стороны воспаленного придатка, чаще с обеих) наиболее резкая боль наблюдается, когда врач отпускает руку. Боли усиливаются при менструации. Такое состояние может длиться годами и, как правило, приводит к бесплодию.

Диагностику проводят на основании осмотра, мазка, УЗИ.

Лечение в острой фазе включает в себя покой, обезболивающие средства, антибиотики. Могут использоваться местные противовоспалительные препараты в виде вагинальных свечей или мазей. Курс лечения необходимо пройти полностью, не прерывать, иначе воспаление может начаться снова и станет в итоге хроническим.

Для лечения хронического сальпингоофорита кроме вышеперечисленных препаратов при стихании острых симптомов применяются физиотерапия (магнитотерапия, электрофорез,

диадинамические токи, радоновые ванны, талассотерапия, фонофорез), озонотерапия, грязелечение.

При обнаружении инфекции обязательно обследование партнера и при необходимости – его лечение. На время лечения сальпингоофорита от интимной жизни рекомендуется воздержаться.

После перенесенного сальпингоофорита в 5 – 10 раз выше становится вероятность внематочной беременности из-за образования спаек и сужений маточных труб. Также становится очень высок риск бесплодия.

Эндометрит

Воспалительное заболевание, при котором поражается внутренний (слизистый) слой матки. В тяжелых случаях процесс может захватывать мышечный слой матки (метроэндометрит) и даже поражать все слои матки. Как правило, причиной воспаления является инфекция. Часто возникает после абортов или осложненных родов, а также после гинекологических обследований или небольших операций, когда повреждается слизистая оболочка и начинается воспаление. Провоцируют возникновение эндометрита постоянные стрессы, очаги хронической инфекции, авитаминозы.

Симптомы острого эндометрита: боли внизу живота, обильные гнойные или гнойно-кровянистые выделения из половых путей, подъем температуры, иногда до 39 °С, озноб, могут быть сильные маточные кровотечения. Если заболевание началось остро и перешло в хроническую фазу, то признаки могут быть достаточно слабыми. Это, как правило, нарушение менструального цикла, мажущие кровянистые выделения, периодические ноющие боли внизу живота, может быть небольшое повышение температуры. Обострение хронического течения провоцируют аборты, роды, переохлаждение, перенесенные стрессы. При хроническом эндометрите нередко имеют место невынашивание беременности или развивается бесплодие.

Диагностика заболевания проводится на основе гинекологического осмотра, мазков на микрофлору и ультразвукового исследования.

В сложных и запущенных случаях лечение проводится в больнице. В комплекс лечения обязательно входят антибиотики. Также врач по показаниям может назначить физиотерапию, озонотерапию, средства, повышающие иммунитет.

Народные средства при воспалительных заболеваниях

Они часто используются при воспалительных заболеваниях, но следует знать, что они не дают 100 %-й гарантии излечения, а предназначены для снятия и облегчения симптомов. Поэтому не надо консультацию и назначения врача подменять народными методами, одно другому несколько не мешает, и врач заодно сможет посоветовать тот из многочисленных рецептов, который лучше подойдет в данном конкретном случае. Действие народных средств лечения воспаления направлено на облегчение симптомов, снятие боли, зуда, повышение иммунитета, это лечение профилактическое и восстанавливающее.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели после регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав.

Беременным женщинам лучше лечение травами не применять, потому что могут быть самые разные последствия: от аллергии до угрозы выкидыша.

- Кора дуба – 6 частей, трава душицы – 4 части, корень алтея – 1 часть. 2 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс 2–3 месяца.

- Трава лаванды, плоды черемухи, трава полыни – по 1 части, кора дуба, листья земляники – по 2 части, плоды шиповника – 3 части. 2 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс 2–3 месяца.

- Цветки ромашки – 1 часть, листья крапивы – 3 части, трава горца птичьего – 5 частей. 2 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс 2–3 месяца.

- Корень валерианы, листья Melissa – по 2 части, трава манжетки, листья крапивы – по 3 части. 2 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс 2–3 месяца.

- Корень солодки, трава череды, трава хвоща полевого, плоды шиповника, корзинки бессмертника, корень девясила, соплодия ольхи – по 1 части. 2 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс 2–3 месяца.

- Трава зверобоя, листья крапивы, кора крушины – по 1 части, трава тимьяна, листья мать-и-мачехи, корневища аира – по 2 части. Заварить в термосе 2 ст. л. измельченной смеси 0,5 л крутого кипятка, настоять ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки при остром вагините.

- Смешать в равной пропорции траву льнянки, траву тысячелистника, корень одуванчика, листья березы повислой, корневище горца змеиного, корневище гравилата, листья ежевики, цветки клевера, цветки липы, листья подорожника, траву полыни, траву шалфея, траву ясменника. Заварить 2 ст. л. сбора 0,5 л крутого кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять в тепле два часа, процедить. Пить в теплом виде по 100 мл 3 раза в сутки через полчаса после еды.

- Смешать в равной пропорции: корневище девясила, цветки ромашки, траву чистотела, побеги барбариса, листья березы повислой, траву герани луговой, корневище гравилата, траву лабазника, траву лапчатки гусиной, траву мяты перечной, корневище солодки, траву чабреца. Залить 2 ст. л. измельченного сбора 400 мл холодной воды, настоять 6–8 часов, нагреть до кипения в закрытой посуде (не кипятить), настоять в тепле один час, процедить. Выпить весь настой в теплом виде через полчаса после еды.

- Смешать в равной пропорции: траву мяты перечной, листья березы обыкновенной, траву зверобоя, побеги малины лесной, траву хвоща полевого. Заварить 1 ст. л. измельченного сбора 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в сутки за полчаса до еды.

- Заварить 50 г листьев ежевики 1 л крутого кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать для спринцевания влагалища при хроническом воспалении.

- Заварить 50 г листьев мать-и-мачехи 1 л крутого кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать для спринцевания при хроническом воспалении влагалища, белях.

- Взять равное количество травы лапчатки прямостоячей и цветков ромашки аптечной. Заварить в термосе 1 ст. л. смеси 400 мл крутого кипятка, настоять ночь, процедить. Использовать для спринцевания влагалища.

- При лечении вульвитов и кольпитов применяют отвары листа эвкалипта (6 г на 1 л воды), настой шалфея (14 г на 1 л воды) для орошения влагалища.

- Для сидячих теплых ванночек используют отвары ромашки, ноготков, крапивы, чистотела: берут из расчета 10 г на 1 л воды, продолжительность процедуры 15 минут.

- Для спринцеваний и фитотампонов при воспалительных заболеваниях применяются следующие сборы:

Листья, цветы арники – 2 части, листья подорожника – 1,5 части, трава сушеницы топяной – 2 части, цветки ромашки – 2 части, цветки календулы лекарственной – 2 части, трава мяты перечной – 1,5 части. Измельченное сырье перемешать, 5–6 ст. л. смеси настаивать на 500 мл крутого кипятка 2 часа. Спринцевать влагалище теплым настоем перед сном. На ночь заложить марлевый тампон, смоченный в настое. В качестве фитотампонов можно использовать само сырье, при этом распаривать его необходимо в течение 30 минут. Распаренную смесь сырья, завернутую в марлю, заложить во влагалище на ночь.

Цветки календулы – 1 часть, цветки пижмы – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, трава чистотела – 1,5 части, листья подорожника – 1 часть, трава лапчатки – 1 часть, трава сушеницы топяной – 1,5 части. Измельченное сырье перемешать, 5–6 ст. л. смеси настаивать на 500 мл крутого кипятка 2 часа. Спринцевать влагалище теплым настоем перед сном. На ночь заложить марлевый тампон, смоченный в настое. В качестве фитотампонов можно использовать само сырье, при этом распаривать его необходимо в течение 30 минут. Распаренную смесь сырья, завернутую в марлю, заложить во влагалище на ночь.

Листья черной смородины – 1 часть, трава череды трехраздельной – 1,5 части, трава сушеницы топяной – 1 часть, цветки черемухи – 1 часть, цветки календулы – 1,5 части, цветки ромашки – 1,5 части, листья ольхи клейкой – 1 часть, листья, цветки арники горной – 1 часть. Измельченное сырье перемешать, 5–6 ст. л. смеси настаивать на 500 мл крутого кипятка 2 часа. Спринцевать влагалище теплым настоем перед сном. На ночь заложить марлевый тампон, смоченный в настое. В качестве фитотампонов можно использовать само сырье, при этом распаривать его необходимо в течение 30 минут. Распаренную смесь сырья, завернутую в марлю, заложить во влагалище на ночь.

Отвары этих трех сборов можно использовать для сидячих лечебных ванночек, 500 мл отвара вылить в 3–4 л теплой воды, температура воды должна быть +32–33 °С, продолжительность 15–20 минут.

- Для лечения вульвовагинитов и кольпитов применяют спринцевания из отваров следующих сборов:

- цветки ромашки, трава лапчатки гусиной – по 50 г;
- кора дуба, цветки ромашки – по 10 г, трава крапивы – 30 г, трава горца птичьего – 50 г;
- листья розмарина, листья шалфея, трава тысячелистника – по 20 г, кора дуба – 40 г.

10 г любой смеси заливают 200 мл кипяченой воды. Смесь кипятят 30 минут на водяной бане. Для спринцевания берут 1–2 ст. л. отвара на 1 литр теплой кипяченой воды. Применять 2 раза в день.

- При лечении сальпингоофоритов и эндометритов компоненты сборов должны оказывать противовоспалительное, дезинфицирующее, кровоостанавливающее действия.

Почки, листья березы – 2,5 части, листья мяты перечной – 1,5 части, листья арники горной – 1,5 части, трава грушанки круглолистной – 1 часть, трава сушеницы топяной – 1 часть, листья барбариса – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, семена овса – 5 частей, цветы ландыша – 1 часть, листья, плоды черной смородины – 5 частей, трава хвоща полевого – 2 части. Сбор перемешать. 2 ст. л. Сырья залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать 1 час. Процедить, добавить мед, лимон по вкусу, пить по 1/2 стакана 6–8 раз в день в теплом виде.

Трава сушеницы топяной – 2 части, цветки календулы лекарственной – 3 части, листья арники горной – 2 части, трава горца птичьего – 1,5 части, цветки ромашки – 2,5 части, трава Melissa – 2 части, листья, плоды земляники лесной – 6 частей, трава грушанки круглолистной – 4 части, семена овса – 5 частей, цветки василька – 2,5 части, толченые плоды шиповника – 5 частей, трава зверобоя – 2 части. Сбор перемешать. 2 ст. л. сырья залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать 1 час. Процедить, добавить мед, лимон по вкусу, пить по 1/2 стакана 6–8 раз в день в теплом виде.

- Эффективным лечебно-профилактическим средством при воспалительных заболеваниях женских половых органов являются фитоком-прессы. Вот один из возможных сборов. Листья черемухи – 5 частей, трава чистотела – 4 части, трава шалфея – 4 части, листья березы повислой – 4 части, листья лещины обыкновенной – 4 части, трава сушеницы топяной – 6 частей, трава ромашки – 6 частей, листья черной смородины – 5 частей, трава язвенника многолистного – 4 части, трава хвоща полевого – 5 частей. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, затем воду слить, а траву рассыпать по ткани или марле, завернуть, слегка отжать и положить на низ живота. Температура фитоаппликации не должна превышать +40 °С. Сверху на компресс положить клеёнку и одеяло, держать 40–45 минут, на курс лечения 10–15 процедур через день.

- В качестве противовоспалительного и кровоостанавливающего средства применяют жидкий экстракт из корневищ бадана толстолистного. 3 ст. л. измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне до выпаривания половины объема. Принимать по 30 капель 2–3 раза в день. Для спринцеваний 1 ст. л. экстракта разводят в 0,5–1 л воды.

- При лечении воспалительных процессов могут использоваться следующие рецепты.

Сухой корень аира хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5–6 раз в день, запивая медовой водой.

1 часть аниса засыпать в 5 частей 70°-го спирта, настаивать в течение недели, процедить, поставить в холодильник. Принимать по 10–50 капель до 8 – 10 раз в день.

5 г березовых почек от березы повислой кипятить 15 минут в 1 стакане воды, настаивать в течение часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

10 цветков василька заварить на 1 стакан кипятка, настаивать до остывания, не процеживать. Пить по 30 мл 3 раза в день между едой.

500 г измельченной коры дуба варить в 3–4 л воды 30 минут на небольшом огне, отвар развести 1:1 с кипяченой водой и использовать для фитотампонов, для ванночек применяется

весь объем.

2 – 3 щепотки травы душицы заварить в небольшом заварочном чайнике. Пить как чай 2–3 чашки в день, забеливая молоком и подслащивая медом.

2 – 3 ст. л. измельченной травы зверобоя вместе с цветками и листочками залить 1 литром крутого кипятка. Настаивать 30–40 минут, процедить, пить как чай, добавляя по вкусу сахар или мед.

В качестве противовоспалительного средства подойдет и чай из корня ежевики: 1 ст. л. мелко нарубленного корня залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. на протяжении дня, но не более 2-х стаканов.

10 частей 50°-го спирта и 1 часть коры калины настаивать 7 дней в темной бутылке. Пить экстракт коры по 20–30 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

1 часть коры калины и 20 частей воды настаивать 9 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

2 ч. л. коры калины варить на слабом огне в 1 стакане воды 15 минут. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

Четверть стакана измельченной коры калины настаивать на стакане водки. Принимать 1 ч. л. в 1/4 стакана теплой воды, пить 2–3 раза в день до еды.

3 ч. л. травы клевера заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, пить по 1/4 стакана 3–5 раз в день за 20 минут до еды. Для местного применения: 2 ч. л. цветов клевера положить на 1 стакан кипятка. Настаивать 5–6 часов в термосе, делать сидячие ванночки, припарки.

Залить 1 ст. л. мелко наструганного корня любистока 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через 20–30 минут после еды. Эффект от лечения повышается при сочетании со спринцеванием настоем корня любистока.

Цветки ромашки – 1 часть, трава лапчатки гусиной – 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Применяется для спринцеваний и ванночек при вульвовагините.

Цветки мальвы – 1 часть, кора дуба – 1 часть, листья шалфея – 1,5 части, цветки ромашки – 1,5 части, листья грецкого ореха – 2,5 части. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Для спринцеваний, влагалищных ванночек и тампонов.

Цветки липы – 2 части, цветки ромашки – 3 части. 4 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут, остудить, процедить. Применять для спринцеваний утром и вечером.

Листья шалфея – 1 часть, цветки мальвы лесной – 1 часть, цветки бузины черной – 1 часть, кора дуба – 1 часть. 5 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать 15–20 минут, остудить, процедить. Применять для спринцеваний утром и вечером.

Листья березы – 1 часть, цветки бузины черной – 1 часть, кора дуба – 3 части, листья земляники лесной – 2 части, цветки липы – 1 часть, плоды рябины – 1 часть, цветки фиалки трехцветной – 1 часть, плоды шиповника – 3 части. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 10 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

Кора дуба – 3 части, цветки липы – 2 части. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать 2–3 минуты, остудить, процедить. Применять для спринцеваний утром и вечером.

Кора ивы – 3 части, цветки липы – 2 части. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать 2–3 минуты, процедить, остудить. Применять для спринцеваний утром и вечером.

Кора дуба – 6 частей, трава душицы – 4 части, листья алтея – 2 части (или корень алтея – 1 часть). 5 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 2–3 минуты, процедить, остудить. Применять для спринцеваний.

Кора дуба – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, листья крапивы – 3 части, трава горца птичьего – 5 частей. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Для спринцеваний,

влагалищных ванночек и тампонов. Обладает вяжущим эффектом.

Трава лаванды – 1 часть, цветки черемухи – 1 часть, трава полыни – 1 часть, цветки календулы – 2 части, кора дуба – 2 части, трава сушеницы топяной – 2 части, листья березы – 2 части, трава шалфея – 2 части, цветки ромашки – 3 части. 1 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Применять для спринцеваний перед сном в течение 2 недель при трихомонадном кольпите.

Корзинки бессмертника – 2 части, листья березы – 2 части, листья земляники лесной – 2 части, трава мяты перечной – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, створки фасоли – 2 части, листья крапивы – 3 части, трава череды – 3 части, плоды шиповника – 3 части, плоды рябины – 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 10 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

Листья розмарина – 1 часть, листья шалфея – 1 часть, трава тысячелистника – 1 часть, кора дуба – 2 части. 5 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настаивать 15–20 минут, остудить, процедить. Для спринцеваний.

- Сборы трав для влагалищных тампонов при воспалении органов малого таза:

Взять в равных количествах листья шалфея, цветки мальвы, цветки бузины черной. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, остудить, процедить. Когда вся трава набухнет, завернуть ее в марлю, слегка отжать и вводить в теплом виде во влагалище на ночь.

Взять по 1 части корень алтея, цветки ромашки, цветки мальвы, траву донника и 3 части семени льна. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Когда вся трава набухнет, завернуть ее в марлю, слегка отжать и вводить в теплом виде во влагалище на ночь.

Взять в равных количествах цветки ромашки, траву донника, листья алтея. 2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Когда вся трава набухнет, завернуть ее в марлю, слегка отжать и вводить в теплом виде во влагалище на ночь.

- Сборы трав, улучшающие кровообращение в малом тазу и обладающие антисептическим действием:

Корень солодки – 1 часть, трава череды – 1 часть, корень аралии маньчжурской – 1 часть, трава хвоща полевого – 2 части, плоды шиповника – 3 части, корзинки бессмертника – 1 часть, корень девясила – 1 часть, соплодия ольхи – 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Трава чабреца – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, корневище айра – 2 части, трава крапивы – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, кора крушины – 1 часть. 4 ст. л. смеси кипятить 5 минут в 1 л воды, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Цветки донника – 1 часть, листья мать-и-мачехи – 1 часть, трава золототысячника – 1 часть, трава крапивы – 1 часть, трава тысячелистника – 2 части. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Корень валерианы – 2 части, листья Melissa – 2 части, трава манжетки – 3 части, цветки крапивы глухой – 3 части. 2 ч. л. смеси залить 200 мл кипятка, остудить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

- При лечении эндометрита:

Взять по 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, корневищ айра болотного, листьев крапивы, травы хвоща полевого, травы чабреца, по 2 ч. л. коры крушины, травы зверобоя. Измельчить и смешать. 8 ч. л. сбора залить 2–3 стаканами кипятка. Можно настаивать в термосе, можно

укутать емкость с отваром и поставить настаиваться в теплое место на полчаса, затем процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

1 ст. л. цветков калины заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут и пить по 3 ст. л. 3 раза в день.

1 ст. л. травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

2 ст. л. измельченного корня барбариса настоять в 500 мл кипятка и выпить в течение суток.

Смешать цветы ромашки – 25 г, корень девясила – 25 г, шишки хмеля – 20 г, траву подорожника – 25 г. 1 ст. л. сбора засыпать в термос, залить 300 мл кипящей воды, настаивать 20 минут в термосе, затем вне термоса – 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды 3–4 недели, повторить прием после двухнедельного перерыва.

30 г листа эвкалипта залить 1 стаканом горячей воды, держать на водяной бане 30 минут, процедить, остудить, довести объем полученного отвара до исходного, добавив кипяченой воды. Для спринцевания отвар развести кипяченой водой в соотношении 1:4. Спринцевания проводить через день, всего 10–14 раз.

Миома

Миома или фибромиома – это доброкачественная опухоль матки. Она может вызывать нарушения цикла, боли в животе, невозможность забеременеть, угрозу выкидыша и преждевременных родов.

Считается, что ведущей причиной возникновения миомы являются гормональные сбои, которые проявляются нарушениями менструального цикла, мастопатией. Также на ее возникновение могут повлиять воспалительные заболевания, аборт, травматические роды. Судя по наблюдениям, существует и наследственная предрасположенность.

Часто миомой страдают женщины с ожирением, повышенным давлением, заболеваниями щитовидной железы или сахарным диабетом. Больше шансов заболеть у тех, кто ведет сидячий образ жизни, мало занимается физическими упражнениями, испытывает стрессы. Другой немаловажный фактор – отсутствие нормальной половой жизни.

В зависимости от расположения в структуре матки выделяют следующие виды миом:

- интерстициальная (интрамуральная) расположена в толще стенки матки;
- субмукозная – значительная часть опухоли выпячивается в полость матки, что приводит к деформации полости;
- субсерозная, когда опухоль разрастается под брюшину.

Миома обычно выявляется на УЗИ. Если она маленькая, то женщина должна обследоваться регулярно раз в полгода или год (как назначит врач), и если миома не растет, то за ней просто наблюдают.

Большие миомы приводят к обильным, болезненным менструациям. Могут появиться кровотечения, не связанные с циклом. Из-за этого у женщины может развиваться анемия. Появляется слабость, бледность кожных покровов, что обычно воспринимается как общее недомогание, утомление на работе и от домашних дел.

Женщину начинают беспокоить периодические ноющие боли в животе и в пояснице. Если же нарушается кровообращение в миоме, то боли становятся острыми.

Следует знать, что из-за давления разросшейся матки на мочевой пузырь могут возникнуть недержание мочи, ложные позывы, что приводит к жизненным трудностям: женщине тяжело куда-то ездить, ходить в гости, да и на работе могут быть проблемы. Может

нарушаться деятельность кишечника из-за давления матки. Иногда женщина сначала идет к урологу или проктологу, и только при обследовании выясняется, что у нее миома.

Диагностика миомы обычно заключается в гинекологическом и УЗИ органов малого таза. При необходимости назначают дополнительные исследования: гистероскопию с биопсией, лапароскопию.

Если миома начала расти и если у женщины появились конкретные жалобы, то врач назначит лечение. Консервативное лечение должно остановить рост опухоли, уменьшить ее размеры и предотвратить осложнения. Оно проводится всем женщинам, у которых:

- размеры миомы менее 12 недель беременности;
- миома с субсерозным и интерстициальным расположением узлов;
- отсутствует выраженная клиническая картина с кровотечениями и нет болевого синдрома;
- есть противопоказания к хирургическому лечению (какие-либо сопутствующие заболевания, которые препятствуют операции).

Обычно консервативное лечение заключается в применении гормональных препаратов, прием которых дополняют витамины и фитолечение.

Если же эти методы оказываются неэффективными или миома больше, чем 12 недель беременности, то ее удаляют хирургическим путем. Ее необходимо удалять еще и потому, что при определенных условиях она может переродиться в злокачественную опухоль. В последнее время появился новый метод – эмболизация маточных артерий. Заключается он в том, что через специальное устройство в просвет сосуда, питающего миому, вводятся особые частицы, в результате чего кровоснабжение опухоли нарушается. В итоге опухоль уменьшается в размерах и исчезает.

Другой вариант – удаление узлов опухоли (миомэктомия). При этом удаляется только опухоль, ткань матки остается практически нетронутой. У женщины сохраняется возможность забеременеть, а в дальнейшем – выносить ребенка.

Женщинам с диагностированной миомой необходимо отказаться от жирной пищи и употреблять больше продуктов растительного происхождения, богатых клетчаткой. Также при миоме категорически противопоказаны тепловые процедуры: сауна, горячая ванна, солярий, отдых в жарких странах, баня, загар.

Народные средства лечения

Народные средства при миоме применять можно, но не во всех случаях. Обязательно нужно посоветоваться об этом с врачом, потому что, например, при быстром росте опухоли чрезмерное увлечение народной медициной может привести к осложнениям. Фитотерапия показана женщинам с небольшими размерами опухоли.

Можно применять настойки крапивы, чистотела, мяты и боярышника. Хорошо помогают спорыш (горец птичий), хвощ полевой, медуница лекарственная. Сабельник очищает организм и укрепляет иммунную систему.

Рекомендуется употреблять свежевыжатые овощные соки: из картофеля (розовых сортов), свеклы, капусты, сливы. Они содержат особые ферменты, разрушающие избыток эстрогенов.

- Сок из картофеля розовых сортов нужно пить ежедневно утром натощак по полстакана в течение полугода.

- 1 ст. л. сильно измельченных сухих корней пиона уклоняющегося (марьин корень) залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 30 минут в эмалированной плотно закрытой кастрюле. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

- 1 часть листьев мать-и-мачехи, 2 части плодов боярышника, 3 части травы пустырника, 5 частей плодов шиповника, 2 части травы зверобоя, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть корней девясила, 2 части корневищ аира болотного. Смесь тщательно размешать и залить 500 мл крутого кипятка, настаивать 20 минут на водяной бане, процедить, охладить. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

- Взять в равных количествах цветки василька и ромашки, траву пустырника, чистотела, зверобоя, крапивы двудомной, змеевика, лист земляники и корень валерианы. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Эффективность лечения миомы матки усиливается при добавлении в готовый настой 1 ч. л. чаги. Курс лечения – 2 месяца, затем месяц перерыв и опять двухмесячный курс.

- Измельчить 1 ст. л. корней лопуха и залить 2 стаканами кипятка, настаивать 12 часов. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день один месяц, перерыв десять дней и повторить курс. Корень лопуха обладает противоопухолевым свойством и обеспечивает уменьшение размеров миомы.

- Можно в течение нескольких месяцев пить как чай 3–4 раза в день настой земляники лесной (применяется все растение).

- 1 ст. л. льняного семени залить 500 мл кипятка и настаивать всю ночь. Пить по 150 мл настоя до еды 3 раза в сутки 15 дней.

- Тщательно измельчить 50 г корней, стеблей и цветков маточной гвоздики, залить 500 мл водки и настаивать 12 дней в темном месте, взбалтывая. После процеживания употреблять 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. л. Этот рецепт помогает и при других заболеваниях женской половой сферы. Настойку по этому рецепту можно сделать и из травы малого барвинка.

- Взять в равных частях сок из корня лопуха, мед, облепиховое и зверобойное масло. На ночь ставить тампоны с этой смесью.

- Принимать пихтовое масло нужно внутрь по 4–5 капель 2–3 раза в день. Курс лечения составляет 2,5–3 месяца. При лечении необходимо полностью отказаться от алкоголя.

- Измельчить 30 г перегородок грецкого ореха и залить 1 стаканом водки, настаивать 10 суток в темном прохладном месте, отжать и процедить. Принимать настойку по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

Эндометриоз

По частоте возникновения это заболевание находится на третьем месте после воспалений женских органов и миомы матки. Им страдают 15 % женщин репродуктивного возраста.

При нем клетки эндометрия (внутренней, или слизистой, оболочки матки) обнаруживаются не только в матке, но и в других, самых неожиданных частях организма женщины: в маточных трубах, яичниках, на брюшине, в мочевом пузыре, прямой кишке и т. д. Эти скопления клеток называют «очагами эндометриоза». Проявления болезни возникают тогда, когда эти клетки начинают изменяться циклически, подобно обычной слизистой оболочке матки, а происходит это каждый месяц. В брюшной полости могут образовываться спайки, развивается непроходимость маточных труб.

Если эндометриоз поражает яичник, там часто образуются кисты, что может привести либо к бесплодию, либо к перекруту ножки кисты с симптомами, как при аппендиците, так что придется делать экстренную операцию.

Точные причины возникновения эндометриоза непонятны до сих пор. Есть теории о генетической предрасположенности, о гормональной причине. Есть более сложная

имплантационная теория, есть предположения о нейроэндокринных сдвигах в организме.

В числе факторов риска и аборт, выскабливание матки, поскольку подобные процедуры – сильнейший гормональный и механический стресс для репродуктивных органов. Родовые травмы шейки матки и любые воспалительные процессы в этой области могут привести к распространению эндометриоза на шейку матки. Известно, что женщины, подверженные стрессам, чаще им страдают.

Наиболее частым проявлением эндометриоза является боль, которая усиливается перед и во время менструации, часто боль возникает при половой близости. При прорастании клеток в прямую кишку боли возникают при дефекации, а если клетки эндометрия проникли в мочевой пузырь – при мочеиспускании.

Могут быть болезненные обильные менструации, продолжающиеся больше положенного срока, нарушение их периодичности, появление мажущих выделений в начале и в конце менструаций.

При малых формах эндометриоза симптомов практически нет, но последствия есть: спайки, непроходимость маточных труб, бесплодие. Женщины часто жалуются на головокружение и головную боль, неприятные болезненные ощущения во время полового акта.

Бесплодие ставят половине женщин с диагнозом «эндометриоз».

При постановке диагноза врач учитывает жалобы женщины, проводит гинекологический осмотр, УЗИ. При необходимости назначает гистероскопию, гистеросальпингографию, лапароскопию, а также исследование крови на гормональный фон и на специальные опухолевые маркеры (онкомаркеры).

Лечение должно быть комплексным. Медикаментозный метод основан на применении гормональных препаратов, которые позволяют нормализовать работу яичников и исключить образование новых очагов эндометриоза. Эти гормональные препараты близки по своему составу к гормональным противозачаточным средствам. Курсы лечения, как правило, бывают длительными – по несколько месяцев и дольше.

Если женщину беспокоят выраженные боли, то врач прописывает негормональные противовоспалительные препараты.

Однако у консервативного лечения есть и определенные ограничения. Во-первых, далеко не все формы и локализации эндометриоза можно лечить консервативно. Во-вторых, многим женщинам противопоказано лечение гормональными препаратами. Например, тем, кто страдает аллергией, а это бич нашего времени. Противопоказаниями к гормональному лечению эндометриоза являются хронические заболевания: сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистые заболевания, а также заболевания крови.

Иногда проводится хирургическое лечение, когда во время операции удаляют кисты яичников и очаги эндометриоза в разных органах. Правда, эти очаги могут появляться снова, и рецидивы наблюдаются в 15–40 % случаев.

Сейчас чаще всего операция проводится с помощью лапароскопии, при которой разрез составляет всего полсантиметра. При этом через прокол в передней брюшной стенке в брюшную полость вводится волоконно-оптический прибор, а сама операция проводится с помощью специальных микроманипуляторов. Хирург видит и может удалить даже очень маленькие очаги эндометриоза с помощью лазера или электрокоагуляции, рассечь спайки, удалить кисты и сделать любые другие необходимые манипуляции.

Если женщина хорошо себя чувствует, избавилась от болей и у нее в течение пяти лет не было рецидивов заболевания, считается, что эндометриоз вылечен.

Народные рецепты

Фитотерапия в данном случае направлена на выравнивание нарушенного гормонального фона, на повышение иммунитета, на снятие воспалительных процессов (если они присоединяются).

- Взять в равных количествах корень змеевика, траву пастушьей сумки, корень аира, корень лапчатки, листья крапивы и траву спорыша, перемешать. 2 ст. л. смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка и держать на слабом огне 4–5 минут. Затем отвар 1,5–2 часа выдерживать в термосе. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 30 дней, потом 10 дней перерыв и повторить курс.

- 1 ст. л. травы боровой матки залить 500 мл воды, поставить на водяную баню и выдерживать 15 минут. Отвар разделить на три части, пить 1 раз в день по одной части за час до приема пищи. Иногда в дополнение к отвару боровой матки таким же образом готовят отвар травы сабельника, который пьют через полчаса после приема пищи.

- Полезен свежавыжатый сок свеклы или свёклы и моркови. Свекольный сок начинают пить с 1 ст. л. и постепенно увеличивают дозу, доводя до 100 мл в день. Смесь морковного и свекольного соков можно пить по 100 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды. (Подробнее см. раздел «Соки, помогающие при женских заболеваниях».)

- 3 ст. л. сухой ромашки заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, затем настоять под крышкой. Процедить, делать спринцевания на ночь ежедневно.

После спринцевания можно на ночь ставить тампоны: смешать 1 ст. л. мёда и 1 ст. л. облепихового масла, пропитать тампон из ваты смесью, ввести во влагалище на ночь.

- 50 г сухих листьев боровой матки (рамишии) залить 500 мл водки. Дать настояться 2 недели в прохладном тёмном месте. В 1/2 стакана воды капать 30 капель настоя, принимать 3 раза в день.

- 2 горсти свежих цветов акации промыть, заварить 1 литром кипятка, настаивать час. Пить отвар до четырех раз в день за 30 минут до еды.

- 4 ст. л. сухой коры калины запарить 1 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

- 2 ст. л. высушенной травы пастушьей сумки залить 500 мл кипятка, закрыть крышкой, укутать, настаивать час, потом процедить. Пить по 1 ст. л. перед едой 4 раза в день.

- 100 г измельчённых сухих плетей огурцов заварить в 1 л кипятка. Проварить 5 минут, настаивать под крышкой час. Отвар пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

Эрозия шейки матки

Это дефект (по типу язвочки) влагалищной части шейки матки. При осмотре гинеколог видит дефект эпителия шейки матки, иногда может отмечаться кровоточивость при дотрагивании.

Причины возникновения эрозии могут быть самые разные. Например, раннее начало половой жизни или довольно позднее, редкие половые связи или частая смена половых партнеров. Большую роль играют инфекции, передающиеся половым путем, и воспалительные заболевания (ВПЧ, хламидиоз, уреаплазмоз, трихомониаз, гонорея), дисбактериоз влагалища и т. д. Влияют на развитие эрозии травматические воздействия (аборты, механические повреждения, оперативные вмешательства, роды и т. д.). Причиной могут быть гормональные или иммунные нарушения (дисфункция яичников, эндокринные заболевания, ослабленный иммунитет).

Обычно эрозия никак не проявляется, и врач обнаруживает ее только при осмотре. В редких случаях у женщины могут быть кровянистые выделения, не связанные с менструацией, особенно после полового акта. Также могут проявляться боли во время полового акта и слизисто-гнойные выделения. Выделения начинаются, если к эрозии присоединилось какое-либо воспаление.

Диагностика обычно основывается на осмотре. Для более детального обследования врач может взять мазок на флору и соскоб с поверхности шейки матки, провести кольпоскопию – обследование с помощью специального микроскопа, а также направить сдавать кровь на условно-патогенные инфекции (хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, гарднереллез, вирус папилломы человека, трихомониаз, генитальный герпес).

Лечение эрозии шейки матки проводится в зависимости от вида эрозии, ее размеров и сопутствующих инфекций. Существует множество эффективных способов лечения. Выделяют консервативное лечение и хирургическое.

Если у эрозии была конкретная причина (например, воспаление), то в первую очередь ликвидируют ее. Тут могут быть назначены те препараты, которые нужны данному конкретному пациенту: антибиотики, противовоспалительные препараты, иммуномодуляторы, средства народной медицины. Шейку матки могут местно обработать определенными препаратами, ускоряющими заживление эрозии.

При отсутствии эффекта от консервативного лечения, при больших размерах эрозии, если она возникает снова, применяют хирургическое лечение (прижигание). Сейчас оно может проводиться различными способами:

- диатермокоагуляция – прижигание электрическим током у рожавших женщин, не планирующих беременность как минимум год;
- криотерапия – прижигание жидким азотом. Это более щадящий метод, чем диатермокоагуляция, но эрозия может появиться снова;
- лазеротерапия – воздействие лазерным лучом минимальной мощности. После нее не образуется рубец на шейке матки и заживление происходит быстрее, чем при применении других методов;
- радиоволновая хирургия с применением аппарата «Сургитрон» рекомендуется нерожавшим девушкам и тем, кто планирует повторную беременность.

После прижигания местно назначают некоторые препараты в виде свечей и мазей для противовоспалительного и ранозаживляющего эффекта. Курс лечения 7 – 10 дней.

Практически в 100 % случаев эрозию можно вылечить тем или иным методом. В период реабилитации после хирургического лечения следует воздерживаться от половых связей и тяжелых физических нагрузок примерно две недели для лучшего заживления эрозии. В этот период могут появляться сукровичные мажущие слизисто-кровяные выделения, которые потом исчезнут.

Женщинам с диагнозом эрозии шейки матки следует знать, что тампоны и прокладки при менструациях следует менять каждые 3–4 часа, ведь эрозия создает идеальную среду для

размножения и проникновения в матку и яичники патогенных бактерий.

Эрозия шейки матки никак не влияет на беременность, как и беременность на нее. Хирургическое лечение (прижигание) не проводят на протяжении всей беременности, так как после прижигания шейка матки будет хуже раскрываться и растягиваться во время родов, поэтому все манипуляции откладывают на послеродовой период. Применение фитотампонов противопоказано при беременности. При наличии инфекционного процесса назначают курсом антибиотики и противовоспалительные препараты местно. Большинство гинекологов просто проводят наблюдение беременных с подобной патологией, а лечение оставляют на период после родов.

Народные средства лечения

Отношение к народным средствам при лечении эрозии шейки матки у гинекологов неоднозначное. Многие из них считают, что эффекта от народных средств нет. Поэтому лучше посоветоваться со своим врачом, чтобы потом не было непонимания.

Народные средства применяют чаще всего в виде тампонов, можно использовать спринцевание настойками лекарственных трав. В виде тампонов наиболее часто используют облепиховое масло.

- Свежая крапива может помочь в рубцевании эрозии шейки матки. Используется сок свежей крапивы. Надо взять 5–6 больших веточек крапивы, тщательно промыть под проточной водой. Измельчить листья и стебли, завернуть в марлю и выжать сок. Этим соком пропитать гигиенический тампон и вставить глубоко во влагалище, плотно прижав к шейке матки. Тампон необходимо оставить как минимум на два часа. Лечение необходимо продолжать до полного рубцевания эрозии.

- Для более быстрого рубцевания эрозии шейки матки народная медицина советует использовать отвар зверобоя. Для этого 1 ст. л. травы зверобоя надо залить 200 мл кипятка и кипятить 10 минут на слабом огне. Потом остудить и процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 1 раз в сутки натощак.

- Взять 1 ст. л. зелёного чая и 2 ст. л. сухих соцветий календулы, залить 1 л крутого кипятка. Плотно закрыть крышкой и укутать махровым полотенцем. Настаивать сутки, потом процедить через марлю. Перед спринцеванием разбавлять кипячёной водой в соотношении 1 к 1. Проводить процедуру перед сном, и после спринцевания вводить глубоко во влагалище ватный тампон, смоченный в неразбавленном отваре, на ночь. Лечение должно продолжаться до наступления полного выздоровления.

- Взять 5 ст. л. пиона уклоняющегося (марьина корня), залить их 500 мл водки. Взболтать в бутылке или банке и поставить настойку в холодильник. Выдерживать её в холодильнике не менее месяца. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды 15 дней. Потом сделать пятидневный перерыв и повторить курс. Лечение должно проводиться до тех пор, пока не наступит полное выздоровление.

- Взять 3 ст. л. сухих соцветий подмаренника, засыпать в 300 мл кипящей воды, кипятить 5 минут, остудить и процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день во время еды. Курс лечения должен составлять не менее 10 дней.

- Взять 3 ст. л. сухих корневищ бадана, залить 200 мл крутого кипятка, довести до кипения на медленном огне, кипятить 30 минут. Отвар тут же процедить и укутать махровым полотенцем. Использовать можно спустя сутки для спринцевания. Перед спринцеванием отвар слегка подогреть – примерно до температуры тела. Спринцеваться необходимо один раз в сутки, перед сном. Курс лечения около двух недель.

- Развести 1 ст. ложку любого натурального мёда в 1 стакане тёплой кипячёной воды и использовать этот раствор для спринцеваний два раза в день – утром и перед сном. После вечернего спринцевания необходимо ввести глубоко во влагалище медовую свечу.

- Медовая свеча готовится из следующих ингредиентов: 5 ст. л. натурального мёда, 150 г сливочного масла, 5 г настойки прополиса. Растопить все компоненты до жидкого состояния на водяной бане, тщательно перемешать, остудить и сформовать свечи. Поместить их в холодильник. Как правило, достаточно 7 – 10 дней подобного лечения, чтобы эрозия исчезла.

- Смесь из прополиса и маточного молочка. Нужно тщательно перемешать 25 г вазелина, 10 г измельчённого прополиса и 1 г маточного молочка. Смесь нанести на ватный тампон и ввести глубоко во влагалище. Процедуру проводят один раз в сутки, перед сном, оставляя тампон на ночь.

Лечение эрозии шейки матки мёдом может проводиться только в том случае, если у женщины совершенно точно нет аллергии на мед и продукты пчеловодства!

- Также помогает в лечении эрозии облепиховое масло. Его нужно обильно нанести на гигиенический тампон и ввести во влагалище, плотно прижав к шейке матки. Оставить тампон на всю ночь. Курс лечения – десять процедур. При необходимости через неделю курс лечения можно повторить.

Генитальный кандидоз

Кандидоз – заболевание, вызываемое воздействием дрожжеподобных грибов рода *Candida*. Они относятся к условно-патогенным микроорганизмам. Они обитают на коже и слизистых оболочках здорового человека, не причиняя ему никакого вреда, являясь составной частью его нормальной флоры. Однако при ослаблении иммунитета их количество увеличивается, они могут приобретать патогенные агрессивные свойства и становиться причиной развития болезни.

С большей легкостью кандиды поражают слизистые. Облегчают их внедрение микротравмы, повышение влажности (например, если есть другие воспалительные заболевания половых органов, сопровождающиеся выделениями), хронические отравления никотином и алкоголем, подавляющие иммунитет, бесконтрольный прием антибиотиков, нарушающий состав нормальной флоры, заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся гиповитаминозом, анемией и нарушениями иммунитета, лечение кортикостероидами или цитостатиками, эндокринные заболевания, особенно сахарный диабет, иммунодефицитные состояния, включая ВИЧ-инфекцию, и др.

Даже у относительно здоровых женщин генитальный кандидоз не является редкостью, особенно на фоне беременности или применения гормональных контрацептивов, изменяющих уровень эстрогенов.

При беременности кандидоз – достаточно частое явление. После родов уровень гормонов меняется и кандидоз проходит, но если его не лечить во время беременности, то можно заразить ребенка при прохождении по родовым путям.

Основным проявлением генитального кандидоза у женщин является кандидозный вульвовагинит. Он проявляется зудом в области наружных половых органов, усиливающимся в предменструальный период и стихающим после окончания менструации, «творожистыми» выделениями и воспалительными изменениями кожи и слизистой наружных половых органов.

Диагноз ставится на основе опроса, осмотра и данных лабораторного исследования. Поскольку кандиды постоянно находятся в организме человека, то их обнаружение в мазке, если нет признаков воспаления, не является показанием для назначения лечения.

Лечение кандидоза – задача достаточно сложная. Противокандидозных препаратов местного и общего действия достаточно много, но и грибки достаточно живучие. Поэтому лечение нельзя прерывать при исчезновении симптомов, надо доводить до конца. Кроме того, врач может назначить витамины и средства, повышающие иммунитет.

Противокандидозные препараты во время беременности не следует принимать внутрь, используют только местные средства. Тяжелый или упорный кандидоз в некоторых случаях, например у больных сахарным диабетом, может потребовать сочетания местных и общих средств.

Даже в случае эффективного лечения генитального кандидоза женщина не может быть застрахована от повторных случаев заболевания.

Народные средства

Суть всех народных средств лечения молочницы состоит в том, чтобы создать щелочную среду во влагалище, в которой возбудитель (грибы) не сможет существовать.

- Слизистую при молочнице смазывают медом, разведенным в соотношении 1:10 с водой.
- Можно делать местные ванночки из настойки календулы. 1 ст. л. аптечной настойки на 250 мл кипяченой воды. Ванночку принимать 1 раз в день на 15 минут.
- Всыпать 1 ст. л. пищевой соды в 1 литр кипяченой воды, добавить 1 ч. л. аптечной настойки йода. Можно сделать из такого же расчета 2–3 литра или больше, чтобы было удобно сидеть. Раствор вылить в тазик и посидеть в нем минут 15–20. Достаточно 2–3 процедур (то есть 2–3 дня).
- Намочить гигиенический тампон в обезжиренном кефире и поместить на ночь во влагалище, утром тампон вынуть и проспринцеваться настоем ромашки. Зуд исчезнет через 1–2 дня, но процедуру следует продолжать в течение 5 дней.
- Запущенные формы молочницы можно попробовать лечить спринцеванием отваром ромашки и календулы. Нужно 1 ст. л. ромашки и 2 ст. л. календулы залить 1 л кипятка, настоять ночь, процедить и спринцеваться полученной настойкой.

• Можно на ночь провести спринцевание маслом чайного дерева. 1–2 капли масла чайного дерева развести в 1 ч. л. масла календулы, оливкового или кукурузного масел. А утром провести спринцевание настоем, приготовленным с вечера: 1 часть коры дуба, 1 часть цветков

ромашки, 1 часть листьев шалфея, 3 части крапивы.

2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и настаивать ночь. Утром настоем процедить и использовать для спринцевания.

- Кора дуба – 3 части, корни крапивы – 2 части, череда – 1,5 части, лаванда – 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 150 мл кипятка, 2 часа настоять, процедить, добавить еще 150 мл кипятка. Использовать для подмывания.

- Засыпать 1 ст. л. измельченных корней лопуха большого в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Укутать и настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день, а также использовать для подмываний и спринцеваний.

- Взять по 1 части коры дуба и ромашки аптечной, 5 частей травы спорыша, 3 части листьев крапивы двудомной. 2 ст. л. полученной смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, затем процедить. Использовать для спринцеваний.

- Взять по 1 части травы тысячелистника, листьев розмарина, листьев шалфея, 2 части коры дуба, 100 г смеси залить 3 л воды, прокипятить.

Использовать для подмываний в слегка разбавленном виде, для спринцеваний и влагилицных тампонов в неразбавленном.

- Полезно принимать при молочнице ванны с морской солью.

Мастопатия

Это заболевание молочных желез, при котором в них образуются опухолевые узелки. Часто груди начинают болеть, причем не только при прощупывании, но и сами по себе. Обычно именно это и заставляет женщину обратиться ко врачу.

Мастопатия является одним из наиболее распространенных заболеваний. Причиной ее является повышение уровня женских половых гормонов. Это, в свою очередь, может быть следствием самых разных причин: абортов, воспалительных заболеваний женских половых органов, болезней желез внутренней секреции (в первую очередь щитовидной железы).

При мастопатии грудь становится плотной на ощупь, болезненной, в ней определяются плотные узелки. Боли усиливаются перед месячными. Иногда могут быть выделения из соска. А иногда мастопатия вообще может обнаруживаться только на УЗИ молочных желез. Опасность ее в том, что она может переродиться в рак. Именно поэтому после 40 лет женщина должна делать ультразвуковое исследование каждый год.

Боль в груди может быть тупой, ноющей, она иногда сопровождается ощущением тяжести. Усиливается в предменструальном периоде (что связано с увеличением в организме эстрогенов). Может быть местной или отдавать в руку или лопатку. Однако 10–15 % женщин не испытывают никаких болевых ощущений, при этом при осмотре у них выявляются такие же изменения в тканях желез, как и у женщин, испытывающих боли. Это может быть связано с различным индивидуальным порогом болевой чувствительности.

У 10 % женщин могут отмечаться увеличенные лимфатические узлы в подмышечной области, а также их некоторая болезненность.

Перед менструацией груди могут увеличиваться в объеме. Это объясняется венозным

застоем и отечностью соединительной ткани. При этом усиливается чувствительность молочных желез и их болезненность.

Выделения из сосков могут быть как обильными (жидкость вытекает сама), так и скудными (появляется при надавливании на сосок). По характеру выделения могут быть белесоватыми, прозрачными, зеленоватыми, коричневого цвета или кровянистыми. В последнем случае надо экстренно отправляться ко врачу, поскольку это может быть признаком онкологии. Но вообще при любых выделениях визит ко врачу откладывать не стоит.

Любые уплотнения (узелки) в груди должны заставить женщину срочно показаться врачу. Это может быть всего лишь узелковая мастопатия, но лучше не рисковать здоровьем и провериться.

Для уточнения диагноза может быть взята биопсия. Часто определяют уровень гормонов (яичников, щитовидной железы и др.).

Любая женщина должна регулярно проводить самообследование. Для этого достаточно раз в месяц, лучше через 2–3 дня после окончания менструации, раздеться до пояса, встать перед зеркалом и внимательно осмотреть и ощупать груди. Следует ответить на следующие вопросы: симметричны ли груди? нормального ли они цвета? не проступают ли на них вены? как выглядит околососковый кружок? Затем подушечками пальцев прощупать их от подмышечной области по спирали по направлению к соску. Потом – обратными движениями по вертикали.

Признаки, при которых нужно идти ко врачу:

- любое появившееся изменение в груди,
- втяжение кожи или соска,
- отечность кожи,
- покраснение, воспаление, уплотнение,
- выделения из сосков. Мастопатия бывает нескольких типов. Узловая

характеризуется уплотнениями в ткани молочной железы – узелками. Диффузная мастопатия – это когда ткань молочной железы на ощупь плотная, болезненная. При фиброзно-кистозной мастопатии отмечается сочетание этих изменений. Чаще всего такие изменения выявляются в верхней части груди. Фиброзный компонент – это уплотнение тканей. Кистозный – когда в тканях груди образуются многочисленные кисты молочных протоков (микрокисты). В самом начале заболевания они настолько мелкие, что ни УЗИ, ни пальпация молочных желез не позволяет их распознать.

При раке молочной железы обычно поражается одна грудь, при мастопатии изменяются обе железы.

Лечение мастопатии должен проводить врач. Сначала нужно убедиться, что это именно мастопатия, потом уже можно принимать назначаемые врачом препараты или применять (после консультации с ним же!) народные рецепты.

Назначаемые методы лечения зависят от формы заболевания (диффузная или узловая мастопатия), от гормонального статуса женщины, сопутствующих заболеваний и других факторов.

Поможет в лечении и нормализация диеты. При этом рекомендуется исключить продукты, содержащие кофеин (кофе, какао, шоколад, крепкий чай, газированные напитки с кофеином, типа кока-колы, и т. д.). Это связано с тем, что кофеин оказывает стимулирующее влияние на нервную систему, а также на эндокринные железы, что способствует нарушению гормонального баланса.

Препараты йода эффективны в лечении диффузных форм мастопатии, но только при условии нормальной функции щитовидной железы.

Диуретики (мочегонные) способствуют уменьшению отека тканей в молочных железах, в результате уменьшается болезненность.

Противовоспалительные препараты применяют при выраженной болезненности в груди.

Успокаивающие препараты и психотерапия применяются, если мастопатия возникла на фоне стресса, который влияет на работу эндокринных желез и выработку гормонов.

Витамины А и Е назначают курсами, также могут помочь витамин С и витамины группы В.

Иногда для лечения используются гормональные препараты, либо в таблетках, либо местно, в виде мази.

Фитотерапия используется как дополнение к основному лечению.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно заниматься лечением мастопатии без предварительной диагностики у врача. Следует сначала полностью исключить онкологию, а самостоятельно это сделать невозможно.

Узловая форма мастопатии в определенных случаях лечится хирургическим путем – узлы иссекают.

Профилактика мастопатии – задача достаточно сложная, слишком много причин для ее возникновения. Но, например, исследования показывают, что мастопатия чаще встречается у женщин, подверженных стрессам. Поэтому в комплекс профилактики обязательно входят успокоительные препараты, и нужно стремиться избегать стрессов.

Другим фактором для женщин с возможностью развития мастопатии является соблюдение диеты. Ограничивают кофеинсодержащие продукты, такие как кофе, чай, шоколад, кола. Мастопатия встречается чаще у женщин со склонностью к запорам, с дисбактериозом кишечника. Кроме того, на нормальный баланс гормонов в организме влияет печень, и поэтому питание, напрягающее печень, может привести к развитию мастопатии.

Также к развитию мастопатии может привести прием гормональных препаратов, курение и употребление алкоголя.

Народные средства

- Свежие листья капусты белокочанной отбить скалкой, чтобы выступил сок. Прикладывать внутренней стороной к гнойным ранам, язвам, опухолям, нарывам, к молочным железам при мастопатии.

- При мастопатии на ночь накладывать несколько слегка отбитых листьев лопуха, а днем грудь смазывать репейным маслом: 100 г порошка корней лопуха залить 300 г растительного масла, настоять в темном теплом месте 10 дней, периодически помешивая содержимое, процедить, отжать. Масло хранить в темном прохладном месте.

- 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок 2 лимонов перемешать. Эту смесь наложить на льняную тряпочку и прикладывать при мастопатии к груди на ночь. Утром снять и на дневное время смазать грудь мазью с апилаком (аптечный препарат). Курс лечения 2 недели.

- Пропустить через мясорубку листья капусты белокочанной, добавить к ним несколько ложек свежей простокваши и, наложив на льняную тряпочку, прикладывать при мастопатии к груди, не давая смеси просохнуть. Менять по несколько раз в сутки до полного исчезновения боли. Внутрь принимать настой: 100 г семян укропа варить в 500 мл молока 10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 3 недели.

- Смешать 10 г порошка листьев мать-и-мачехи, 10 г порошка листьев омелы белой, 5 г

порошка травы чистотела (после годичного хранения), 100 г ржаной муки. Сделать из этой смеси лепешку и прикладывать на ночь к больной груди. Днем лепешку снять, смазать грудь 30 %-й прополисной мазью, приготовленной следующим образом: 100 г нутряного свиного сала размешать с 30 г порошка прополиса, положить в эмалированную кастрюльку. Томить на кипящей водяной бане 3 часа, периодически помешивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте (не в холодильнике).

Взять сухую траву чистотела, перетереть ее в порошок. 1 ч. л. порошка размешать в 2 ч. л. растопленного сливочного масла. Поставить массу на водяную баню на 10 минут. Остудить и использовать как мазь на болезненные места.

Помогает при мастопатии смазывание груди камфорным маслом и мягкий массаж груди с ним же.

Дисфункция яичников

Так называется по-научному нарушение гормональной функции яичников и вследствие этого нарушение менструального цикла. Женщины не всегда обращаются ко врачу с этим состоянием, и очень зря. Это может повлиять и на возможность забеременеть, и на здоровье самой женщины вне зависимости от того, будет она рожать или нет.

Причин нарушения цикла очень много. Это могут быть врожденные или приобретенные дефекты развития яичников. Это состояние могут достаточно часто провоцировать эндокринные заболевания (щитовидной железы, надпочечников и др.). Вообще говоря, предрасположенность к гормональным нарушениям передается по наследству, поэтому если у женщин в семье такое бывало, то лучше сразу сказать гинекологу и при необходимости быстрее начинать лечение, а не надеяться, что оно как-нибудь само пройдет.

Часто цикл сбивают воспалительные процессы в матке или придатках. Но, к сожалению, этим отличаются и более серьезные заболевания: аденомиоз, опухоли яичников, миома матки, эндометриоз, рак матки. Цикл может измениться из-за нарушения расположения внутриматочной спирали, а также после аборта или выкидыша.

Влияют на цикл и внешние факторы нашей жизни: стрессы, неврозы, перемена климата, чрезмерное солнечное облучение, лучевые повреждения и даже лечение некоторыми лекарственными препаратами.

Симптомы возможной дисфункции:

- задержка месячных свыше 35 дней с последующим обильным и длительным кровотечением;
- нерегулярные частые менструации, которые следуют друг за другом через разные промежутки времени (менее чем 21 день);
- увеличение (уменьшение) менструальной кровопотери;
- боли в животе в предменструальные, менструальные дни, в середине цикла;
- нарушение созревания яйцеклетки (бесплодие, невынашивание беременности).

При дисфункции яичников боли внизу живота появляются перед кровотечением или во время него, чаще всего тянущего характера. Однако иногда боль бывает острой, распространяется по всему животу, отдает в поясницу. Бывает сильно выражен пресловутый предменструальный синдром (ПМС): вялость, апатия, плаксивость либо, наоборот, раздражительность. Если кровотечение обильное и длительное, то к этим симптомам присоединяются признаки анемии: бледность кожи и слизистых, частый пульс, головные боли, головокружение, слабость, сонливость, снижение аппетита.

В подростковом возрасте у девочек очень многие причины могут вызывать нерегулярный

цикл. Например, этому подвержены часто болеющие дети (ЧБД), у которых постоянно бывают ОРВИ, грипп или другие вирусные инфекции. У многих школьников сейчас вегетососудистая дистония или нарушения давления (гипертония или гипотония) – обычное дело, а это тоже может стать причиной нарушения цикла и будущей репродуктивной функции.

Сейчас очень актуальна стала проблема низкого веса у девочек-подростков. Все мечтают похудеть до состояния фотомодели, не думая, что у этих самых моделей гормональные нарушения и бесплодие встречаются сплошь и рядом. А снижение веса более 15 % от нормы вызывает прекращение менструаций.

Хроническая интоксикация организма (алкоголь, наркотики, никотин) вызывает расстройство многих функций организма, в том числе и менструальной.

При дисфункции яичников в репродуктивном (детородном) возрасте практически всегда в крови повышено содержание эстрогенов, а это может привести к развитию таких заболеваний, как миома матки, эндометриоз, мастопатия, злокачественные опухоли молочных желез.

Врач ставит диагноз на основании осмотра, расспроса и обследования. Проводят УЗИ органов малого таза, иногда – и других внутренних органов (щитовидной железы, надпочечников). Назначают анализы на наличие инфекций, передаваемых половым путем (кандидоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, трихомониаз, хламидиоз и др.), анализы крови на гормоны (ФСГ, ЛГ, ПРЛ, эстрогены, прогестерон; при необходимости – гормоны щитовидной железы, надпочечников). Могут назначаться и другие обследования, например, исследование состояния гипофиза с помощью рентгенограммы черепа, компьютерной томографии, магнитно-резонансной томографии или исследование внутреннего слоя матки – гистероскопия.

Лечение заключается в восстановлении нормального цикла. Для этого назначаются комбинированные оральные контрацептивы. Очень важно выявить причину возникновения дисфункциональных маточных кровотечений, так как устранение причины обеспечит успех лечения.

Обязательно лечатся инфекции и другие найденные сопутствующие заболевания. Если есть эндокринные нарушения (в щитовидке, в надпочечниках, в выработке половых гормонов), то проводится лечение эндокринных заболеваний или, при необходимости, назначается гормональная терапия.

Очень важно наладить стиль жизни и отказаться от вредных привычек.

При необходимости назначаются мануальная терапия, физиолечение, гинекологический массаж.

Женщинам, у которых когда-либо была дисфункция яичников, противопоказан такой метод контрацепции, как внутриматочная спираль.

Женщины с хроническими нарушениями функции яичников должны посещать гинеколога 1 раз в 3–6 месяцев, так как у них высок риск развития других заболеваний половой системы.

Народные средства

• Взять 50 г листьев грушанки и залить их 500 мл водки. Настаивать две недели в темном месте. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

• Взять в равных частях плоды боярышника, корень дягиля, цветки ромашки, траву мяты, траву крапивы, траву полыни, плоды шиповника.

2 ст. л. этой измельченной смеси залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс 2–3 месяца.

- Смешать в равных частях корень левзеи, корень родиолы розовой (золотой корень), плоды красноплодной рябины, плоды или лист черной смородины, лист малины. 2 ст. л. этой измельченной смеси залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс 2–3 месяца.

- Смешать в равных частях траву сосюреи, траву полыни, траву череды, траву тысячелистника, плоды красноплодной рябины, корень левзеи, корень родиолы розовой. 2 ст. л. этой измельченной смеси залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс 2–3 месяца.

- Взять в равных частях траву донника, траву душицы, траву манжетки, траву пастушьей сумки, плоды красноплодной рябины, шишки хмеля. 2 ст. л. этой измельченной смеси залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс 2–3 месяца.

- Трава боровой матки – 1 часть, корень родиолы розовой – 1 часть, плоды красноплодной рябины – 2 части, трава полыни – 2 части, трава ромашки – 2 части, трава крапивы – 2 части. 2 ст. л. этой измельченной смеси залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс 2–3 месяца.

ПМС – предменструальный синдром

Это, к сожалению, распространенное состояние еще называют циклическим синдромом или синдромом предменструального напряжения. Каждый месяц за несколько дней до начала менструации многие женщины испытывают неприятные ощущения, от легкого недомогания до настоящей болезни. Это могут быть набухание и повышенная чувствительность молочных желез, вздутие живота, запоры, раздражительность, плаксивость, боли в сердце, спине, суставах и во всем теле, повышенная температура, приступы непонятного беспокойства, упорно повторяющееся воспаление мочевого пузыря. У некоторых женщин проявлением ПМС становится приступ головной боли типа мигрени. Комбинации симптомов могут быть самые разные и проходить они могут либо с первым днем менструации, либо с последним.

В первую очередь от ПМС страдают женщины с каким-либо хроническим недугом, испытывающие на работе воздействие вредных факторов или постоянную умственную нагрузку. Толчком к развитию синдрома могут стать аборт, перевязка маточных труб, неудачная гормональная контрацепция, инфекционные заболевания, патологически протекающие беременность и роды. Все это может привести к снижению уровня прогестерона, который вырабатывается яичниками во второй половине менструального цикла.

ПМС – это такая вещь, которую нельзя диагностировать по раз и навсегда установленным критериям. Состояние это очень многообразно. Иногда оно проявляется такими хитрыми симптомами, что женщина может годами ходить по разным врачам.

Основное свойство, которое позволяет заподозрить именно ПМС, – цикличность, привязанность к определенным дням в месяце. Неприятные ощущения возникают за какое-то время до менструации и исчезают с ее началом или чуть позже.

Лечение ПМС проводится разными способами. Это и лекарственные препараты, и физиотерапия, разные виды массажа (воротниковой зоны, гинекологический массаж), иглоукалывание, фитотерапия, специальная психотерапия.

Сама женщина должна в эти неприятные и тяжелые для нее дни избегать переутомления,

стараться больше отдыхать, не нервничать. Помогают прогулки в спокойном темпе, причем не меньше часа. Физическая активность без перегрузок нормализует процессы в организме. Не менее полезны водные процедуры – например, плавание в бассейне и теплые ванны с морской солью. Что касается питания, то нужно ограничить жидкость, а особенно крепкий чай и кофе, исключить алкоголь, отказаться от острых и соленых продуктов. Зато следует налегать на витаминные салаты и продукты с высоким содержанием минеральных веществ (проще говоря, фрукты). Полезно во второй половине цикла употреблять в пищу побольше натуральных продуктов из сои: они богаты естественными веществами, похожими по структуре на прогестерон, и поэтому мягко восполняют дефицит этого гормона в женском организме.

У очень многих женщин ПМС уменьшается, если начать принимать в эти дни препараты магния, которые продаются в аптеке. А можно не пить таблетки, а купить пакетик кунжутных семечек или брать в качестве гарнира гречку. Много магния также в фасоли, горохе, шпинате, арбузе, халве и орехах фундук.

Женщинам старше 45 лет с ПМС необходимо постоянное наблюдение гинеколога, поскольку высока вероятность, что у них будет тяжело протекать и климакс.

Народные рецепты

- Взять 1 часть свежесжатого сока шпината, 2 части сока моркови. Пить смесь натощак перед завтраком. Или можно смешать по 1 части сока шпината и огурца и 2 части сока моркови. Тоже пить натощак перед завтраком.

- 1 ст. л. цветков василька залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть крышкой и настоять 30–35 минут. Настой процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день после приема пищи во время месячных.

- Взять по 1 ст. л. плодов можжевельника, травы тысячелистника, корневища солодки. Все измельчить и перемешать, 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, поставить на 25–30 минут на водяную баню. Отвар остудить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- Взять по 1 ст. л. цветков боярышника, травы сушеницы, 1 ч. л. цветков ромашки, 2 дес. л. травы пустырника. Все измельчить и перемешать, 2 десертные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка. Посуду накрыть крышкой и настоять 5–6 часов. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 2–3 раза в день за неделю перед менструацией.

Климакс

Это состояние женского организма, когда уменьшается выработка эстрогенов и увеличивается производство лютеинизирующего гормона. Он может сопровождаться различными неприятными ощущениями: головными болями, приливами жара, сердцебиениями, перепадами настроения и общим дискомфортом. Кроме того, в этот период возрастает риск развития остеопороза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и ожирения. По времени он может продолжаться до 10 лет.

Менопауза – это последняя менструация, которая в среднем наступает в возрасте 50–51 год. Предменопаузальный период предшествует ей и начинается примерно с 45 лет. А постмено-паузальный период начинается после менопаузы и длится всю оставшуюся жизнь

женщины. Происходит постепенное угасание функции яичников, они понемногу перестают вырабатывать эстроген и прогестерон.

Узнать заранее, когда наступит климакс, практически невозможно. И все же есть вероятность его хотя бы относительно предугадать. Об этом расскажет семейная предрасположенность. Поможет и исследование крови на уровень женских половых гормонов.

На фоне общих возрастных изменений возникают климактерические изменения в репродуктивной системе. Уменьшение выработки эстрогенов приводит к возможности развития остеопороза, гормональной кардиопатии, депрессивных состояний, климактерического синдрома. Если уменьшается выработка прогестерона, то развиваются гиперпластические процессы: могут появиться миома матки, опухоли молочных желез и др.

Климактерический синдром проявляется несколькими группами симптомов. К первой группе можно отнести вазомоторные и эмоционально-психические нарушения. Это приливы жара, повышенная потливость, головные боли, гипертония или гипотония, озноб, учащенное сердцебиение, раздражительность, сонливость, слабость, беспокойство, невнимательность, забывчивость, депрессия.

Вторая группа симптомов включает в себя урогенитальные изменения: сухость во влагалище, боли при половом сношении, зуд и жжение, учащенное мочеиспускание, а также изменения кожных покровов: сухость и ломкость ногтей, сухость и выпадение волос, появление морщин.

Третья группа – поздние обменные нарушения. Это остеопороз и сердечно-сосудистые заболевания.

Чтобы не допустить всего этого или хотя бы уменьшить возможность появления всех этих неприятных симптомов, нужно заранее позаботиться о себе. Помогут физическая активность в течение всей жизни и конкретно во время начала климакса, поддержание оптимального веса, контроль за своим здоровьем.

Гимнастика по 15–20 минут ежедневно или пешие прогулки, занятия в бассейне, фитнес, рациональное питание с преобладанием овощей и фруктов, и продукты, содержащие сою, – все это поможет женщине хорошо себя чувствовать. Полезны обтирание или душ, хвойные, шалфейные горячие ножные ванны. Очень хорошо использовать минеральные и радоновые воды. А вот санаторно-курортное лечение лучше проводить только в своей климатической зоне.

В последние годы широко используется заместительная гормонотерапия. Она назначается после менопаузы при определенных гормональных показателях, которые определяет гинеколог-эндокринолог. Перед назначением подобных препаратов необходимо обследовать состояние молочных желез, полости матки, свертывающую систему крови, функции печени и почек.

Для облегчения состояния при климаксе применяются иглорефлексотерапия, мануальная терапия, фитотерапия.

Народные рецепты

- Трава полыни – 1 часть, лист мяты перечной – 1 часть, плоды фенхеля – 2 части, кора крушины – 3 части. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером.

- Трава тимьяна – 1 часть, трава душицы – 1 часть, трава тысячелистника – 1 часть, трава полыни – 2 части, лист шалфея – 2 части, почки сосны – 2 части, корневище аира болотного – 1 часть. 10 ст. л. смеси залить 3 л кипящей воды, прокипятить 30 минут, охладить 30 минут,

процедить. Использовать для ванн 2 раза в неделю. Длительность процедуры – 15 минут.

- Цветки терна – 1 часть, трава фиалки – 1 часть, лист грецкого ореха – 1 часть, корневище первоцвета – 1 часть, корень аниса дикого – 1 часть, кора крушины – 3 части. 2 ст. л. смеси залить в термосе 2 стаканами кипятка, оставить на ночь, утром процедить. Принимать настой в течение дня глотками.

- Цветки ромашки – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, трава лапчатки – 2 части, трава чистотела – 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Пить по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

- 2 ст. л. травы душицы залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе. Выпить в 3 приема за 20–40 минут до еды. Спиртовая настойка душицы: 10 г травы залить 150 мл 70°-го спирта. Настаивать 7 – 10 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день. Настой и настойка душицы успокаивающе действуют на центральную нервную систему, поэтому их полезно принимать в климактерический период при невротических жалобах.

- При головокружениях, удушье и вегетоневрозах принимают настой сухих плодов боярышника: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настаивать в тепле 2 часа. Затем процедить и принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

- 5 г цветков боярышника залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и довести объем до 200 мл. Пить по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- Сок из свежих цветков боярышника смешать с двойным количеством 96°-го спирта, настаивать 15 дней, профильтровать. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

- Смешать в равных частях плоды и цветки боярышника. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Трава горца птичьего – 1 часть, трава хвоща полевого – 1 часть, трава золототысячника – 3 части, трава лапчатки – 5 частей. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

- Взять в равных частях кору крушины, плоды фенхеля, траву полыни, лист мяты, цветки липы. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане 15 минут и охлаждать 45 минут. Процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

- Трава пустырника – 5 частей, цветки боярышника – 4 части, кора крушины – 4 части, трава сушеницы – 3 части, плоды шиповника – 3 части, трава зверобоя – 2 части, цветки календулы – 2 части, цветки ромашки – 2 части, трава шалфея – 2 части, плоды фенхеля – 2 части, трава тысячелистника – 1 часть, соплодия хмеля – 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 50 – 100 мл отвара 3 раза в день курсами по 2 месяца с 10-дневными перерывами при патологическом климактерическом периоде, предменструальном синдроме.

• 25–30 г листьев розмарина залить 100 мл спирта, настаивать 3 дня, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Розмарин применяют как средство, нормализующее менструацию, и при расстройстве нервной системы в период климакса.

• 5 г измельченного корневища валерианы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером перед сном. Применять при приливах крови к голове, повышенной нервной возбудимости, но не более 1,5–2 месяцев, так как могут появиться головная боль, беспокойство.

• Корень валерианы – 3 части, листья мяты перечной – 3 части, цветки ромашки – 4 части. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 3 минуты. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером.

• Сок из ягод ежевики принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Оказывает общеукрепляющее действие при климактерическом неврозе.

• Сок из свежих листьев шалфея принимать по 2 ст. л. 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

• 1 ст. л. сгоркой сухой измельченной травы шалфея залить 2 стаканами кипятка. Обязательно кипятить 1–2 минуты и пить как чай во время еды. Курс лечения 12–15 дней. Перерыв 1–2 недели. Затем лечение вновь продолжить. Избавляет от приливов при климаксе.

• Залить 2 ст. л. клевера красного 1 стаканом кипятка, настоять 6–8 часов, выпить в течение суток по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды. Принимать при нерегулярных, болезненных менструациях в период климакса.

• Взять в равных частях кору крушины, цветки липы, лист мяты перечной, траву полыни горькой, плоды фенхеля. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером при повышенной возбудимости.

• Залить 1 ст. л. сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

• Взять в равных частях цветки или плоды боярышника, лист мяты перечной, лист омелы белой, траву пустырника. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при повышенном давлении в период климакса.

• Взять в равных частях траву вереска, траву пустырника, траву сушеницы болотной, шишки хмеля. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

Дополнительные средства

При лечении дисфункциональных расстройств (ПМС, климактерического синдрома,

дисфункции яичников) кроме лекарственных препаратов, прописанных врачом, и рецептов народной медицины (о применении которых также не лишне будет посоветоваться с лечащим врачом) хорошо помогают лечебные ванны. Они могут быть успокаивающими или тонизирующими, обладают и лечебным эффектом, если в воду добавлять лекарственные травы или ароматические масла.

Также в лечении помогут и сделают его более приятным свежесжатые соки.

Лечебные ванны

Очень приятным методом дополнительного лечения при сильном стрессе или депрессии могут стать расслабляющие или тонизирующие ванны.

Ванны делятся на общие (полные), когда все тело человека до подбородка и затылка погружено в ванну, и местные для различных частей тела – полости носа, ротовой полости, бывают еще полуванна, сидячая, туловищная ванна, для нижних и верхних конечностей. При общем напряжении или, наоборот, упадке сил подойдут общие теплые ванны, желательно с добавлением лекарственных растений или ароматических масел.

Ванны своей температурой и длительностью применения могут оказывать на организм возбуждающее и успокаивающее, согревающее и охлаждающее действие.

При подготовке отваров и настоев для ванн и для принятия самих ванн необходимо пользоваться только эмалированной ванной. Ни в коем случае нельзя использовать оцинкованные и пластмассовые ванны. На 20–30 л воды обычно берут 150 г сухой травы или 600 г сырой. Корни, ветви, крупные стебли кипятят 10–15 минут, а затем настаивают 40–60 минут. Перед тем как влить отвар или настой в ванну, его процеживают.

Для принятия ванн есть следующие противопоказания:

- состояния любого острого заболевания,
- повышенное внутричерепное или спинномозговое давление,
- отек мозга,
- открытый туберкулез легких,
- обширная пневмония,
- миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты (воспаления сердечных артерий),
- гипертония,
- острые флебиты,
- цирроз печени
- трофические язвы. Нельзя принимать гигиеническую и лечебную ванны сразу после еды.

В ванне нужно лежать спокойно, расслабив мышцы, под голову положить полотенце. Шея и область сердца не должны покрываться водой. После окончания процедуры лучше всего 30–60 минут спокойно посидеть или полежать.

Для лечебных ванн используют, как правило, пресную воду, заполнив ею стандартную ванну емкостью 150–200 литров, температура воды может быть от +30 до +40 градусов.

Тонизирующие ванны

Ванна с цитрусовыми. Нарезать на дольки 1 красный грейпфрут и 3 лимона среднего размера. Дольки залить кипятком и все вылить в ванну. Добавить туда 1 стакан свежесжатого апельсинового сока. Температура воды должна быть +38 °С. Принимать ванну следует 20 минут.

Лавандовая ванна. 50–60 г цветков лаванды залить 1 л холодной воды, медленно довести до кипения, затем настаивать 10 минут и процедить. Отвар вылить в наполненную водой ванну. У людей с пониженным давлением такая ванна вызывает бодрость, а очень возбужденных и раздраженных людей успокаивает. Принимать ванну 20–30 минут.

Ванны из мяты или лаванды. Завернуть травы в несколько слоев марли и подержать несколько минут в приготовленной для купания воде. Если хочется сделать более насыщенный раствор, можно положить марлю с травами в небольшой сосуд и залить горячей водой. Настаивать 5–8 минут, а затем добавить в ванну. Принимать процедуру утром ежедневно или через день с температурой воды +37–39 °С по 15–20 минут. Курс – 10–15 ванн. Эти травы хорошо тонизируют организм, способствуют восстановлению сил.

Ванны из розмарина. Взять 1–1,5 стакана свежего розмарина, мелко покрошить, положить в марлевый мешочек и повесить под кран с горячей водой. Можно и просто опустить мешочек в набирающуюся воду. Процедуру принимать около получаса. Такая ванна вызывает прилив бодрости и энергии, голова станет свежей и легкой. Кроме того, эта ванна избавит от головной боли.

Ванны из липы и цветков ромашки также хорошо помогают при бессоннице. Взять по горсти цветков каждого из растений, залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать 1 час. Процедить и вылить в ванну с теплой водой. Полежать полчаса.

Ванны с чаем (особенно с зеленым чаем) оказывают общетонизирующее действие на организм, помогают при истощении нервной системы. Эти ванны также придают коже оттенок легкого загара. На одну полную ванну нужно 3 столовые ложки сухого чая (сначала чай заварить в 250 мл кипятка, охлаждать 20 минут, процедить).

Ванны из плюща и вербены лимонной используют при усталых ногах и некомфортном состоянии всего тела. Для приготовления ванны взять 100 г свежих листьев плюща и 50–70 г вербены лимонной. Смешать, измельчить, опустить в полотняный мешочек и привязать под кран с горячей водой. Продолжительность ванны – 15–20 минут.

Ванны при женских заболеваниях

Сидячие лечебные ванны применяют при опрелости, воспалении наружных половых губ, послеродовых рубцах, воспалении большой железы преддверия влагалища (бартолините), геморроидальных проявлениях и т. п. Температура воды в ванной должна быть +32–33 °С. Длительность приема 15–20 минут. После нее не следует принимать душ, а лишь слегка промокнуть тело полотенцем, одеться и отдохнуть в течение 1,5–2 часов. Еще лучше после лечебной ванны лечь в теплую постель и ни в коем случае не переохлаждаться.

Такие ванны следует принимать через день, на курс лечения 10–15 процедур, с одновременным употреблением лечебных настоев лекарственных растений.

Для сидячей ванны требуется 10–12 г сбора. Сборов таких достаточно много. Вот некоторые из них. В них все лекарственные растения берутся в равных частях:

– побеги черники, листья березы, листья грушанки, листья манжетки, цветки пижмы, трава гравилата городского, хвоя пихты, лепестки цветков розы, клубни ятрышника;

– корневище горца змеиноного, листья черемухи, трава вероники, цветки календулы, листья подорожника, трава репешка, корневище лапчатки прямостоячей, трава тысячелистника, трава чабреца;

– цветки бузины черной, корень алтея, корневище кубышки, листья ореха грецкого, трава лапчатки гусиной, трава полыни обыкновенной, почки тополя, листья сирени, трава яснотки;

– исландский мох, листья бадана, листья кипрея, листья облепихи, побеги омелы, трава лаванды, трава фиалки трехцветной, листья шалфея;

– листья калины, побеги барбариса, трава хвоща, семена льна, корневище мыльнянки, трава клевера лугового, листья ольхи, полевого, трава чистотела;

– листья березы, трава крапивы, трава льнянки, листья мать-и-мачехи, кора ивы белой, побеги можжевельника, плоды тмина, солома овса, листья черемухи;

– трава зверобоя, цветки календулы, корневище дягиля, трава лабазника, листья одуванчика, трава сушеницы, трава мяты перечной, побеги черники;

– корневище солодки, корневище девясила, побеги малины, трава маргаритки, трава полыни обыкновенной, цветки василька синего, листья сирени, трава шалфея.

Ванна из ромашки используется при неврозах, заболеваниях женской половой сферы, геморрое. Ромашка применяется как успокаивающее при неврозах, антисептическое и болеутоляющее средство.

50 – 100 г сухих цветов ромашки кипятить в 1,5–2 л воды под крышкой 5 минут. Отвар настаивать 2 часа, укутав. Потом его выливают в набранную ванну. Такие ванны могут быть как общими, так и местными. Общую ванну принимают с температурой +37–39 °С в течение 25 минут через день. Курс 10–15 ванн. Курс местных ванн назначают в зависимости от вида болезни.

Ванна из шалфея обладает противовоспалительным, дезинфицирующим, вяжущим свойством. Их назначают через день при заболеваниях женских половых органов, геморрое, зуде и экземе промежности, заболеваниях кожи.

Для общей ванны 100 г травы заварить в 2 л кипятка и настаивать 3 часа. Затем отвар выливают в набранную воду с температурой +37–39 °С. В такой ванне можно находиться 20 минут. Курс 10–15 процедур.

Ванна из календулы применяется при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек кожи, эрозии шейки матки, геморрое.

Для общей ванны 500 г цветков календулы залить 5 л холодной воды и кипятить в хорошо закрытой эмалированной посуде 10 минут. Отвар процеживают и вливают в воду. Принимают ванну с температурой +37–39 °С длительностью 20 минут. Курс 10–15 ванн.

Ванна из валерианы применяется для успокоения центральной нервной системы, при различных вегетососудистых расстройствах, неврозах, в климактерическом периоде. Ванны из валерианы рекомендуется принимать при бессоннице, начальных стадиях гипертонической болезни.

100 г измельченного корня валерианы заварить 1 л кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 1 час и процедить. Добавить в ванну с водой комфортной температуры и лежать в ней около получаса. Для валериановых ванн можно также использовать настойку валерианы (из расчета 2–3 флакона на 10 литров воды).

Ванна со сложным сбором хорошо помогает при климактерическом синдроме.

Нужно взять по 1 части травы тимьяна ползучего, травы тысячелистника, корневища аира болотного, по 2 части травы полыни горькой, листа шалфея, почек сосны лесной. 10 ст. л. смеси залить 3 л кипящей воды, прокипятить 30 минут, охлаждать 30 минут, процедить и вылить в набранную воду температуры +36–37 °С. Ванны принимать 2 раза в неделю. Длительность процедуры – 15 минут.

Ванна с полынью применяется при неврозах во время климакса.

Измельчить корни полыни обыкновенной, залить холодной водой и настоять 2 часа, затем прокипятить 10 минут, процедить и вылить в ванну с водой, нагретой до +36–37 °С. Ванну принимать на ночь.

При климактерическом синдроме эффективно также использование общих ванн с настоями сборов лекарственных растений:

– трава донника, трава лабазника, трава полыни обыкновенной, цветки ромашки, трава шалфея, листья березы – поровну;

– трава душицы, трава мяты перечной, трава полыни горькой, трава пустырника – по 3 части, соплодия хмеля, цветки липы – по 1 части;

– корневище валерианы, трава донника, трава Melissa, цветки ромашки, трава череды, побеги черники – поровну;

– трава вероники, цветки календулы, трава лаванды, трава полыни обыкновенной, трава чабреца, листья березы, цветки липы – поровну;

– трава душицы, трава лабазника, трава Melissa, трава полыни горькой, соплодия хмеля, трава руты – поровну;

– листья боярышника, побеги дягиля, трава мяты, трава череды, трава шалфея, побеги розмарина – поровну.

Готовить настои и проводить ваннные процедуры следует так же, как описано выше для ванны со сложным сбором.

Общеукрепляющие ванны

Глиняная ванна. Хорошо помогает для выведения из организма шлаков. Для ее приготовления в ванне растворяют 1 кг обычной глины; в этой мутной воде с температурой +37–39 °С пребывают 25–30 минут. Процедуру желательно проводить не менее 2 раз в неделю.

Шоколадная ванна. Подогреть 3 стакана молока, добавить туда поломанную плитку шоколада. Помешивать молоко до полного растворения шоколада, но не доводить до кипения. Добавить 0,5 чайной ложки корицы для стимулирующего эффекта. Остудить и влить в ванну с водой. Можно добавить пену для ванн.

Шоколад содержит полифенолы, моно- и полисахариды, микроэлементы, многие другие полезные вещества. Это оказывает регенерирующее действие, интенсивно питает и увлажняет кожу. Основными показаниями к «шоколадной» процедуре считаются вялая кожа, стрессы, бессонница, общий упадок сил. Такая ванна не показана только тем, у кого есть аллергия на шоколад или масло какао.

Соляная ванна. Теплые лечебные ванны с растворенной в них солью (поваренной или морской) хорошо успокаивают нервы, улучшают тонус кожи, суживают расширенные поры,

стимулируют кровообращение, облегчают ревматические состояния, а также имеют легкий обезболивающий эффект.

Чтобы приготовить соляную ванну, высыпают в теплую воду 250–300 г поваренной соли, лучше йодированной. Постепенно количество соли можно увеличивать и довести до 1,5 кг на ванну.

Ванна с лекарственными травами . С таким составом ванна стимулирует обменные процессы в организме, оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие.

Взять 1 ст. л. корня пырея, 1 ст. л. травы ромашки, 1 ст. л. травы горца птичьего, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы чабреца. Сбор залить 2 л кипящей воды, настоять 1 час, процедить, отжать, влить в ванну с температурой воды +36–38 °С. Принимать ванну следует не более 25 минут. Курс лечения 12–18 ванн.

Ароматерапия

Являясь натуральными антибиотиками, эфирные масла не просто убивают бактерии и вирусы, но и стимулируют иммунную систему человека. Конечно, эфирные масла действуют медленнее, чем лекарства, но зато не задерживаются в организме и быстро выходят через пот и дыхание.

Летучие частички эфирных масел, быстро распространяясь и легко попадая в организм, оказывают различные действия: антибактериальное, противовирусное, противогрибковое, повышающее иммунитет. Они обновляют клетки организма и улучшают обмен веществ, способствуют выведению шлаков из клеток, препятствуют образованию склеротических бляшек на стенках сосудов.

Масла очень полезны, но все-таки следует помнить, что это лечебные препараты и у них есть своя доза воздействия. Не надо выливать на себя весь пузырек в надежде вылечиться сразу. Даже самое полезное лекарство в гипердозе может стать вредным. Перед употреблением аромамасел лучше проконсультироваться с врачом либо купить хорошую книгу с подробным описанием действий аромамасел и применять с большой осторожностью, соблюдая допустимые дозы и концентрации.

При составлении различных композиций нужно также знать, какие масла с какими совместимы, их сочетаемость с точки зрения запаха и по воздействию на организм.

Аромамедальон. Это керамический кулон из высокотемпературной пористой глины, полый внутри; внешняя поверхность обычно покрывается глазурью. В него капают 1–2 капли эфирного масла; оно, нагреваясь до температуры тела, начинает испаряться, и его пары попадают в верхние дыхательные пути, а оттуда разносятся по всему организму. Аромат держится в медальоне 2–3 дня.

Можно добавлять каждый раз другое масло, независимо от того, какой аромат перед этим был в аромамедальоне. Также целесообразно использовать композицию из нескольких эфирных масел.

Медальон можно использовать для ароматизации помещения в доме, на службе или в машине.

Для снятия внезапного стресса, снижения воздействия отрицательных эмоций можно нанести 1–2 капли эфирного масла на аромамедальон, поднести его к носу и сделать несколько глубоких вдохов: уйдут усталость и раздражение, повысится настроение.

Аромалампа. Предназначена для использования в ограниченном пространстве. Все окна и двери должны быть закрыты. Перед применением аромалампы помещение следует проветрить, в нем не должно быть посторонних запахов. В емкость наливают воду, капают туда масло, затем поджигают свечу. Эфирное масло берется из расчета 2 капли на 5 кв. м площади. При этом нужно учитывать как свойства конкретного масла, так и чувствительность человека к этому аромату. Дозировка подбирается индивидуально. За счет медленного прогревания воды эфирное масло начинает испаряться и его молекулы разлетаются по комнате. Нельзя допускать, чтобы эфирное масло в аромалампе кипело, так как при этом изменяется состав масла и его свойства. Поэтому в аромалампу периодически нужно доливать воду (температура в аромалампе не должна быть выше +50–60 °С). Первые два сеанса должны длиться не более 20 минут, затем это время можно постепенно увеличивать (до 3-х часов). Следует знать, что через какое-то время человек теряет восприимчивость к запаху, однако терапевтическое действие масла продолжается.

Если дома аромалампы нет, то можно взять керамическую, фарфоровую или стеклянную чашку, налить горячей воды (температурой не выше +45–50 °С) и накапать туда эфирное масло. Чтобы вода не слишком быстро остывала, чашку можно поставить в теплое место.

Нельзя оставлять работающую аромалампу без присмотра!

Аромакурильница. Они бывают с открытым огнем или электрическим. Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро и масло начнет гореть. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10 см, вода должна быть теплее +50–55 °С. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится.

Наливают в емкость теплую воду, потом капают туда эфирное масло. Количество капель зависит от величины помещения: 2 капли эфирного масла на 5 кв. м площади. Продолжительность сеанса такая же, как у аромалампы.

Нельзя оставлять горящую аромакурильницу без присмотра!

Мыть аромакурильницу лучше всего с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

Ингаляция. В миску с горячей водой добавить смесь эфирных масел в соответствии с рецептом. Закрывать голову и плечи махровым полотенцем, медленно и глубоко, по возможности носом, вдыхать пар в течение 5–7 минут. Вытереть лицо и как минимум 1 час не выходить на улицу, поскольку в противном случае возможно ухудшение состояния. При необходимости проводить ингаляции можно 2–3 раза в день.

Массаж. В массаже с ароматическими маслами для усиления их действия применяются круговые движения. Мягкий массаж улучшает лимфоток и кровоснабжение соответствующей области. Он устраняет негативные ощущения, выводит шлаки и уменьшает боли в мышцах. Смесь масел, указанную в рецепте, следует перелить в бутылку из коричневого стекла и хорошо взболтать. На бутылки пишут дату приготовления смеси и ингредиенты.

Примочки и компрессы. Холодные компрессы используются при острых заболеваниях с лихорадкой и травмах (ушибы, растяжения), горячие компрессы – при хронических заболеваниях. Для компресса нужно взять ватные подушечки или гигроскопичную ткань, для примочки – ватный тампон или полотенце. Подготовленный материал обмакивают в водный раствор эфирного масла, приготовленный по рецепту. Материал должен собирать все масло, плавающее на поверхности воды! Хорошо отжать ткань или вату и наложить компресс. Процесс повторять 2–3 раза в день (в острых случаях и чаще). Водный раствор эфирного масла

всякий раз следует готовить заново.

Ванна. Температура воды для полной ванны должна составить +35–38 °С. Эфирные масла в зависимости от рецепта можно растворить в 100–200 мл молока или взбитых сливок или же развести в 1 столовой ложке меда.

Предварительно следует вымыться под душем, при этом лучше использовать вместо мыла горчичный порошок, овсяные хлопья, отруби или яичный желток. Расслабляющая теплая ванна способствует приведению тела в готовность к воздействию эфирных масел.

Для приема ванны нужно смешать эфирное масло с 30–60 г эмульгатора (соль, сода, мед, сливки, молочная сыворотка, отруби, лецитин), после чего добавить смесь в воду. Эмульгаторы помогают распределению эфирного масла по поверхности воды, что обеспечивает более плотное взаимодействие с поверхностью кожи во время приема ванны. Мыло, шампунь, моющий гель для растворителя использовать нежелательно: они снижают эффект воздействия ароматических масел на кожу. Оптимальная длительность ванны составляет 15–20 минут, а первая ванна – не более 8 – 10 минут.

По окончании принятия ванны вставать из воды надо медленно, аккуратно; кожу высушивают легкими касательными движениями мягким полотенцем. Ополаскивать тело водой после процедуры не обязательно. Потом нужно около часа полежать в постели.

Вода для ароматической ванны должна быть теплой (+35–38 °С), а не горячей, так как потоотделение может помешать впитыванию кожей эфирного масла. Разные температуры воды имеют разное воздействие на организм:

- 30 °С – тонизирующее действие,
- 32 °С – адаптогенное действие,
- 40 °С – успокаивающее действие,
- 40 °С и выше – лечение от простуды, при физических нагрузках.

Общие ароматические ванны – очень сильные процедуры. Для профилактических целей процедуру проводят 1 раз в неделю, с лечебной целью – 2–3 раза в неделю, не чаще чем через день.

Ни в коем случае не следует принимать ароматическую ванну сразу после еды, в состоянии алкогольного опьянения, при температуре тела выше +37,3 °С.

В некоторых случаях наличие серьезных заболеваний является **противопоказанием для ванны**: это острые воспалительные заболевания, некоторые поражения кожи, болезни сердца, хронические заболевания почек, печени, тромбоз, сахарный диабет, эпилепсия, онкологические заболевания. Поэтому всегда необходимы консультации с врачом перед началом процедур.

Иногда при нежелательности ванн можно использовать масла просто после принятия душа. Для этого после мытья и ополаскивания смочите влажную губку в 1 литре воды с 3–5 каплями эфирных масел, предварительно разведенными в небольшом количестве алкоголя или эмульгатора, и протрите ею тело.

В ароматерапии существует понятие базовых масел. Базовые масла (масла-носители, базисные масла, масла-основы, транспортные, несущие масла) – это растительные масла, которые используются для растворения эфирных масел, а также для самостоятельного применения. Базовые масла можно смешивать друг с другом и применять без добавления эфирных масел. Эфирные масла в чистом виде на коже (в косметологии) использовать нельзя, их растворяют в базовых маслах и так транспортируют через кожу.

При этом базовые масла имеют и самостоятельную ценность, они растворяют отложившиеся секреты потовых желез, удаляют с поверхности кожи грязь, пыль, косметику.

Обычно базовые масла получают методом холодного прессования из орехов, семян, косточек плодов и зерен. В роли базовых масел выступают: масло авокадо, сладкого миндаля, масло из ядер абрикосовых косточек, масло из ноготков (календулы), кокосовое масло, масло из виноградных косточек, жожоба, кунжутное, лесного ореха, масло из зародышей пшеницы и др.

Единственное противопоказание, которое распространяется абсолютно на все эфирные масла, – индивидуальная непереносимость. Она может проявляться следующим образом:

- одышка, удушье, затрудненное дыхание;
- учащение пульса, аритмия;
- головная боль, головокружение, шум в ушах;
- аллергическая сыпь, покраснение, зуд кожи.

Чтобы определить чувствительность организма к конкретному маслу, нанесите несколько капель на носовой платок, стараясь как можно чаще в течение 1–2 дней вдыхать новый аромат.

При необходимости применения эфирного масла наружно или внутренне проверить чувствительность на него нужно более тщательно. 10 капель подсолнечного или оливкового масла смешайте с 2–3 каплями эфирного масла. Нанесите утром полученную смесь на кожу за ухом, в области грудины, на локтевой или коленный сгибы. Если в течение дня в указанных местах не возникнут зуд и покраснение кожи, масло можно использовать для лечения.

Правила применения ароматических масел

- Масла не должны быть доступны детям!
- При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много. Следует ориентироваться на свои органы чувств, масла не должны вызывать ощущение удушья.
- При лечении членов семьи или друзей дайте больному самому по запаху решить, какое из предлагаемых масел ему подходит!
- Всегда записывайте состав и процентное соотношение смесей! На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату.
 - Нужно предохраняться от попадания масел в глаза.
 - Нельзя применять на коже в неразбавленном виде.
 - Многие масла противопоказаны при беременности. Остальные следует применять в половинной дозировке.
- Для детей масла используют в дозе, соответствующей возрасту: – до 2-х лет применяют 1 каплю лаванды, розы, ромашки или мандарина, разведенной в 1 чайной ложке базового масла для массажа или ванны;
 - 2 – 12 лет – используют в половинной дозе взрослых;
 - подростки (старше 12 лет) – применяют дозы как для взрослых.
- Масла следует хранить в плотно закрытых бутылочках темного стекла, вдали от света и тепла. Так как эфирные и растительные масла являются легковоспламенимыми жидкостями, их использование должно происходить на безопасном расстоянии от открытого огня.
- Перед началом использования нового эфирного масла его необходимо проверить на возможность аллергических реакций. Для этого наносят каплю масла на внутреннюю поверхность запястья, локтевой сгиб или за ухо. В течение 12 часов проверяют наличие покраснения или раздражения кожи. В случае отсутствия кожной реакции масло безопасно в использовании.
- При нанесении эфирного масла на кожу возможно ощущение тепла и легкое покалывание в течение 1–2 минут. Это нормальная реакция.

Действие некоторых ароматических масел

Масло аниса является хорошим антидепрессивным и антистрессовым средством, устраняет плаксивость и гипертоническую возбудимость, помогает организму приспособиться к новым условиям. Оно снимает болезненные ощущения во время менструации. У кормящих матерей способствует увеличению количества молока.

Для аромалампы берут 4–6 капель; для горячих и для холодных ингаляций – 1–2 капли (длительность процедуры 5–7 минут); ванны – 4–7 капель; массаж – 6 капель на 10 г базового масла; теплые компрессы на область груди, живот, поясницу – 7 капель; аромамедальон – 1–3 капли.

Масло апельсина стабилизирует настроение, устраняет депрессию, вызывает чувство бодрости. Помогает при бессоннице.

Ванны – 4 капли на полную ванну (не больше!) с эмульгатором; аромакурительница – от 3 до 5 капель на 15 кв. м, баня, сауна – 10 капель на 15 кв. м помещения.

Масло базилика ликвидирует проявления нервного истощения и переутомления, придает ясность и остроту мыслям. Помогает расслабиться и прийти в себя после тяжелого трудового дня, избавляет от меланхолии. Также устраняет спазмы сосудов, поэтому эффективно при головных болях, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. У кормящих матерей оно увеличивает выработку молока, вообще у женщин стимулирует менструации.

Для аромалампы берут 3–7 капель на 15 кв. м; для горячих и холодных ингаляций – 1–2 капли (длительность процедуры 3–5 минут); ванны – 4–7 капель; рефлексомассаж – смесь эфирного и базового масла в пропорции 1:1; аромамедальон – 2–3 капли.

Не применять при повышенной свертываемости крови и при беременности.

Масло бергамота хорошо стимулирует иммунитет, повышает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям. Вызывает чувство бодрости, улучшает память и внимание.

Для ванн 4–7 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду, принимать ванну при температуре +37–38 °С не более 20 минут; массаж – 5–6 капель на 20 г базового масла или крема; массаж головы для укрепления волос: взять 5–6 капель на 20 г базового масла, нанести на волосы, смыть через 20 минут; аромалампа – 6–8 капель на 50 г теплой воды.

Масло гвоздики способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления, устраняет головокружение и головную боль, увеличивает объем и активность памяти, повышает иммунитет. Помогает при астении. Повышает давление.

Аромалампа – 1–2 капли; ванна – 1–3 капли развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду +37–38 °С, принимать ванну не более 20 минут.

Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, беременность.

Масло жасмина помогает при бессоннице, обладает антистрессовым, расслабляющим действием, устраняет утомляемость, мышечное напряжение, мобилизует резервные силы организма, поднимает иммунитет.

Аромалампа – 3–5 капель. Часто используется как освежитель воздуха. Ванны – 3–5 капель с эмульгатором.

Масло кедра улучшает кровообращение, обладает общеукрепляющим действием на

организм.

Для аромакурительницы берут 4–7 капель; ингаляции – 3–5 капель; ванны – 4–7 капель; массаж – 3–5 капель на 10 мл масла сладкого миндаля; компрессы – 5 капель; аромамедальоны – 2–3 капли.

Масло кедрового дерева противопоказано при беременности и эпилепсии.

Масло кипариса имеет особое значение для женщин, так как может регулировать баланс женских гормонов в организме, поэтому применяется при нарушениях цикла, сильных кровотечениях и при затруднениях в климактерическом периоде.

Для аромалампы берут 3–5 капель; ножные ванны – 20 капель на 1 литр теплой воды.

Масло лаванды снимает состояние депрессии, уменьшает перепады настроения, агрессию, улучшает состояние организма при переутомлении, снимает головные боли, помогает при бессоннице. Нормализует менструальный цикл.

Ванны с маслом лаванды (особенно при сочетании с маслами мяты, розмарина, лимона) эффективны при респираторных и мочеполовых инфекциях, способствуют очищению организма от шлаков, облегчают болезненные состояния и гормональные нарушения при месячных и климаксе.

Аромалампа – 3–4 капли на 50 г теплой воды; ванна – 3–6 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду температурой +37–38 °С, принимать ванну не более 20 минут; массаж – 4–5 капель на 20 г массажного крема или базового масла; компрессы – 1 капля.

Нельзя совмещать эфирное масло лаванды с йодо- и железосодержащими препаратами.
Не применять при беременности и эпилепсии .

Масло лимона эффективно при вегетососудистой дистонии. Используется как средство от головной боли, тошноты, головокружения, вызванных спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина. Участвует в очистке организма от шлаков. Повышает иммунитет. Нормализует состав крови.

Аромалампа – 5–8 капель масла на 1 столовую ложку воды; ингаляции – в горячую воду добавить 3–5 капель масла и дышать над паром 3–7 минут; ванны – 4–7 капель с эмульгатором.

Противопоказания: применение эфирного масла наружно несовместимо с принятием солнечных ванн. Также нельзя принимать ванны при пониженном давлении.

Масло розмарина , кроме прочих лечебных воздействий, помогает при нарушениях месячного цикла. Также розмарин показан при заболеваниях, сопровождающихся угнетением иммунитета и нервной системы.

Для аромакурительницы берут 3–5 капель; ванна – 3–5 капель; массаж – 3–5 капель на базовое масло или массажный крем; растирания – 7 капель на 10 мл основы; тёплые компрессы – 3 капли; аромамедальон – 2–3 капли.

Масло розмарина противопоказано при беременности. Его следует с осторожностью применять гипертоникам.

Соки, помогающие при женских заболеваниях

Вообще пить свежевыжатые соки полезно всегда. Но среди них есть те, которые помогают при женских заболеваниях, именно о них и будет рассказано ниже.

Картофельный сок

Картофель состоит на 75 % из воды, на 17 % из крахмала и в нем 1 % клетчатки.

Сто граммов молодого картофеля содержат 20 мг аскорбиновой кислоты, что составляет треть суточной потребности человека в этом витамине. Правда, в процессе хранения уже к январю в них остается половина, а к апрелю – всего четверть. Однако витамин С теряется и при неправильном приготовлении. Чтобы сохранить его, чистить и резать картофель нужно ножами из нержавеющей стали, толочь отварной картофель только деревянным пестиком и при варке опускать клубни в кипящую воду.

Помимо аскорбиновой кислоты картофель содержит витамины А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, Н, К, РР, яблочную, щавелевую, никотиновую, пантотеновую, лимонную и фолиевую кислоты, соли кальция, магния, фосфора, железа и особенно – калия.

В картофеле имеются регуляторы обмена жиров: холин, метионин, глутаминовая и аспарагиновая кислоты. Содержащийся в картофельных клубнях крахмал обладает антисклеротическими свойствами, снижает уровень холестерина в крови и печени. Высокое содержание солей калия делает его желанным в рационе людей, страдающих различными заболеваниями сердечнососудистой системы.

Свежеприготовленный сок картофеля обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, общеукрепляющим действием. В качестве мочегонного средства сок пьют для лечения и профилактики отеков.

При постоянных головных болях сок пьют по полстакана 2–3 раза в день. Используется сок только свежеприготовленный, он должен стоять не дольше 10 минут. Перед употреблением взбалтывается.

При частых стрессах и раздражительности, бессоннице можно пить смесь соков картофеля, моркови (по 2 части) и сельдерея (1 часть) – по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Свежий сок картофеля хорошо лечит эрозии, воспаления и миому матки.

При воспалении придатков и эрозии шейки матки пьют сок молодого картофеля, по 200 мл в течение 2-х недель, натошак, за полчаса до завтрака, добавляя сахар (1 ч. л.). Картофель можно брать любого сорта, но лучше всего действует розовый. Можно сделать недельный перерыв и повторить курс, если это необходимо; если делать спринцевания картофельным соком, то процесс выздоровления пойдет быстрее.

При небольших размерах миомы также можно лечиться соком картофеля. По утрам, натошак, надо пить сок розового картофеля по 1/2 стакана в течение 6 месяцев. Потом перерыв 4 месяца, и повторить курс, если миома не исчезла, но чаще всего она начинает уменьшаться уже через 2 месяца после начала лечения.

Приготовление картофельного сока: с хорошо промытого картофеля (лучше брать сорта с розовыми клубнями) соскабливается кожура. Клубни пропускаются через соковыжималку или протираются через мелкую терку и выжимаются. Уже через 10–15 минут все полезные вещества, содержащиеся в нём, теряют свои свойства под воздействием воздуха и света. Поэтому картофельный сок пьют сразу, его нет смысла хранить даже в холодильнике.

Картофельный сок можно пить в чистом виде или в смеси с клюквенным, морковным соком или медом. Вкус улучшается, но лечебный эффект снижается.

Картофельный сок не рекомендуют людям, страдающим тяжелой формой сахарного диабета, а также при пониженной кислотности желудочного сока.

Капустный сок

Он содержит легкоусваиваемые углеводы, витамины С, D, E, K, PP, фолиевую кислоту (она содержится только в свежей белокочанной капусте) и аминокислоты. Есть в нем соли калия, натрия, кальция, магния, железа, много йода. Это рекордсмен по содержанию серы и хлора, что позволяет очищать слизистую оболочку желудка и кишечника. А аскорбиновой кислоты в капусте столько же, сколько в лимоне. Достаточно съесть 200 г сырой капусты, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в этом витамине. Причем витамин С сохраняется в капусте при квашении и при приготовлении сока, однако разрушается при варке.

Капустный сок готовят следующим образом: у кочанов удаляют несколько верхних листьев и загрязненную часть ножки. Можно также ошпарить раздробленные листья горячей водой, сразу же вынуть их из воды, отцедить и выжать сок. Однако капустный сок из свежих неошпаренных листьев более приятен и лучше освежает.

Другой способ: двукратно пропустить свежий капустный лист через мясорубку, а затем отжать сок через марлю. Или смолоть листья в соковыжималке. Так как в отжимках витамина U остается больше, чем в вытекающем соке, отжим надо делать как можно сильнее.

Следует помнить, что через 1–2 суток даже при хранении его в холодильнике сок начинает терять свои лечебные свойства, поэтому его надо готовить регулярно. Аналогичными свойствами обладает и сок квашеной капусты. При этом содержание витамина С в квашеной капусте снижается до 25 мг% за счет его вымывания в рассол, а в рассоле достигает 30 мг%.

Капустный сок тормозит превращение углеводов в жиры, поэтому полезен при ожирении. Пить его можно за 30 минут до еды и между приемами пищи несколько раз в день. Дневная норма сока в этом случае составляет 300 мл.

При атеросклерозе принимают свежий капустный сок по 0,5–1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Также полезны салаты с капустой и квашеная капуста.

Для снятия симптомов переутомления рекомендуется ежедневно перед сном принимать по полстакана коктейля из соков капусты, яблока, лимона и зеленой петрушки с добавлением сиропа. Приготовить такой коктейль можно прямо в миксере и пить с мякотью.

При остром воспалении кишечника или почек, после инфаркта миокарда капустный сок противопоказан.

Свекольный сок

Свекла содержит много сахара, витамины С, Р, В1, В2, PP. В значительных количествах в нем содержатся соли калия, железа, марганца.

Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах, перегрузках, бессоннице, а также препятствует образованию тромбов. Сок свёклы богат йодом, а значит, улучшает память. В свекле очень благоприятное сочетание натрия и кальция (50:5), что поддерживает растворимость неорганического кальция, обычно осаждающегося на стенках сосудов. Хлор, содержащийся в свекле, очищает печень, почки и желчный пузырь, стимулирует работу лимфатической системы, значительно улучшает усвоение пищи кишечником, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям. Также сок свеклы улучшает перистальтику кишечника, поэтому является неплохим средством для профилактики запоров.

Содержащиеся в свекольном соке железо и фолиевая кислота стимулируют образование эритроцитов и улучшают поступление к мышцам кислорода. Свеклу рекомендуют при фолиево-дефицитной анемии.

Сок используется для снижения высокого давления и профилактики нарушений сердечной деятельности, снижает уровень холестерина в крови, улучшает жировой обмен и нормализует

пищеварение.

Женщинам сок весьма полезен во время менструации, особенно если его пить небольшими порциями, не более 50 – 100 граммов 2–3 раза в день. В климактерическом периоде такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарственных средств, в частности синтетических гормонов.

Однако чистый свекольный сок может вызвать головокружение и тошноту. Начинать пить сок нужно с одной столовой ложки в день. Перед употреблением его следует разводить кипяченой водой или отваром шиповника. Можно смешивать его с морковным, капустным, яблочным, сливовым или тыквенным соками. Смесь свекольного и морковного сока нужно делать с преобладанием последнего, а затем постепенно увеличивать количество свекольного. Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети общего объема.

Перед приготовлением сока свеклу тщательно моют, обрезают и обрабатывают горячим паром. Потом надо отрезать ту часть, с которой начинается ботва, примерно на одну треть. Сорта свеклы с белыми полосками внутри ценности не имеют. Следует выбирать темную свеклу, лучше всего – удлиненной формы. Пропаренную свеклу очищают от кожицы, после чего выжимают сок. Выжатый свекольный сок нужно отстаивать несколько часов в холодильнике, время от времени снимая образующуюся на его поверхности пену.

При заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки свекольный сок не рекомендуется.

Сливовый сок

По содержанию витаминов и минералов он занимает одно из первых мест среди других фруктовых соков. В нём много бета-каротина и есть витамин А, много витаминов С, Е, РР, группы В; макроэлементы: кальций, магний, калий, фосфор, хлор, сера; микроэлементы: железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, кремний, кобальт, никель.

В сливовом соке всего около 70 ккал на 100 г, зато много натуральных легкоусваиваемых сахаров; есть органические кислоты, пищевые волокна, полезные углеводы, растительные белки и жиры, хотя последних немного.

Он полезен тем, у кого вялый кишечник, в таком случае его лучше пить натощак, и он обладает хорошим слабительным эффектом, не причиняя боли, как некоторые травяные слабительные. Также он является мочегонным, что полезно при гипертонии, и желчегонным, поэтому его рекомендуют употреблять при гепатитах и заболеваниях желчного пузыря.

Сливовый сок помогает организму выводить лишний холестерин, не давая ему всасываться в кровь из кишечника, и поэтому полезен больным атеросклерозом, а также для профилактики ожирения, однако при выраженном ожирении он противопоказан.

При гипертонии и заболеваниях почек он выводит из организма лишнюю жидкость и соль, снимает отёки благодаря высокому содержанию калия.

В соке слив (особенно темных сортов) много фитонцидов, поэтому он оказывает дезинфицирующее действие на желудочно-кишечный тракт и ротовую полость.

Содержание в составе сливового сока железа, витамина С и органических кислот позволяет рекомендовать его для лечения и профилактики малокровия.

Для очищения организма утром натощак выпивают стакан сливового сока: он выводит не только «плохой» холестерин, но и избавляет от последствий воздействия радиации, канцерогенов и тяжёлых металлов.

Сливовый сок помогает сохранять здоровыми сосуды благодаря витамину К, который может предупреждать кровоизлияния. Витамин РР, в свою очередь, укрепляет стенки

кровеносных сосудов.

В состав сливового сока входит много витаминов группы В, поэтому его регулярное употребление приводит в норму работу нервной системы и улучшает нервную проводимость, что благоприятно сказывается на работе различных органов и систем.

Морковный сок

В свежесжатом морковном соке много бета-каротина, витаминов группы В, С, D, Е, калия, кальция, магния, кремния, йода, кобальта. Йод нормализует функции щитовидной железы, а магний выводит из организма ненужную желчь и холестерин.

Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако, чтобы он усвоился и превратился в витамин А, необходимы жиры. Недаром детям дают тертую морковку со сметаной. Можно салат с морковкой заправлять растительным маслом или заправленный маслом салат запивать морковным соком.

Морковный сок помогает при малокровии, сердечно-сосудистых проблемах, мочекаменной болезни, полиартритах, авитаминозах и общем упадке сил, повышает иммунитет и нормализует обмен веществ. Однако важно помнить, что не следует злоупотреблять морковным соком. Из-за избытка бета-каротина перегружается печень, а кожа может приобрести желтоватый оттенок. В день рекомендуется выпивать не более 500 мл морковного сока в несколько приемов для лечения, при этом такую дозу нельзя употреблять долго. А для витаминной профилактики достаточно половины стакана (100 мл).

Для очистки стенок сосудов от холестерина морковный сок нужно смешивать с таким же количеством свекольного сока.

При воспалении печени, хроническом гепатите, гастрите с повышенной кислотностью, рвоте, а также для улучшения зрения и во время беременности рекомендуется принимать по 1/2 стакана морковного сока в день.

Очень важно помнить, что при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых воспалительных заболеваний кишечника и поджелудочной железы, а также при ожирении морковный сок противопоказан.

Употребление морковного сока совместно с нахождением на солнце или в солярии дает более стойкий и быстрый эффект загара.

Морковный сок хорошо сочетается с другими овощными и фруктовыми соками.

Морковный сок лучше всего готовить из моркови сортов Каротель, Нентская, Парижская.

Огуречный сок

Огурец на 97 % состоит из воды, а минеральные вещества составляют оставшиеся 3 %. Из них 40 % калия, 10 % натрия, 7,5 % кальция, 20 % фосфора, по 7 % хлора и серы, содержит витамины А, группы В, РР, С. Тартроновая кислота, которая содержится в огурцах, сдерживает процесс образования жира из углеводов, именно поэтому диетологи обязательно включают свежие огурцы и огуречный сок в оздоровительные программы по снижению веса. Высокое содержание калия в огурцах делает его очень ценным для нормализации давления.

Огурцы обладают прекрасным мочегонным действием, и их рекомендуют при отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также при воспалении мочевого пузыря.

Сок огурцов может быть полезен для профилактики перенапряжения миокарда. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует атеросклерозу и улучшает память. Для этого можно употреблять до 100 мл чистого огуречного сока. Его действие усиливается в

сочетании с другими соками: томатным и чесночным (в пропорциях 20:20:1), черносмородиновым, яблочным и грейпфрутовым (2:2:1:1).

За сутки огуречного сока можно выпить до 1 литра, но не более 100 мл за один прием. Для улучшения его вкуса и питательной ценности можно добавить чеснок, укроп, кефир (простоквашу), другие овощные и плодовые соки.

Готовить сок надо только перед употреблением – он портится очень быстро. Для отжимания сока выбирают свежие молодые огурцы.

Огуречный сок следует принимать с осторожностью при язве, гастрите, почечнокаменной и желчнокаменной болезни.

Сок шпината

Он богат медью и кальцием, железом и йодом, содержит витамины С, Е и К, а также большое количество каротина – провитамина А, фолиевой кислоты и природных антиоксидантов.

Он богат марганцем – веществом жизненно необходимым для полноценного обмена веществ, а также очень важным для состава костей, крови, качественной работы мозга, нервных окончаний, половой активности, здоровья щитовидной железы и выработки «гормонов счастья». Также марганец помогает сохранить свежесть и здоровый внешний вид кожи и волос.

Сок шпината способствует поддержанию правильной работы мышц, в том числе и сердечной, он помогает укреплять иммунную систему, костные ткани и зубы.

Он очищает и оздоравливает весь пищеварительный тракт. Сок шпината обладает и противовоспалительным, и мочегонным эффектом.

Он показан при заболеваниях легких, при истощении нервной системы, энтероколитах, гастритах с повышенной кислотностью, злокачественных и доброкачественных опухолях и при болезнях крови. Он показан тем, кто страдает от гиперсекреции щитовидной железы.

Лучше всего употребить сок шпината сразу после приготовления в свежем виде, но при необходимости его можно не более суток хранить в холодильнике. Небольшой срок хранения сока связан с тем, что в нем со временем образуется множество азотнокислых соединений, обладающих токсичными свойствами. Подобные ядовитые соединения могут спровоцировать образование метгемоглобина, вещества, которое в небольших количествах может вызывать головную боль, утомляемость, головокружение, тахикардию и общую слабость, а в более высоких дозах – одышку, судороги, брадикардию, ацидоз, нарушение сердечного ритма и как крайнее проявление – кому. Поэтому не надо хранить сок шпината, его пьют только свежавыжатым.

В профилактических целях можно принимать ежедневно не более 300 мл свежего сока.

В профилактических и общеукрепляющих целях рекомендуется пить свежий сок шпината с медом (1 столовая ложка на 1 стакан сока) до приема пищи два-три раза в день.

Самым полезным считается сок, отжатый из листьев шпината в августе-сентябре. Листья шпината должны быть молодыми и свежими.

Содержание в соке шпината большого количества щавелевой кислоты помогает укреплению нервной системы. Этой кислоты в нем в 8 раз больше, чем в клубнях картофеля, и в 64 раза – чем в зрелых помидорах. Однако эта составляющая шпината делает его нежелательным для частого употребления при колитах, мочекаменной болезни и болезнях поджелудочной железы, чистый сок шпината при таких проблемах противопоказан. Шпинат не рекомендуется при подагре, нарушении водно-солевого обмена, болезнях печени и почек.

Нельзя употреблять свежотжатый сок во время приема пищи, особенно той, которая

богата крахмалом и сахаром. Также не рекомендуется разводить сок минеральной водой. При наличии хронических заболеваний прием свежего сока может спровоцировать усиление процессов брожения и обострение заболеваний.

При нормальной или пониженной кислотности желудочного сока сок шпината рекомендуется принимать за полчаса до еды, а если кислотность повышена, то после еды, через час-полтора.

Начинать пить соки всегда нужно с чистых, то есть несмешанных соков, со временем можно смешивать их в коктейли. Так, сок шпината очень полезно сочетать с морковным соком.

Продукты пчеловодства в лечении женских заболеваний

Мед содержит фруктозу и глюкозу, а также ряд минералов (калий, магний, кальций, серу, хлор, натрий, фосфат и железо). Он богат витаминами В1, В2, В3, В5, В6 и С. Количество многих минеральных веществ в меде почти такое же, как и в организме человека. Однако концентрация зависит от качества нектара и пыльцы. Также в нем присутствуют углеводы, вода, белки и другие органические соединения.

Более темные сорта, богатые минеральными веществами, обладают большей щелочностью. Мед включает ряд органических кислот: яблочную, винную, лимонную, молочную, щавелевую. По последним данным, в нем обнаружены пиридоксин, биотин, фолиевая кислота, витамины К и Е.

Постоянной примесью меда является цветочная пыльца, за счет которой он обогащается витаминами и белковыми веществами. В 1 мг меда содержится около 6 тысяч зерен пыльцы. Наличие пыльцы позволяет судить о натуральности меда. По характеру пыльцы можно определить, с каких растений нектар собран пчелами, и установить сорт меда.

Лечебные свойства меда очень многообразны:

- он имеет антибактериальное, противовирусное и противогрибковое действие;
- снимает воспаление тканей и в несколько раз ускоряет заживление ожогов, язв, ран и порезов, а также используется в качестве антисептика;
- контролирует количество свободных радикалов в организме (препятствует старению клеток);
- имеет сильное успокаивающее действие в сочетании с горячим молоком;
- способствует удержанию кальция в организме;
- поддерживает высокую работоспособность иммунной системы.

Однако мед, при всей его полезности, показан не всем людям. Например, сейчас широко распространен сахарный диабет, при котором нельзя употреблять натуральные сахара.

Также противопоказан мед при аллергии. А в наше время аллергий очень много на самые разные вещества. Мед собирается с цветов и содержит в своем составе много цветочной пыльцы, которая может являться мощным аллергеном. Если человек, страдающий от пыльцевой аллергии, съест даже небольшое количество меда, реакция организма может быть очень сильной.

Сейчас очень много аллергии на мед у детей, поэтому нужно сначала давать ребенку минимальное количество меда и смотреть на реакцию его организма, а уже потом использовать мед в питании и лечении.

Есть определенный выход из этой ситуации с аллергией: подобрать виды меда, которые не вызовут нежелательных последствий. Например, если точно известно, что у человека аллергия на пыльцу сорных трав, то можно употреблять майский мед. Он не вызовет аллергии, потому что в мае сорные травы еще не цветут.

У разных людей наблюдается различная переносимость меда. Истинная аллергия на мед встречается довольно редко, а схожие с ней проявления на самом деле вызваны повышенной чувствительностью к определенному сорту меда. Поскольку сортов меда много, то есть возможность подобрать какой-то из них, который не будет оказывать отрицательное воздействие. Пробная порция меда должна быть минимальной – половина чайной ложечки, а то и меньше. Если через некоторое время не появятся неприятные ощущения на слизистой, не потекут слезы, не зачесется горло и не будет сыпи или одышки, значит, этот вид меда можно использовать. В случае появления хотя бы одного из перечисленных признаков употреблять такой мед не следует. Степень чувствительности к меду может меняться на протяжении жизни. Если эксперименты на себе ставить не хочется, то мед лучше не употреблять, подыскать другие лечебные продукты.

Людам с повышенной чувствительностью к меду лучше не проводить лечения с его применением.

Также в медицине применяются продукты пчеловодства: пыльца, перга, прополис, маточное молочко.

Пыльца пчелиная (обножка) содержит белки, сахара, жиры, минеральные соли, почти все витамины, ферменты, фитогормоны, антибиотики и т. д. Все они количественно сбалансированы, что позволяет использовать пыльцу при лечении большинства заболеваний.

По содержанию питательных веществ цветочная пыльца значительно богаче меда. В ней содержится от 7 до 30 % белков, а аминокислот в 5–7 раз больше, чем в самых богатых аминокислотами пищевых продуктах. Десять из содержащихся в пыльце аминокислот не вырабатывается организмом человека и ежедневно должны поступать с пищей.

Пыльца содержит значительное количество витаминов группы В, очень много макро- и микроэлементов: калий, фосфор, кальций, магний, медь, железо, кремний, сера, хлор, титан, марганец, барий, серебро, золото, палладий, ванадий, вольфрам, иридий, кобальт, цинк, мышьяк, олово, платина, молибден, хром, кадмий, стронций, уран, алюминий, таллий, свинец, бериллий и др.

Цветочная пыльца содержит витамины группы Р (рутин), которые укрепляют стенки капилляров, иммунитет и способствуют повышению стойкости к инфекциям. Из-за своего богатого состава пыльца обладает мощным укрепляющим и восстанавливающим действием, ее полезно использовать при восстановлении после тяжелых болезней, операций, ослабленным и пожилым людям. Цветочная пыльца также усиливает лечебный эффект многих лекарственных веществ.

Благодаря богатому аминокислотному составу и всему комплексу питательных веществ пыльца помогает работе мозга, повышая остроту и силу его восприятия.

Цветочная пыльца содержит целый ряд гормонов. Это делает ее особенно ценной при возрастных гормональных спадах, связанных со старением организма и различными нарушениями работы желез внутренней секреции. Еще в пыльце обнаружены стимуляторы роста и антибиотик, который задерживает развитие опухолей.

Однако прежде чем начинать курс лечения цветочной пыльцой, необходимо проконсультироваться с врачом.

Во время проведения курса приема пыльцы можно уменьшить количество животных белков в питании, поскольку в самой пыльце много белка. 30 г пыльцы (2 чайные ложки) удовлетворяют суточную потребность человека в аминокислотах.

Действие цветочной пыльцы на организм человека зависит от растения, с которого она собрана пчелами.

Пыльца акации действует успокаивающе при неврастениях.

Пыльца липы применяется при простуде как потогонное, тонизирующее средство, снижает повышенную половую возбудимость.

Пыльца шалфея нормализует менструации, обладает мочегонным эффектом.

Пыльца вереска действует как антибиотик, рекомендуется при циститах и простатитах.

Пыльца яблони улучшает общее самочувствие.

Пыльца эвкалипта обладает противомикробным и антисептическим свойствами, тонизирует.

Пчелиная перга («хлебина») – законсервированная медово-ферментным составом пчелиная обножка (собранная цветочная пыльца), сложенная и утрамбованная пчёлами в соты, прошедшая молочнокислое брожение. Перги никогда не бывает много, так как она образуется в улье в ограниченных количествах. Ее невозможно получить синтетическим путем или подделать.

В ней содержится 20–30 % белковых веществ, или протеинов, 35 % сахара, 1,6 % жиров и жироподобных веществ. Кроме этого, в перге имеется молочная кислота, ферменты амилаза, инвертаза, пепсин, липаза, витамины А, В1, С, D, К, Е, Р.

Пчелиная перга широко применяется в лечении многих болезней: сердечнососудистых заболеваний, гипертонии, анемии, при заболеваниях системы пищеварения и органов дыхания, выводит из организма различные токсины, применяется в борьбе с опухолями, помогает при неврологических заболеваниях, стимулирует и нормализует деятельность эндокринной системы, повышает мужскую потенцию. Применение перги повышает общую устойчивость организма к заболеваниям.

Пчелиный клей (прополис) Это смесь смолистых выделений, собранных медоносными пчелами с почек и других частей растений и деревьев (березы, тополя, ольхи, ивы, каштана), обогащенная секретом челюстных желез пчел.

Прополис содержит главным образом смолы, дубильные вещества, эфирные масла, воск, а также углеводы, аминокислоты, неорганические соединения, витамины и другие компоненты (всего свыше 150). Благодаря присутствию в прополисе биологически активных веществ (таких как флавоноиды, стеролы, жирные кислоты и др.) он обладает бактерицидным, анестезирующим, противовоспалительным и другими действиями.

Прополис губителен для возбудителей многих заболеваний (это более ста различных бактерий и грибов) и повышает иммунитет. Он отличается от обычных препаратов тем, что не вызывает привыкание у микроорганизмов и поэтому может бороться с ними продолжительное время.

Прополисованное молочко – смесь маточного молочка и прополиса. Для его приготовления к свежесобранному (взятому не позже чем через 2 часа после извлечения) маточному молочку добавляют (в количестве от 3 до 5 %) густой экстракт прополиса. Благодаря этому в прополисованном молочке длительное время сохраняются биологически активные вещества. Свойства прополисованного молочка не изменяются в течение года, если оно хранится при температуре +6 °С; при хранении и транспортировке прополисованного молочка в других температурных условиях его качества сохраняются в течение 2 суток.

Прополисованный мед – это смесь пчелиного меда и прополиса. Для этого к натуральному пчелиному меду добавляют (в количестве от 1–3 до 5 %) густой экстракт прополиса. Прополисованный мед – однородной массы, сиропообразной или тестообразной консистенции либо закристаллизованный, характерного для меда цвета, с приятным медовым запахом,

сладким, слегка горьковатым вкусом. Экстракт прополиса обогащает мед биологически активными соединениями, повышающими его бактерицидные, консервирующие и другие свойства. Сроки и условия хранения прополисованного меда такие же, как и для обычного натурального меда.

Из прополиса производят различные лекарственные препараты, в том числе спиртовую настойку и прополисное масло. Их используют для лечения долго не заживающих ран, трофических язв, абсцессов, ожогов и отморожений, а также множества других заболеваний (бронхит, хроническая пневмония, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, хронические запоры). Лечение прополисом также эффективно при заболеваниях уха, горла и носа (хронические и воспалительные процессы верхних дыхательных путей, гаймориты, гнойные отиты среднего уха). Кроме того, прополис помогает вылечивать ряд глазных, стоматологических, гинекологических, урологических, кожных и онкологических заболеваний. Прополис применяют в комплексе с другими лекарственными препаратами для лечения туберкулеза, профилактики и лечения некоторых вирусных заболеваний (герпес и т. д.).

Противопоказано применять прополис при некоторых заболеваниях печени и желчных путей, панкреатите, мочекаменной болезни. Кроме того, прополис противопоказан людям с повышенной чувствительностью к составляющим компонентам этого продукта. Аллергические реакции на прополис развиваются у 1–6 % лиц с одновременной аллергией на пчелиный яд и другие продукты пчеловодства.

Употребляя препараты из прополиса, необходимо строго соблюдать дозировку: большие дозы могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение лейкоцитов в крови.

- При анемиях, авитаминозах, после тяжелых инфекционных заболеваний и различных операций, для улучшения общего состояния, а также при истощении организма, которое может быть вызвано длительным приемом антибиотиков, гормонов и прочих лекарств, рекомендуется следующее средство: смешать 100 г сливочного масла, 10 г перги и 50 г меда. Полученную смесь использовать как основу для бутербродов 2–3 шт. в день.

- Для лечения аднексита или вагинита можно принимать внутрь пергу по 10–15 г ежедневно в течение 30–60 дней. Перга и пыльца повышают активность половых желез, восстанавливают менструальный цикл.

- Взять прополис – 10 г, маточное молочко – 1 г, мед жидкий – 50 г, вазелин – 20 г. Все компоненты смешать и поместить в холодильник. Затвердевшую смесь на стерильном тампоне вводить во влагалище на 1–2 часа. Курс лечения 10–15 процедур через день. Применяется при аднексите, вагините.

- Влагалищные ванночки из 5 %-го спиртового экстракта прополиса и меда или 5 %-го прополисогелианта (прополис с растительным маслом): во влагалище вводят 15–20 мл 2–5 %-го прополисного экстракта, подогретого до температуры +38–40 °С. Длительность процедуры 20 минут, затем влагалище осушают тампонами. Применяются при лечении хронических воспалительных заболеваний.

- Сидячие ванны применяют при воспалительных заболеваниях женских половых органов. В таз вылить 50 мл отвара ромашки, мяты, мать-и-мачехи или зверобоя, добавить 30–50 г меда и 4–5 л теплой воды. Процедуру проводить ежедневно, сидеть 15–20 минут. Курс лечения 12–15 сеансов.

- В пол-литра кипяченой воды добавить 200 г меда, 10 мл 20 %-го спиртового раствора прополиса, 50 г пыльцы. Смесь нагреть до 45 °С и затем 3 столовые ложки ее добавить в таз с кипяченой водой температурой +40 °С. Принимать сидячую ванну длительностью 30 минут,

постоянно добавляя теплую воду. Можно туда добавлять настой зверобоя, цветков ромашки лекарственной или мяты перечной из расчета 30 г трав на 1 л воды. Применяется при воспалительных заболеваниях женской сферы.

- При лечении эрозии шейки матки: во влагалище ввести марлевый тампон, смоченный раствором меда в воде в соотношении 1:2, который удалить через 24 часа. Процедуры проводить ежедневно в течение 15–20 дней.

- Для лечения мастопатии: приготовить 100 г кашицы из красной свеклы, смешать ее с 1 ст. л. меда. Выложить приготовленную смесь на капустный лист и приложить его к больному месту. Курс лечения – до полного выздоровления.

- Взять 1 яичный желток из деревенского яйца, по 1 ст. л. меда и растительного масла, тщательно смешать, добавить муку и сделать лепешку. В теплом виде приложить ее к больному месту, сверху обвязать плотной тканью и обвязать шерстяным платком или шарфом. Менять лепешки по мере высыхания при мастите, особенно диффузно-фиброзной мастопатии. Курс лечения – до полного выздоровления.

- При нарушениях менструального цикла: взять 200 г листьев алоэ, 3 ст. л. корневища горца змеиноного, по 2 ст. л. цветков зверобоя и кошачьих глазок, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной. Добавить 500 г меда и 0,5 л кагора. Тщательно смешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды при обильных менструациях. Курс лечения 2–3 недели или по рекомендации врача.

- 1 ст. л. листьев конского щавеля заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, добавляя 0,5 ч. л. меда, за 30 минут до еды. Этот рецепт применяют при отсутствии менструаций. Курс лечения 3–4 недели.