

тропинка к здоровью



Надежда Стогова

ЖЕНСКИЕ ТРАВЫ

Фитотерапия для беременных ●

Лечение женских болезней ●

Травяная косметика ●



 ПИТЕР

тропинка к здоровью



Надежда Стогова

ЖЕНСКИЕ ТРАВЫ

 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2006

ББК 57.1+ 53.525
УДК 618.1:615.3
С81

Стогова Н.

С81 Женские травы. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. —
(Серия «Тропинка к здоровью»)

ISBN 5-469-01442-8

Какие растения необходимо применять при лечении различных нарушений, возникающих в организме беременной женщины, какие травы будут эффективны при гинекологических заболеваниях и т. д. — обо всем этом вам расскажет в своей новой книге известная травница Надежда Стогова. Кроме народных рецептов, она предлагает ознакомиться и с готовыми лекарственными формами, препаратами и сборами, применяемыми в акушерско-гинекологической практике.

ББК 57.1+ 53.525
УДК 618.1:615.3

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-469-01442-8

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Лекарственные растения при беременности и кормлении грудью	6
Токсикозы беременных	7
Болезни органов дыхания у беременных	10
Анемия беременных	13
Гипертензия у беременных	16
Гипотония у беременных	17
Геморрой у беременных	21
Запоры у беременных	23
Диарея у беременных	26
Метеоризм	28
Обострение гастрита, язвенной болезни	28
Заболевания печени и желчного пузыря	29
Пиелонефрит	33
Мочекаменная болезнь	37
Сахарный диабет	40
Трещины сосков	43
Гипогалактия	45
Гипергалактия	47

Глава 2. Лекарственные растения при гинекологических заболеваниях	49
Воспалительные гинекологические заболевания	49
Крауроз	57
Климакс	58
Фибромиома	61
Эрозия шейки матки	63
Дисменорея	67
Нарушения менструального цикла	71
Мастопатия	75
Глава 3. Травяная косметика	82
Уход за морщинистой кожей	82
Лосьоны из лекарственных трав	86
Маски для шеи	87
Маски для сухой кожи лица	89
Маски для волос	90
Окраска волос	93

ВВЕДЕНИЕ

При лечении гинекологических заболеваний лекарственные растения применялись людьми еще в глубокой древности. Об этом известно из источников египетской, шумерской, китайской и греческой медицины. Многие рецепты древних целителей не утратили своей актуальности до сих пор. В последние десятилетия благодаря усилиям ученых многие активные вещества целебных растений были выделены в чистом виде и получили признание в официальной медицине. Однако, как показывает практика, действие лекарственного растения на организм больного оказывается эффективнее, чем действие вытяжек и экстрактов. И это понятно, ведь комплекс растительных соединений оказывает более разностороннее действие.

Эффективность фитолечения зависит от целого ряда факторов. Нужно строго соблюдать правила сбора трав, выдерживать необходимые условия хранения сырья и рекомендации по приготовлению отваров, настоев и других лекарственных форм. Существенным фактором, влияющим на качество собранного сырья, является календарное время сбора растений, суточное время и даже фазы Луны.

В женской медицине лекарственные растения с успехом используют при нарушениях менструального цикла, при маточных кровотечениях и воспалительных заболеваниях половых органов, при наступлении климакса и беременности.

Глава 1

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

В народной медицине фитотерапию применяют как эффективный метод сохранения беременности. Правильно подобранные травы препятствуют обострению хронических заболеваний, купируют возникающие осложнения, а также способствуют рождению здорового малыша. Однако при беременности и кормлении грудью для внутреннего употребления некоторые травы противопоказаны:

- душица обыкновенная;
- папоротник мужской;
- пастушья сумка;
- горец почечуйный;
- багульник болотный;
- омела белая;
- ярутка полевая;
- шалфей лекарственный;
- алоэ;
- полынь горькая;
- любисток лекарственный;
- можжевельник обыкновенный;
- кирказон обыкновенный;

- чистотел большой;
- тимьян ползучий;
- золототысячник;
- копытень;
- лапчатка прямостоячая;
- пижма;
- рута.

Некоторые из перечисленных растений могут применяться в сборах, где их отрицательное действие компенсируется другими травами.

Токсикозы беременных

Токсикоз возникает при нарушении механизма приспособления организма женщины к беременности. При этом происходят изменения в обмене веществ, функции сердечно-сосудистой системы, почек, других органов и систем. К возникновению токсикозов располагают хронические желудочно-кишечные заболевания, перенесенные аборт, болезни щитовидной железы, неправильное питание, нервное перенапряжение. Токсикозы разделяют на 2 группы: ранние (в первой половине беременности) и поздние (во второй половине беременности). Наиболее частым проявлением ранних токсикозов является рвота. Она может повторяться несколько раз в сутки, особенно после приема пищи. Рвота сопровождается тошнотой и общим снижением аппетита. Различают три степени тяжести токсикоза.

Легкая степень: рвота повторяется не более 3–5 раз в сутки после еды и мало отражается на общем состоянии беременной. Она легко поддается лечению и обычно проходит самостоятельно при достижении срока беременности в 2–3 месяца.

Средняя степень: рвота возникает до 10–12 раз в сутки и не связана с приемом пищи. При этом могут отмечаться снижение массы тела, слабость, сухость кожи, уменьшение количества выделяемой мочи.

Тяжелая степень: рвота повторяется до 20 раз в сутки и более, сопровождается существенным ухудшением общего состояния. Голод и обезвоживание организма ведут к истощению, снижению массы тела, упадку сил. Язык становится сухим. Учащается сердцебиение, снижается артериальное давление, повышается температура тела.

У многих женщин в первые месяцы беременности рвота отмечается по утрам, натошак, она не является признаком токсикоза. Рвоте может сопутствовать слюнотечение, которое отмечается как самостоятельный ранний признак токсикоза беременных. Легкую и умеренную степень токсикоза можно корректировать фитотерапией. Тяжелая степень является обязательным показанием к госпитализации.

Сбор при раннем токсикозе № 1

Вам понадобится: 3 ст. ложки корня валерианы, 3 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки травы мелиссы.

Приготовление и применение: растения смешать. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 50–100 мл утром и вечером небольшими глотками в течение 4–6 недель.

Сбор при раннем токсикозе № 2

Вам понадобится: 4 ст. ложки травы мелиссы, 3 ст. ложки листьев мяты, 3 ст. ложки цветков ромашки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 4 раза в день в течение 4–6 недель.

Сбор при раннем токсикозе № 3

Вам понадобится: 2 ст. ложки цветков ноготков (календулы), 1 ст. ложка травы мелиссы.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 4–6 недель.

Сбор при раннем токсикозе № 4

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев черники, 5 ст. ложек плодов или листьев малины.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 50 мл (1/4 стакана) 4 раза в день в течение 6 недель. Сбор обладает легким закрепляющим действием.

Сбор при позднем токсикозе № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка плодов или листьев брусники.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день во время еды. Сбор обладает мочегонным действием, способствует уменьшению отеков. Курс 3–4 недели.

Сбор при позднем токсикозе № 2

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев толокнянки, 1 ст. ложка корня солодки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси трав заварить 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды. Сбор обладает умеренным мочегонным действием. Курс 4–5 недель.

Сбор при позднем токсикозе № 3

Вам понадобится: 3 ст. ложки плодов шиповника измельченного, 3 ст. ложки травы пустырника, 2 ст. ложки травы сушеницы, 2 ст. ложки корня валерианы, 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки корня аира.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси трав залить 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 10–12 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день. Курс 4–6 недель.

Сбор при позднем токсикозе № 4

Вам понадобится: 3 ст. ложки плодов рябины черноплодной, 2 ст. ложки семян моркови, 2 ст. ложки семян

укропа, 3 ст. ложки корня валерианы, 3 ст. ложки плодов боярышника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 5–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл настоя небольшими глотками 3 раза в день. Курс 4–6 недель.

Болезни органов дыхания у беременных

Согласно статистике, заболевания органов дыхания наиболее часто регистрируются у беременных. Многие лекарственные препараты при беременности противопоказаны, и женщины стараются облегчить свое состояние народными средствами. В этой главе я приведу простые рецепты, которые помогут в лечении простуды беременным и кормящим женщинам.

Сбор при простуде № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветов липы, 1 ст. ложка ягод малины.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут, пить горячим, как чай.

Сбор при простуде № 2

Вам понадобится: листья или ягоды малины, листья мать-и-мачехи — по 2 ст. ложки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой пить горячим, как чай.

Сбор при простуде № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев или ягод малины, 1 ст. ложка плодов аниса, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка цветков липы.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Отвар пить горячим, как чай.

Сбор при простуде № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка цветков липы.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси трав залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день.

Сбор при простуде № 5

Вам понадобится: 3 ст. ложки ягод малины, 3 ст. ложки цветков липы, 3 ст. ложки травы череды, 2 ст. ложки цветков бузины.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, принимать по 100 мл 4 раза в день.

Сбор при простуде № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка цветков бузины.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день небольшими глотками.

Сбор при простуде № 7

Вам понадобится: 3 ст. ложки корня солодки, 4 ст. ложки листьев подорожника, 4 ст. ложки листьев мать-и-мачехи.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 50 мл теплого настоя каждые 3 часа.

Сбор при простуде № 8

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов фенхеля, 1 ст. ложка корня аира, 1 ст. ложка корня валерианы, 2 ст. ложки листьев мяты, 3 ст. ложки цветков ромашки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл теплого настоя 3 раза в день после еды.

Сбор при простуде № 9

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ч. ложка плодов аниса, 1 ст. ложка корня алтея, 1 ст. ложка корня солодки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день.

Сбор для полоскания горла № 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки цветков липы, 3 ст. ложки цветков ромашки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Применять для полоскания горла или промывания носа.

Сбор для полоскания горла № 2

Вам понадобится: 3 ст. ложки коры дуба, 2 ст. ложки цветков липы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Теплым раствором полоскать горло несколько раз в день.

Сбор для полоскания горла № 3

Вам понадобится: 6 ст. ложек коры дуба, 4 ст. ложки травы душицы, 1 ст. ложка корня алтея.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить, теплым раствором полоскать горло несколько раз в день.

Сбор для полоскания горла № 4

Вам понадобится: 4 ст. ложки листьев эвкалипта, 7 ст. ложек цветков календулы, 3 ст. ложки листьев шалфея, 2 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки корня девясила, 2 ст. ложки корня солодки, 2 ст. ложки цветков липы, 2 ст. ложки травы багульника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, процедить.

Сбор для полоскания горла № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки листьев шалфея, 2 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки цветков бузины, 2 ст. ложки коры дуба.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Сбор для полоскания горла № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов фенхеля, 3 ст. ложки листьев мяты, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки листьев шалфея.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Анемия беременных

Анемия — наиболее частое заболевание крови при беременности. Беременные, у которых наблюдается анемия, могут не высказывать никаких жалоб. Иногда у них отмечается головокружение, слабость, быстрая утомляемость. Многие беременные женщины и их родственники считают, что анемия не оказывает отрицательного воздействия на развитие беременности и течение родов. Однако анемическое состояние матери влияет на рост, вес и показатели крови плода. Кроме того, при низком уровне гемоглобина кровопотеря при родах переносится хуже, тяжелая анемия у беременных сопровождается повышенным риском осложнений. Такие беременные восприимчивы к бактериальной инфекции (инфекции мочевыводящих путей). Такие же инфекции могут возникать в послеродовой период. Удовлетворительное состояние плода отмечается только при легких формах анемии. Выраженный дефицит железа способствует увеличению риска преждевременных родов, задержке роста плода. При сильном дефиците железа у матери, особенно в последние два месяца беременности, новорожденные восприимчивы к ранним детским анемиям, инфекциям пищеварительной системы и дыхательных путей. Ежедневная потребность взрослого

человека в железе составляет около 2 мг. Обычная диета обеспечивает от 5 до 15 мг основного железа в день, из них в желудочно-кишечном тракте всасывается лишь 10 % (0,5–1,5 мг). Такого количества железа, поступающего с пищей, достаточно для компенсации ежедневных затрат (потери с мочой, потом, желчью), а также потерь, связанных с менструальным кровотечением. Во время беременности потребность в железе повышается до 15–18 мг/сутки в связи с усилением кроветворения и ростом плода.

Профилактика анемии показана следующим беременным:

- с обильными и длительными менструациями, предшествовавшими беременности;
- при беременностях, следующих друг за другом;
- при многоплодной беременности.

С целью профилактики анемии каждый день беременной женщине нужно обязательно съедать:

- 50 г морской капусты (в ней содержится еще и нужный для нервной системы малыша йод);
- 100 г кураги с чаем (вместо конфет и плюшек);
- 50 г петрушки или другой зелени (укропа, кинзы) в салате из огурцов и помидоров;
- 100 г гречневой каши на гарнир в обед или 100 г сырой свеклы между приемами пищи;
- 100–200 г хорошего мяса (язык, телятина, мясо индейки).

Помимо диеты с целью профилактики можно применять фитотерапию.

Сбор при анемии № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов шиповника измельченных, 1 ст. ложка плодов черной смородины.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде. Пить по 100 мл настоя 2–3 раза

в день. Лечение проводят на фоне представленной выше диеты. Можно сочетать с препаратами железа, рекомендованными врачом. Фитотерапевтический сбор повышает усвоение железа из лекарственных препаратов. Курс 1,5–2 месяца.

Сбор при анемии № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов рябины обыкновенной.

Приготовление и применение: готовить и применять, как сбор при анемии № 1.

Сбор при анемии № 3

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев крапивы, 7 ст. ложек плодов рябины обыкновенной.

Приготовление и применение: готовить и применять, как сбор при анемии № 1.

Сбор при анемии № 4

Вам понадобится: 3 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов смородины черной, 3 ст. ложки листьев крапивы, 1 ст. ложка тертой моркови.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Лечение проводят на фоне представленной выше диеты. Можно сочетать вместе с препаратами железа, рекомендованными врачом. Фитотерапевтический сбор повышает усвоение железа из лекарственных препаратов. Курс 1,5–2 месяца.

Сбор при анемии № 5

Вам понадобится: 3 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка ягод брусники, 3 ст. ложки листьев крапивы.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день. Лечение проводят на фоне представленной выше диеты. Можно сочетать с препаратами железа, рекомендованными врачом. Фитотерапевтический

сбор повышает усвоение железа из лекарственных препаратов. Курс 1,5–2 месяца.

Сбор при анемии № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка ягод брусники.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день. Лечение проводят на фоне рекомендованной выше диеты. Можно сочетать вместе с препаратами железа, рекомендованными врачом. Фитотерапевтический сбор повышает усвоение железа из лекарственных препаратов. Курс 2–3 месяца.

Сбор при анемии № 7

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка ягод черной смородины, 1 ст. ложка плодов малины, 1 ст. ложка листьев брусники.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Лечение проводят на фоне представленной выше диеты. Можно сочетать с препаратами железа, рекомендованными врачом. Фитотерапевтический сбор повышает усвоение железа из лекарственных препаратов. Курс 2–3 месяца.

Гипертензия у беременных

Гипертензия (повышенное артериальное давление) ухудшает течение беременности и оказывает неблагоприятное действие на развитие плода. На фоне высокого артериального давления у матери часто наблюдается задержка роста плода, реже — прерывание беременности, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты. В течение суток артериальное давление подвержено определенным физиологическим колебаниям. Оно обычно снижается в ночной период, но при тяжелом заболевании может повышаться и ночью.

Сбор при гипертензии № 1

Вам понадобится: 5 ст. ложек цветков или плодов боярышника, 5 ст. ложек травы пустырника, 5 ст. ложек травы сушеницы, 2 ст. ложки цветков ромашки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси трав залить 0,5 л кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6–8 раз в день. Курс 4–6 недель.

Сбор при гипертензии № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов тмина, 2 ст. ложки корня валерианы, 3 ст. ложки цветков боярышника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Курс 5–6 недель.

Гипотония у беременных

При беременности артериальное давление женщины часто немного понижается. Сильное же снижение давления влечет за собой множество осложнений. В тяжелых случаях при гипотонии организм беременной женщины хуже снабжается кровью, а ребенок получает меньше кислорода. При этом может возникнуть опасность выкидыша или преждевременных родов. Женщины, у которых до беременности наблюдалась склонность к гипотонии, должны особенно тщательно следить за своим давлением и при резком понижении немедленно обращаться к врачу. Чаще всего гипотония беременной женщины не вызывает серьезных изменений плода, но очень осложняет жизнь будущей мамы. Если беременная долго стоит, находится в душном помещении, принимает горячую ванну или просто голодна, то гипотония может проявиться слабостью, головокружением, головной болью, даже обмороком. Питание при гипотонии должно быть разнообразным, с повышенным содержанием белковой пищи. Обильного питания следует избегать, это вредно, особенно на поздних сроках.

Лучше всего придерживаться системы дробного питания, то есть принимать пищу не менее 4–6 раз в день, но в небольших количествах. В утренние и дневные часы беременным с гипотонией полезен крепкий зеленый чай. Очень важен для будущих мам, как и для всех гипотоников, полноценный отдых — не менее 10 часов ночного сна и 1–2 часа отдыха днем. Незаменимы ежедневные прогулки на свежем воздухе, специальная гимнастика, занятия в бассейне. Водные процедуры исключительно полезны для гипотоников. Им можно рекомендовать прохладный душ и холодные обливания (обязательно с головой), или контрастные ванны для рук или ног. У многих гипотоников проблемы, как правило, возникают с самого утра. При резком подъеме в вертикальное положение появляются тошнота, головокружение и другие неприятные симптомы, от которых лишь шаг до обморока. После этого человек довольно долгое время чувствует себя разбитым. Происходит это из-за того, что у спящего человека кровь сосредотачивается в области внутренних органов (желудок, печень, селезенка) и возникает относительная недостаточность кровоснабжения мозга. Для того чтобы избежать подобной ситуации, гипотоникам приходится учиться правильно вставать: проснувшись, лучше подниматься не сразу, а полежать. Полезно выполнить несколько медленных движений руками и ногами, потянуться. Вставать с кровати лучше не спеша, сначала перейдя в положение сидя, а только потом подняться. Помогает при гипотонии тренировка сосудов, например контрастный душ, обливание холодной водой, баня или сауна, массаж и гидромассаж. Но и здесь, как во всем, гипотоникам очень важно чувство меры и умение прислушиваться к своему организму. Перепады температур не должны быть слишком резкими. Существенную помощь могут оказать лекарственные травы.

Сбор при гипотонии № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня айра, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 3 ст. ложки травы кипрея (иван-

чая), 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки листьев подорожника, 4 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Курс 3–4 недели.

Сбор при гипотонии № 2

Вам понадобится: 4 ст. ложки листьев березы, 1 ст. ложка корня девясила, 2 ст. ложки листьев или плодов земляники, 1 ст. ложка листьев мяты, 2 ст. ложки листьев смородины, 6 ст. ложек плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до 18 часов вечера. Курс 4–6 недель.

Сбор при гипотонии № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня айра, 2 ст. ложки листьев земляники, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 2 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки травы цикория, 4 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Курс 4–6 недель.

Сбор при гипотонии № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня айра, 2 ст. ложки травы кипрея, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки травы татарника, 4 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: плоды шиповника и корень айра измельчить в кофемолке или мясорубке. Смешать с остальными компонентами. 2 ст. ложки полученной смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до 18 часов вечера. Курс 6–8 недель.

Сбор при гипотонии № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки цветков бессмертника, 1 ст. ложка корня одуванчика, 1 ст. ложка травы цикория.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Первую порцию настоя принять сразу после пробуждения. Курс 4–6 недель.

Сбор при гипотонии № 6

Вам понадобится: 2 ст. ложки корня родиолы розовой (золотого корня) или красной щетки, 4 ст. ложки корня солодки, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка плодов рябины красной.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до 18 часов вечера. Первую порцию настоя принять сразу после пробуждения. Курс 6–8 недель.

Сбор при гипотонии № 7

Вам понадобится: 2 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки корня левзеи (маральего корня), 2 ст. ложки корня солодки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 10–15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс 1,5–2 месяца.

Сбор при гипотонии № 8

Вам понадобится: 2 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки травы горца почечуйного, 2 ст. ложки плодов рябины обыкновенной, 3 ст. ложки плодов боярышника, 2 ст. ложки корня солодки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Не менее половины стакана принять сразу после пробуждения утром. Курс 4–5 недель.

Сбор при гипотонии № 9

Вам понадобится: 3 ст. ложки корня солодки, 2 ст. ложки травы володушки, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 2 ст. ложки травы цикория, 2 ст. ложки корня одуванчика.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Не менее половины стакана принять сразу после пробуждения утром. Курс 6–7 недель.

Геморрой у беременных

Беременность и роды являются одним из основных факторов развития геморроя у женщин. По данным исследователей, геморрой встречается у 7,7 % небеременных, 25,7 % беременных и 49,8 % рожениц. Кроме того, он обнаружен у 13,1 % беременных женщин при обследовании, хотя они не высказывали никаких жалоб. Геморрой обычно возникает при первой и второй беременностях, а при последующих вероятность его появления резко снижается. Геморроидальные узлы могут быть наружными и внутренними. Наружный геморрой протекает мягче, осложнения возникают реже. Он характеризуется появлением узлов в виде бородавчатых образований или складок, достаточно плотных, не уменьшающихся в объеме при надавливании на них. Наружные геморроидальные узлы мало беспокоят больную, иногда вызывают неприятные ощущения и зуд в заднем проходе, редко кровоточат. Однако они легко инфицируются и возникает тромбоз: узлы становятся плотными, болезненными, при опорожнении кишечника женщина испытывает резкие боли. При внутреннем геморрое узлы могут быть единичными или образуют венчик из нескольких узлов. Они имеют широкое основание и видны только при натуживании или опорожнении кишечника. Они могут выпадать при дефекации кишечника или кашле. Узлы болезненны. Выпавшие

пишки могут ущемляться сфинктером, что только усиливает боль. Температура тела повышается до $+38^{\circ}\text{C}$ и выше. Во время родов головка плода, проникая в малый таз, сдавливает сосуды, в том числе и вены прямой кишки. Прорезывание головки плода сопровождается смещением больших внутренних узлов вниз и наружу, иногда ведет к их разрыву. Беременным женщинам с признаками геморроя нужно отрегулировать периодичность опорожнения кишечника. Акт дефекации производить ежедневно в одно и то же время, ликвидировать запоры с помощью диеты, выполнять гимнастику. Диета должна быть богата овощами и фруктами при умеренном количестве мяса и углеводов. В зависимости от времени года ежедневно следует потреблять свеклу, капусту, тыкву, морковь, арбузы, дыни. Полезны молочнокислые продукты, черный хлеб. После каждого опорожнения кишечника обязателен туалет области заднего прохода холодной водой. Наружный геморрой не требует хирургического лечения. Помимо вышеуказанных мероприятий используют консервативные методы лечения: теплые травяные ванночки, фитоапликации и свечи. При внутреннем геморрое у беременных можно так же применять консервативную терапию. Фитотерапия дает обезболивающий, противовоспалительный, венотонизирующий эффект.

Сбор при геморрое № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев сенны, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка коры крушины, 1 ст. ложка плодов кориандра, 1 ст. ложка корня солодки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Применять по 1 стакану на ночь. Курс 4–6 недель.

Сбор при геморрое № 2

Вам понадобится: 3 ст. ложки коры дуба, 3 ст. ложки семян льна, 3 ст. ложки цветков ромашки.

Приготовление и применение: 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, применять для

местных ванночек. Продолжительность процедуры 15–20 минут, выполняется ежедневно на ночь. Курс 20–30 процедур. После ванночки кожу не вытирают, а аккуратно промокают чистой хлопчатобумажной тканью.

Сбор при геморрое № 3

Вам понадобится: 2 ст. ложки травы зверобоя, 3 ст. ложки травы сушеницы, лист подорожника, 3 ст. ложки коры крушины, 3 ст. ложки травы хвоща полевого, 3 ст. ложки цветков ромашки.

Приготовление и применение: 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Применять для местных ванночек. Продолжительность процедуры 15–20 минут, выполняется ежедневно на ночь. Курс 20–30 процедур. После ванночки кожу не вытирают, а аккуратно промокают чистой хлопчатобумажной тканью.

Сбор при геморрое № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка корня девясила, 1 ст. ложка листьев шалфея, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка травы пастушьей сумки.

Приготовление и применение: 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Применять для местных ванночек. Продолжительность процедуры 15–20 минут, выполняется ежедневно на ночь. Курс 20–30 процедур. После ванночки кожу не вытирают, а аккуратно промокают чистой хлопчатобумажной тканью.

Запоры у беременных

При беременности, как правило, наблюдается хронический запор (реже 1 раза в 2 суток), который сопровождается отделением малого количества плотного кала, отсутствием ощущения полного опорожнения кишечника. Основной причиной запора у беременных является понижение

тонуса гладкой мускулатуры толстой кишки вследствие изменения гормонального статуса и сдавливания кишечника увеличенной маткой. Препараты железа и постельный режим также могут способствовать возникновению запоров. Лечение запора во время беременности представляет собой достаточно сложную задачу из-за ограниченности арсенала слабительных средств, разрешенных для применения в этот период. Одним из лечебных мероприятий, направленных на устранение запоров у беременных, является нормализация диеты с увеличением потребления жидкости и пищи, богатой содержанием клетчатки. Рекомендуется частый прием пищи малыми порциями. Целесообразно включение в пищевой рацион отрубей. Кроме пищевого режима, необходимо применение лечебной физкультуры, прогулок, плавания (если это не противопоказано из-за осложнений). При неэффективности этих лечебных мероприятий возникает необходимость в применении слабительных препаратов.

Сбор при запорах № 1

Вам понадобится: 3 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки листьев мяты, 3 ст. ложки листьев крапивы, 1 ст. ложка корня аира, 1 ст. ложка корня валерианы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером. Курс 2–3 недели.

Сбор при запорах № 2

Вам понадобится: 2 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки плодов аниса, 3 ст. ложки травы тысячелистника, 3 ст. ложки корня солодки.

Приготовление и применение: 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером. Курс 2–3 недели.

Сбор при запорах № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка плодов фенхеля, 1 ст. ложка плодов тмина, 1 ст. ложка шишек ольхи, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка корня алтея, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка цветков бессмертника, 1 ст. ложка листьев сенны.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс 2–3 недели.

Сбор при запорах № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня аира, 3 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки листьев крапивы, 1 ст. ложка корня одуванчика, 1 ст. ложка корня валерианы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день утром и вечером. Курс 3–4 недели.

Сбор при запорах № 5

Вам понадобится: 6 ст. ложек листьев сенны, 5 ст. ложек коры крушины, 2 ст. ложки плодов аниса, 2 ст. ложки корня солодки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя на ночь мелкими глотками по мере необходимости. Эффект наступает через 6–10 часов после приема.

Сбор при запорах № 6

Вам понадобится: 8 ст. ложек коры крушины, 1 ст. ложка корня солодки, 1 ст. ложка плодов кориандра.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь по мере необходимости. Эффект наступает через 6–10 часов после приема.

Сбор при запорах № 7

Вам понадобится: 6 ст. ложек коры крушины, 2 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки плодов тмина.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь по мере необходимости. Эффект наступает через 6–10 часов после приема.

Сбор при запорах № 8

Вам понадобится: 3 ст. ложки коры крушины, 1 ст. ложка травы донника, 1 ст. ложка листьев крапивы.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь по мере необходимости. Эффект наступает через 6–10 часов после приема.

Сбор при запорах № 9

Вам понадобится: 3 ст. ложки коры крушины, 3 ст. ложки корня солодки, 5 ст. ложек корня алтея, 6 ст. ложек семени льна.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь по мере необходимости. Эффект наступает через 6–10 часов после приема.

Сбор при запорах № 10

Вам понадобится: 2 ст. ложки пшеничных или ржаных отрубей, стакан горячего молока.

Приготовление и применение: отруби залить стаканом горячего молока, настоять 30 минут, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс 2–3 недели.

Диарея у беременных

Ослабление стула может быть вызвано разными причинами: психологическим стрессом, нарушением диеты, гормональной перестройкой, инфекционными заболеваниями.

Диарея, сопровождаемая слабостью и повышением температуры тела до +38 °С и выше, может быть признаком инфекционного заболевания и требует врачебного вмешательства. В других случаях коррекция стула возможна с помощью фитотерапии.

Сбор при диарее № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня кровохлебки, 1 ст. ложка плодов черемухи, 1 ст. ложка шишек ольхи, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка плодов тмина, 1 ст. ложка корня солодки, 1 ст. ложка цветков ромашки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 7–12 дней.

Сбор при диарее № 2

Вам понадобится: 3 ст. ложки плодов черемухи, 3 ст. ложки ягод черники.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 20 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 50–100 мл отвара 3 раза в сутки. Курс 7–12 дней.

Сбор при диарее № 3

Вам понадобится: 2 ст. ложки шишек ольхи, 1 ст. ложка корня змеевика.

Приготовление и применение: 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс 7–12 дней.

Сбор при диарее № 4

Вам понадобится: 2 ст. ложки плодов черники, 1 ст. ложка корня лапчатки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл отвара 3 раза в день за полчаса до еды. Курс 7–12 дней.

Метеоризм

Изменения в системе пищеварения, возникающие на фоне беременности, могут проявляться и вздутием живота (метеоризмом). С целью устранения этого состояния можно рекомендовать ряд сборов.

Сбор при метеоризме № 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки листьев мяты, 1 ст. ложка плодов фенхеля, 2 ст. ложки корня валерианы.

Приготовление и применение: 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл утром и вечером. Курс 3–4 недели.

Сбор при метеоризме № 2

Вам понадобится: 2 ст. ложки цветков ромашки, 1 ст. ложка плодов тмина.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 8–10 часов, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 3–4 недели.

Сбор при метеоризме № 3

Вам понадобится: 2 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки листьев мяты, 3 ст. ложки плодов фенхеля, 2 ст. ложки плодов тмина, 1 ст. ложка корня валерианы.

Приготовление и применение: 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Курс 5–6 недель.

Обострение гастрита, язвенной болезни

Около половины взрослого населения страдает различными заболеваниями желудка, в том числе гастритом и язвенной болезнью. На фоне беременности нередко случается обострение этих заболеваний. Многие лекарства при беременности противопоказаны. Помочь могут соблюдение диеты и лекарственные травы.

Сбор при гастрите № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка корня аира, 2 ст. ложки травы золототысячника, 2 ст. ложки плодов тмина, 2 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки травы тысячелистника.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси трав заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Курс 4–6 недель.

Сбор при гастрите № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня девясила, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка цветков ромашки.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды. Курс 4–6 недель.

Заболевания печени и желчного пузыря

Заболевания желчевыделительной системы занимают одно из ведущих мест среди болезней органов пищеварения. Нередко хронические заболевания желчного пузыря и желчных протоков начинаются у женщин во время беременности.

Хронический холецистит — заболевание, связанное с наличием воспалительных изменений в стенке желчного пузыря. В его возникновении главную роль играют два фактора: инфекция и застой желчи. В основе заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих путей лежат нарушения их двигательной активности. Обычно при холецистите женщину беспокоят боли в правом подреберье. Боли тупые, ноющие. Они могут сопровождаться ощущением горечи во рту, тошнотой, рвотой, отрыжкой, изжогой, вздутием живота. Приблизительно четверть женщин, страдающих холециститом, связывают появление или усиление

ние болей в правом подреберье с шевелениями плода и его положением в матке. Иногда женщину беспокоит ощущение жжения кожи в области правого подреберья, под правой лопаткой — в зонах повышенной кожной чувствительности. Бояться этого ощущения не следует, так как оно является «продолжением» болевых ощущений, а не результатом осложнения. В диагностике заболеваний желчного пузыря ведущее значение принадлежит ультразвуковому исследованию, в процессе которого специалист делает заключение о возможном наличии или отсутствии камней. Беременность ухудшает течение хронического холецистита, обострение заболевания случается в половине случаев, причем чаще всего в третьем триместре. При хроническом холецистите диета проводится без ограничений при соблюдении оптимальных для каждого срока беременности соотношений между белками, жирами и углеводами. Ограничения касаются тугоплавких жиров (баранина, гусь), грубой пищи, исключают пряности, соленья, маринады, жареные блюда, копчености. Пища принимается дробными порциями не менее 5–6 раз в день. При пониженной сократительной способности желчного пузыря в рацион включаются некрепкие мясные или рыбные бульоны, супы, сливки, сметана, яйца всмятку. Полезно включать в рацион творог, белковый омлет, треску. В период отсутствия приступов и отеков имеет положительное лечебное воздействие питье минеральных вод типа «Ессентуки» № 4 и 17, «Смирновской», «Славянской», «Нарзана». Минеральная вода употребляется по 200 мл в теплом виде 3 раза в день за 1–1,5 часа до еды в течение 14–21 дня. Всем беременным, страдающим хроническим холециститом, рекомендуются желчегонные средства. Наиболее целесообразен прием препаратов растительного происхождения в виде отваров, приготовленных самостоятельно. При назначении отвара смеси желчегонных трав отмечается увеличение числа мочеиспусканий, так как он обладает мочегонным действием. Беременность способствует появлению скрыто протекающей желчнокаменной болезни.

Достаточно часто у данной группы больных начало беременности сопровождается ранним токсикозом — рвотой. Обострение заболевания чаще всего происходит во втором триместре беременности. Лечение желчнокаменной болезни во многом сходно с таковым при холецистите (лечебное питание, легкие желчегонные средства). При появлении болей возможен прием болеутоляющих и спазмолитических препаратов (баралгин, но-шпа). Если в течение часа боль не успокаивается, женщина должна обратиться к врачу для проведения более интенсивных лечебных мероприятий. В последние годы для лечения желчнокаменной болезни применяются препараты, способствующие растворению камней (хено- и урсодезоксихолевая кислоты), однако беременным категорически запрещено проводить такой вид терапии, так как доказано отрицательное влияние этих препаратов на формирование плода. В последние два десятилетия во всем мире неуклонно увеличивается число людей, перенесших операцию по удалению желчного пузыря. Приблизительно у 80–90 % пациентов после такой операции не происходит заметных нарушений в организме. Однако во время беременности могут произойти небольшие расстройства пищеварительной системы. У части пациентов после оперативного лечения развивается так называемый постхолецистэктомический синдром. Он проявляется болями в правом подреберье, тошнотой, горечью во рту, изжогой. Создается впечатление, что болезнь вернулась вновь. Поэтому всем беременным, перенесшим в прошлом операцию по удалению желчного пузыря, необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на предупреждение возможных осложнений. Следует соблюдать режим питания (5–6 раз в день дробными порциями) и диету. Показан прием желчегонных препаратов растительного происхождения (например, фламина).

Желчегонный сбор № 1

Вам понадобится: 4 ст. ложки цветков бессмертника, 2 ст. ложки листьев мяты, 1 ст. ложка плодов кориандра.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс 3–4 недели.

Желчегонный сбор № 2

Вам понадобится: 3 ст. ложки цветков бессмертника, 2 ст. ложки корня ревеня, 5 ст. ложек травы тысячелистника.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь мелкими глотками. Курс 3–4 недели.

Желчегонный сбор № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня одуванчика, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка травы золототысячника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс 3–4 недели.

Желчегонный сбор № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка кукурузных рылец, 1 ст. ложка цветков бессмертника, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка корня одуванчика.

Приготовление и применение: 3 ст. ложки смеси залить 600 мл кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель.

Желчегонный сбор № 5

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков бессмертника, 1 ст. ложка кукурузных рылец, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка корня одуванчика, 1 ст. ложка плодов фенхеля, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы мяты, 1 ст. ложка цветков пижмы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс 4–6 недель.

Желчегонный сбор № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка корня лопуха, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка корня девясила, 1 ст. ложка травы череды.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 50–100 мл настоя 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Пиелонефрит

Пиелонефрит — самое частое заболевание почек у беременных. Возникновению пиелонефрита способствуют гормональные изменения, свойственные организму беременной женщины, сдавливание мочеточников растущей маткой, наличие очагов инфекции в организме (ангина, кариозные зубы, фурункулез и др.). Под влиянием гормонов, производимых плацентой, может происходить расслабление гладкой мускулатуры кишечника, мочевого пузыря и мочеточников. Наблюдается склонность к запорам и значительное замедление оттока мочи. Отмечаются расширение, удлинение, искривление мочеточников с перегибами и петлеобразованием. Нарушается кровообращение в почках. В этих условиях создается благоприятный фон для распространения инфекции восходящим путем из мочеточника, мочевого пузыря. Всякое препятствие оттоку мочи усугубляет развитие инфекции мочевых путей. Нарушение функции мочевого пузыря, увеличение его объема ухудшает выведение мочи из верхних мочевых путей, что способствует ее задержке и развитию воспаления в почках. Возбудителями пиелонефрита у беременных часто являются условно-патогенные микроорганизмы. Это такие микроорганизмы,

которые всегда населяют наш организм, но при ослаблении иммунитета вызывают различные заболевания. Различают острый и хронический пиелонефрит. Появление или обострение пиелонефрита чаще происходит в 22–28 недель беременности, когда уровни гормонов резко возрастают. Острый пиелонефрит начинается с повышения температуры тела до 38–40 °С, озноба, головной боли, боли в конечностях. Выраженные боли в пояснице усиливаются при дыхании, распространяются по ходу мочеточников, в паховую область, бедра, половые губы. При сопутствующем воспалении мочевого пузыря появляется учащенное болезненное мочеиспускание. В ряде случаев отмечается умеренное повышение температуры тела без озноба. Боль в пояснице появляется только на 2–3 день, сначала двусторонняя, затем — с одной стороны, чаще справа. Это связывают со сдавливанием мочеточника правой яичниковой веной, расширяющейся во время беременности. Хронический пиелонефрит начинается, как правило, в детстве. Длительный период затишья болезни способствует несерьезному отношению к заболеванию. Обострения бывают связаны с гормональными сдвигами (пубертатный период, замужество, беременность, роды). Вне обострения больные чувствуют себя хорошо, иногда появляются нечетливые жалобы на недомогание, головную боль, тупую боль в пояснице. Пиелонефрит неблагоприятно влияет на течение беременности и состояние плода. Поздний гестоз возникает не менее чем у 40 % больных пиелонефритом. У новорожденных находят признаки внутриутробного инфицирования. В профилактике обострений столь серьезного заболевания можно применять средства народной медицины.

Сбор при пиелонефрите № 1

Вам понадобится: 5 ст. ложек листьев толокнянки, 3 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки травы почечного чая.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 2 минуты, настаи-

вать 20 минут, процедить. Принимать по 50 мл отвара 5–6 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка листьев земляники, 1 ст. ложка цветков бессмертника, 1 ст. ложка кукурузных рылец, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы спорыша, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка створок фасоли.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать 12 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 3

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев толокнянки, 3 ст. ложки листьев подорожника, 2 ст. ложки листьев березы, 1 ст. ложка цветков ромашки.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 100 мл отвара 5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков боярышника, 1 ст. ложка травы донника, 1 ст. ложка коры дуба, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка травы сушеницы, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки листьев смородины, 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки листьев толокнянки, 2 ст. ложки листьев брусники, 2 ст. ложки листьев подорожника, 2 ст. ложки листьев крапивы, 2 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 6

Вам понадобится: 2 ст. ложки коры дуба, 3 ст. ложки листьев земляники, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка плодов рябины, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 7

Вам понадобится: 4 ст. ложки цветков календулы, 2 ст. ложки листьев крапивы, 4 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки плодов фенхеля, 3 ст. ложки листьев березы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 8

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев березы, 3 ст. ложки листьев брусники, 1 ст. ложка травы почечного чая, 3 ст. ложки корня солодки, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки цветков календулы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить, принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 9

Вам понадобится: 4 ст. ложки травы почечного чая, 2 ст. ложки листьев толокнянки, 3 ст. ложки корня солодки, 3 ст. ложки цветков календулы, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки листьев подорожника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить, принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 10

Вам понадобится: 3 ст. ложки травы почечного чая, 3 ст. ложки листьев подорожника, 2 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки цветков календулы, 3 ст. ложки травы череды, 3 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь проявляется классической триадой признаков: болью, примесью крови в моче, отхождением камней. Характерны боли в поясничной области, которые сходны с болями, возникающими при гинекологических заболеваниях. У большей части беременных женщин заболевание проявляется в первой половине беременности. Почечная колика является частым симптомом многих заболеваний почек и верхних мочевых путей, сопровождающихся нарушением оттока мочи. Однако у 30 % беременных почечная колика протекает нетипично, в клинической картине преобладают разлитые боли в животе,

Сбор при пиелонефрите № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки листьев смородины, 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки листьев толокнянки, 2 ст. ложки листьев брусники, 2 ст. ложки листьев подорожника, 2 ст. ложки листьев крапивы, 2 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 6

Вам понадобится: 2 ст. ложки коры дуба, 3 ст. ложки листьев земляники, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка плодов рябины, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 7

Вам понадобится: 4 ст. ложки цветков календулы, 2 ст. ложки листьев крапивы, 4 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки плодов фенхеля, 3 ст. ложки листьев березы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 8

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев березы, 3 ст. ложки листьев брусники, 1 ст. ложка травы почечного чая, 3 ст. ложки корня солодки, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки цветков календулы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить, принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 9

Вам понадобится: 4 ст. ложки травы почечного чая, 2 ст. ложки листьев толокнянки, 3 ст. ложки корня солодки, 3 ст. ложки цветков календулы, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки листьев подорожника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 часов, процедить, принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Сбор при пиелонефрите № 10

Вам понадобится: 3 ст. ложки травы почечного чая, 3 ст. ложки листьев подорожника, 2 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки цветков календулы, 3 ст. ложки травы череды, 3 ст. ложки плодов шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель. Сбор обладает мочегонным действием.

Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь проявляется классической триадой признаков: болью, примесью крови в моче, отхождением камней. Характерны боли в поясничной области, которые сходны с болями, возникающими при гинекологических заболеваниях. У большей части беременных женщин заболевание проявляется в первой половине беременности. Почечная колика является частым симптомом многих заболеваний почек и верхних мочевых путей, сопровождающихся нарушением оттока мочи. Однако у 30 % беременных почечная колика протекает нетипично, в клинической картине преобладают разлитые боли в животе,

нарушения стула. Среди врачей распространено мнение, что беременность способствует камнеобразованию и создает благоприятные условия для быстрого роста камней. Это связано с высокой концентрацией солей в моче, гормональной перестройкой, нарушением оттока мочи и воспалительными процессами в мочеполовых органах. В действительности перечисленные факторы занимают определенное место в развитии мочекаменной болезни, но не являются единственной причиной камнеобразования. Часть специалистов считает, что камнеобразование во время беременности обусловлено нарушениями водно-солевого обмена, оттока мочи и инфекцией. Другие полагают, что беременность способствует выявлению болезни, протекавшей до этого в скрытом виде. Многие женщины, страдающие мочекаменной болезнью, пренебрегая опасностями, стремятся сохранить беременность. Еще несколько десятилетий тому назад большинство акушеров в категорической форме возражали против сохранения беременности при данном заболевании, хотя было немало примеров благополучного исхода. Клинический опыт показывает, что мочекаменная болезнь не оказывает существенного влияния на развитие беременности и состояние плода. Беременность может нормально развиваться при одиночных, не осложненных инфекцией камнях. Одним из важнейших факторов, способствующих успешному лечению мочекаменной болезни, является рациональное питание. Пища должна быть с низким содержанием солей, полноценной и разнообразной. Рекомендуется сократить потребление животных белков, в особенности белков мяса, но увеличить потребление растительных белков. В рацион не следует включать острые и соленые продукты, раздражающие мочевые пути: перец, уксус, горчицу и т. д. Целесообразно употребление минеральных вод: «Нафтуса», «Боржом», «Доломитный нарзан», «Славянская» и др. Они изменяют кислотность крови и мочи благодаря присутствию ионов магния и цинка. Кроме того, они подавляют кристаллизацию солей, обладают мочегонным и противовоспалительным дей-

ствием, а в сочетании с другими средствами (ависан, ровагин, марена красильная, цистенал и др.) создают условия для самопроизвольного отхождения небольших камней. Рекомендуется введение в рацион витамина Е после консультации с лечащим врачом.

Сбор при мочекаменной болезни № 1

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев толокнянки, 1 ст. ложка семян моркови, 2 ст. ложки семян укропа, 2 ст. ложки корня марены красильной.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 40 минут, процедить, принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Курс 4–6 недель.

Сбор при мочекаменной болезни № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев толокнянки, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка корня айры, 1 ст. ложка корня марены красильной.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс 4–6 недель.

Сбор при мочекаменной болезни № 3

Вам понадобится: 2 ст. ложки листьев березы, 3 ст. ложки травы почечного чая, 3 ст. ложки цветков ромашки, 3 ст. ложки плодов укропа.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс 4–6 недель.

Сбор при мочекаменной болезни № 4

Вам понадобится: 4 ст. ложки листьев крапивы, 3 ст. ложки корня айры, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки цветков бузины, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка корня марены красильной.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс 4–6 недель.

Сбор при мочекаменной болезни № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки плодов аниса, 4 ст. ложки зелени или корня петрушки, 1 ст. ложка травы пастушьей сумки, 3 ст. ложки листьев толокнянки, 2 ст. ложки корня одуванчика.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель.

Сахарный диабет

Сахарный диабет — заболевание, в основе которого лежит недостаток инсулина в организме, вызывающий нарушение обмена веществ и болезненные изменения в различных органах и тканях. Инсулин является гормоном, способствующим усвоению глюкозы, синтезу жиров и белков. При инсулиновой недостаточности развивается повышение уровня содержания глюкозы в крови, это — основной диагностический признак сахарного диабета. Углеводный обмен при беременности изменяется. Растущий плод требует больше энергетического материала, главным образом глюкозы. Изменения углеводного обмена обусловлены влиянием гормонов. В организме беременной повышается уровень жирных кислот, которые используются для энергетических затрат матери, а глюкоза сохраняется для плода. По своему характеру указанные изменения большинством исследователей расцениваются как сходные с сахарным диабетом. Поэтому беременность может провоцировать развитие диабета. В последнее время отмечается увеличение числа беременных, больных сахарным диабетом. Из 100 беременных примерно у 2–3 имеются нарушения углеводного обмена. Диагностика диабета у беременных основана на определении уровня глюкозы в крови и моче.

Форма диабета считается легкой, когда уровень сахара в крови на голодный желудок не превышает 6,6 ммоль/л, отсутствует кетоз (появление в моче так называемых кетоновых тел). В этом состоянии привести уровень глюкозы к норме можно диетой. Диабетом средней тяжести считается состояние, когда уровень сахара в крови не превышает 12,2 ммоль/л и отсутствует кетоз. При тяжелом диабете уровень сахара в крови на голодный желудок превышает 12,2 ммоль/л. Нередко отмечаются сосудистые поражения. У беременных до 50 % случаев заболевания составляет преходящий диабет. Он связан с беременностью, признаки заболевания исчезают после родов, его возобновление возможно при повторной беременности. В начале развития диабета наблюдаются следующие проявления: ощущение сухости во рту, чувство жажды, частые и обильные мочеиспускания, повышенный аппетит наряду с похуданием и общей слабостью. Нередко наблюдается кожный зуд, преимущественно в области наружных половых органов, фурункулез. Течение беременности при сахарном диабете сопровождается рядом особенностей, которые являются следствием сосудистых осложнений у матери и зависят от формы заболевания и степени нарушений углеводного обмена. Наиболее частыми осложнениями являются преждевременное прерывание беременности, поздние токсикозы, многоводие, воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Дети, рожденные женщинами с сахарным диабетом, имеют отличительные особенности, так как во время внутриутробного развития находятся в условиях нарушенного обмена веществ. Характерной особенностью таких младенцев является большая масса тела и увеличение жировой ткани. В случае сохранения беременности главным условием выздоровления является полная компенсация диабета. В основу питания положена диета, включающая содержание полноценных белков до 120 г в сутки, ограничение потребления жиров до 50–60 г в сутки и углеводов до 300–500 г в сутки с полным исключением сахара, меда, варенья, кондитерских изделий.

Общая калорийность суточного рациона должна составлять 2500–3000 ккал. Диета должна быть полноценной по потреблению витаминов. Необходимо строго выдерживать по времени промежутки между инъекцией инсулина и приемом пищи. Все больные с сахарным диабетом во время беременности должны получать инсулин. Кроме того, в лечении и профилактике сахарного диабета могут помочь специальные фитотерапевтические сборы.

Сбор при сахарном диабете № 1

Вам понадобится: 5 ст. ложек створок фасоли, 5 ст. ложек листьев черники, 3 ст. ложки семян льна, 2 ст. ложки корня лопуха.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 600 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Применять по 50 мл 5–6 раз в день. Курс 4–6 недель, после чего рекомендуется сменить сбор.

Сбор при сахарном диабете № 2

Вам понадобится: 5 ст. ложек листьев черники, 5 ст. ложек створок фасоли, 2 ст. ложки листьев крапивы, 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки листьев земляники.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 50–100 мл отвара 5–8 раз в день. Курс 4–6 недель, после чего рекомендуется сменить сбор.

Сбор при сахарном диабете № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка корня девясила, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка листьев черники.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Курс 4–6 недель, после чего рекомендуется сменить сбор.

Трещины сосков

Основной причиной возникновения болезненных трещин сосков является неправильное положение ребенка при кормлении. Необходимо следить за тем, чтобы в рот ребенку попадал не только сосок, но и окружающая его область. Другой причиной является недостаточное сосание, в результате чего голодный ребенок сосет более рьяно и неправильно. В этом случае не нужно ограничивать продолжительность кормления. Лучше кормить ребенка чаще, предотвращая чрезмерно интенсивное сосание и застой молока в груди. Чтобы избежать появления трещин сосков, кормящая мать должна правильно ухаживать за молочными железами и соблюдать следующие правила. Перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки. Бюстгальтер должен быть из хлопчатобумажной ткани, менять его нужно не реже одного раза в день. Перед кормлением следует сцедить несколько капель молока, находящегося в выводных протоках молочной железы, так как это молоко может быть инфицировано. Прежде чем приступить к кормлению, соски нужно протереть стерильной ваткой, смоченной кипяченой водой. Необходимо избегать частого мытья молочных желез с мылом, так как при этом удаляется естественная смазка, защищающая кожу сосков. Не пользоваться кремами, растворами дезинфицирующих средств, дезодорантами, так как они могут вызывать развитие дерматита у ребенка. После кормления одной грудью обязательно следует приложить ребенка ко второй, а следующее кормление начинать с той груди, которой закончилось предыдущее. После кормления оставлять несколько капель молока на соске, чтобы они высохли на воздухе. Остатки молока можно снять мягкой чистой хлопчатобумажной тканью. Соски всегда должны быть сухими. Для этой цели можно использовать специальные гигиенические прокладки или стерильные марлевые салфетки, которые можно приобрести в аптеке. Использовать специальное белье для кормящей женщины (бюстгальтеры), которые обеспечивают

ребенка к белку коровьего молока. Рациональное полноценное питание необходимо сочетать с правильным режимом. Кормящая мать должна находиться в спокойной обстановке, хорошо отдыхать, выполнять умеренную физическую работу, гулять на свежем воздухе и спать не менее 8–9 часов, обязателен дневной сон 1–2 часа. Чрезмерная усталость — частая причина недостаточного выделения молока, поэтому кормящей женщине необходим отдых в течение дня. Особенно важно отдохнуть 15–20 минут перед кормлением и после него. Не рекомендуется курение и употребление спиртных напитков, в том числе слабоалкогольного пива. Некоторые препараты, например бромиды, йодиды, медь, салицилаты, атропин, ряд антимикробных средств (сульфаниламиды, левомицетин, метронидазол), анти тиреоидные препараты, противоопухолевые средства, могут передаваться с молоком и воздействовать на организм ребенка. Поэтому кормящая мать не должна принимать этих лекарств. Хороший лечебный эффект при гипогалактии дает сочетание горячего душа (температура +44...45 °С) с массажем молочных желез (круговые движения от центра к периферии и сверху вниз) 4 раза в день по 10 минут. Благоприятное влияние на увеличение секреции молока оказывают и лекарственные растения.

Сбор при гипогалактии № 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки плодов аниса, 2 ст. ложки плодов укропа, 3 ст. ложки плодов фенхеля.

Приготовление и применение: 1 ч. ложку измельченной в кофемолке или мясорубке смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс 2–3 недели.

Сбор при гипогалактии № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов аниса, 1 ст. ложка плодов фенхеля.

Приготовление и применение: 1 ч. ложку измельченной в кофемолке или мясорубке смеси залить стаканом

кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс 2–3 недели.

Сбор при гипогалактии № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов аниса, 1 ст. ложка листьев мяты, 4 ст. ложки плодов фенхеля.

Приготовление и применение: плоды растолочь в ступке или измельчить в кофемолке, смешать с листьями. Одну чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс 2–3 недели.

Сбор при гипогалактии № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы душицы, 1 ст. ложка плодов аниса, 1 ст. ложка плодов фенхеля.

Приготовление и применение: плоды растолочь в ступке или измельчить в кофемолке, смешать с листьями. Одну чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс 2–3 недели.

Рецепт при гипогалактии № 5

Вареную или пареную мякоть тыквы принимать начиная с 1 ч. ложки 1 раз в день за 20–30 минут до еды, постепенно увеличить дозу до 150 г 2–3 раза в день.

Гипергалактия

Гипергалактия возникает в результате повышенной лактации или затрудненного оттока молока из молочных желез. Ее причиной может быть преждевременное отнятие ребенка от груди. При этом молочные железы увеличиваются, молочные дольки уплотняются, появляются боли в молочной железе. Температура может повыситься до +38 °С, а иногда до +39 °С и выше, появляется озноб. Застой молока ведет к маститу — воспалению ткани молочной железы. При гипергалактии рекомендуется ограничение потребления жидкости, соблюдение правильной техники

кормления, ручное или аппаратное сцеживание молока. Уменьшить секрецию молока поможет рецепт на основе лекарственных растений.

Сбор при гипергалактии

Вам понадобится: 2 ст. ложки шишек хмеля, 3 ст. ложки листьев шалфея.

Приготовление и применение: 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 4 раза в день. Курс 2–3 недели.

Глава 2

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В гинекологии воспалительные заболевания могут затрагивать как наружные, так и внутренние половые органы. К таким болезням относят: вульвит (воспаление половых губ и преддверия влагалища), бартолинит (воспаление большой железы преддверия влагалища), вагинит (воспаление влагалища), цервицит (воспаление шейки матки), сальпингит (воспаление маточных труб), аднексит (воспаление придатков) и эндометрит (воспаление самой матки).

Воспалительные гинекологические заболевания

Заподозрить воспаление женских половых органов достаточно просто: тянущие боли в нижней части живота и в области поясницы, расстройство менструального цикла, зуд и необычные по цвету и запаху выделения из влагалища. Если к тому же повысилась температура и появилась слабость, то, скорее всего, воспалительный процесс находится в острой фазе. Воспаление бывает острым и хроническим. Первое протекает быстро и бурно с выраженными болями, подъемом температуры тела и общей слабостью. Второе тянется долго и нудно, обострения чередуются с временными улучшениями. Если острое воспаление запустить, то со временем оно может перейти в хроническую форму.

Основные факторы риска возникновения воспалительных заболеваний:

- болезни, передаваемые половым путем;
- введение внутриматочных контрацептивов (при котором хронические воспалительные заболевания встречаются в 3–5 раз чаще);
- аборт;
- значительное число беременностей;
- послеродовые или послеабортные осложнения воспалительного характера (чаще — острый эндометрит);
- операции на женских репродуктивных органах;
- несоблюдение правил личной гигиены.

Возбудителями воспалительных процессов внутренних половых органов являются хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, неспецифическая инфекция (кишечная палочка, стафилококк). Причинами обострения воспалительных заболеваний матки и придатков являются такие факторы, как переутомление, переохлаждение, стрессовые ситуации, отрицательные эмоции, заболевания внутренних органов. Признаком аднексита является боль. Боли, как правило, локализованы в нижних отделах живота и могут распространяться в поясничный или крестцовый отделы позвоночника. Периодически возникающие боли всегда преобладают над постоянными. Боли нередко продолжаются и после исчезновения признаков воспалительной реакции и могут усиливаться при охлаждении, заболеваниях, физических и эмоциональных перегрузках и т. д. Как правило, боли сопровождаются изменениями в психо-психическом состоянии больных (плохой сон, раздражительность, снижение трудоспособности, быстрая утомляемость и др.).

Другим проявлением хронического воспалительного процесса придатков матки является нарушение репродуктивной функции. Частота бесплодия при этом может дохо-

дить до 60–70 %. Третьим важным проявлением воспаления является нарушение менструальной функции. Практически у каждой четвертой женщины, страдающей воспалением придатков, отмечаются бели. Они могут быть серозными или гнойными, их количество может быть различным и связано с остротой воспалительного процесса.

Вульвит — это воспаление наружных женских половых органов. Причиной вульвита могут быть различные микроорганизмы. Вульвит, обусловленный стафилококками, стрептококками и кишечными палочками, чаще встречается у девочек и пожилых женщин, что связано с физиологическими особенностями половых органов в эти периоды жизни. Развитию вульвита способствуют сахарный диабет, кожные заболевания, анемия, гиповитаминозы, аллергические, инфекционные болезни, энтеробиоз, механические, термические и химические повреждения, нарушение правил личной гигиены. Вульвит чаще всего возникает вторично в результате раздражения наружных половых органов выделениями из влагалища при кольпите. Для девочек характерно сочетание воспаления вульвы и влагалища (вульвовагинит). Вульвит проявляется жжением и зудом в области наружных половых органов, болезненностью при ходьбе и мочеиспускании. При осмотре наружных половых органов выявляются покраснение кожи и слизистой оболочки вульвы, покраснение и отечность клитора. Грибковый вульвит характеризуется появлением в области вульвы беловатых налетов. У девочек первого года жизни после перенесенного вульвита могут образоваться сращения малых половых губ. Диагноз ставят на основании клинической картины болезни и результатов микроскопического и бактериологического исследования выделений.

Бартолинит — это воспаление большой железы преддверия влагалища (бартолиновой железы). Бартолинит вызывается стафилококками, стрептококками, кишечной

палочкой, гонококком, трихомонадами, хламидиями, вирусами. Заболевание развивается при проникновении микробов в ткань железы через ее выводной проток. Возбудители инфекции попадают в бартолинову железу из влагалища или мочеиспускательного канала. Бартолинит может быть одно- или двусторонним. Двустороннее поражение более характерно для гонорейной инфекции. Различают острый, подострый и хронический бартолинит. При остром бартолините вначале развивается воспаление выводного протока железы. Больные жалуются на ухудшение состояния, слабость, разбитость, повышение температуры тела до $+38^{\circ}\text{C}$ и выше, сильную боль в области наружных половых органов на стороне воспаления, усиливающуюся при сидении и ходьбе. Кожа большой половой губы над пораженной железой покрасневшая, болезненная при ощупывании.

Подострый бартолинит наблюдается при стихании острого бартолинита и характеризуется сходными, но менее выраженными общими и местными проявлениями. Острый и подострый бартолинит могут закончиться выздоровлением, однако чаще всего развивается хронический воспалительный процесс. Хронический бартолинит протекает длительно и сопровождается частыми обострениями под влиянием охлаждения, менструации и других факторов. Вне обострения может не проявляться, иногда беспокоят небольшие боли в области пораженной железы, болезненность при половых сношениях. Самочувствие остается обычным, температура тела — нормальной. Частым исходом хронического бартолинита является образование кисты. При этом больные жалуются на неприятные ощущения при ходьбе, периодически появляющиеся боли в области наружных половых органов на стороне поражения, неудобства при половом акте.

Кольпит — это воспаление слизистой оболочки влагалища. Кольпит могут вызывать стафилококки (реже стрептококки), кишечная палочка, протей, грибки рода *Candida*,

микоплазмы, трихомонады, гонококки, хламидии. Инфицирование у женщин, как правило, происходит половым путем. Выделяют острый и хронический кольпит. При остром кольпите отмечаются обильные слизисто-гнойные или гнойные выделения из половых путей, ощущение тяжести внизу живота, жжение и зуд во влагалище. Интенсивность проявлений зависит от свойств возбудителя, состояния защитных сил организма и возраста женщины. Например, обильные гнойные пенистые желтовато-зеленые выделения с неприятным запахом, сопровождающиеся чувством жжения, характерны для трихомонадного кольпита. При грибковом кольпите выделения белого цвета, творожистые. Подбор терапии в каждом конкретном случае должен осуществляться лечащим врачом. В качестве вспомогательного средства, усиливающего действие лекарственных препаратов и снижающего их побочные эффекты, может применяться траволечение.

Сбор гинекологический № 1

Вам понадобится: цветки ромашки, корень лопуха, трава зверобоя.

Приготовление и применение: все растения взять по 2 ст. ложки, заварить 1,5 л кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Полученный отвар применять для местных ванночек. Процедуры проводятся один раз в день на ночь, перед сном. Продолжительность ванночки — 15 минут, температура — большая, но терпимая, чтобы не обжечься. После ванночки кожу не вытирают, а аккуратно промокают чистым хлопчатобумажным полотенцем. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 2

Вам понадобится: кора дуба, цветки ромашки, лист крапивы, трава спорыша.

Приготовление и применение: все растения взять по 1 ст. ложке, заварить 1,5 л кипятка, кипятить 10 минут,

процедить. Полученный отвар применять для местных ванночек. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка коры дуба, 1 ст. ложка листьев шалфея, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка цветков календулы.

Приготовление и применение: травы смешать, заварить 2 л кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. После процедур кожу не вытирать. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев шалфея, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка коры дуба, 1 ст. ложка травы боровой.

Приготовление и применение: растения смешать, заварить 2 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки коры дуба, 2 ст. ложки цветков липы, 2 ст. ложки травы клевера, 2 ст. ложки травы боровой матки.

Приготовление и применение: травы смешать, залить 3 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 10–12 процедур.

Сбор гинекологический № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка травы герани, 1 ст. ложка плодов черемухи.

Приготовление и применение: плоды черемухи измельчить в кофемолке или мясорубке. Растения смешать, залить 2 л кипятка, кипятить 10–15 минут, настаивать 2–3 часа,

процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 7

Вам понадобится: 1 ст. ложка коры ивы, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы зверобоя.

Приготовление и применение: растения смешать, кипятить 15–20 минут, настаивать 1 час, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 8

Вам понадобится: 2 ст. ложки коры дуба, 2 ст. ложки травы душицы, 2 ст. ложки корня алтея.

Приготовление и применение: растения смешать, залить 3 л кипятка, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 9

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев шалфея, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка коры дуба.

Приготовление и применение: травы смешать, 4 ст. ложки смеси заварить 2 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 8–10 процедур.

Сбор гинекологический № 10

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков бессмертника, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка кукурузных рылец, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы мяты перечной, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка створок фасоли, 1 ст. ложка травы спорыша, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов рябины.

Приготовление и применение: плоды шиповника и рябины измельчить в ступке, кофемолке или мясорубке.

Растения смешать, 6 ст. ложек сбора залить 2 л кипятка, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 10–12 процедур.

Сбор гинекологический № 11

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка коры дуба, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка плодов рябины, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка плодов шиповника.

Приготовление и применение: плоды шиповника, рябины и кору дуба залить 2 л кипятка, кипятить 20 минут. К полученному отвару добавить остальные растения, настаивать 3–4 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 10–12 процедур.

Сбор гинекологический № 12

Вам понадобится: плоды черемухи, трава полыни, цветки календулы, кора дуба, трава сушеницы, лист березы, трава шалфея, цветки ромашки.

Приготовление и применение: все растения взять в равных частях, перемешать. 5–6 ст. ложек сбора залить 2 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 8–10 процедур.

Сбор гинекологический № 13

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы донника, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы золототысячника, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка травы тысячелистника.

Приготовление и применение: травы смешать, залить 3 л кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 14

Вам понадобится: корень валерианы, лист Melissa, трава манжетки, лист крапивы.

Приготовление и применение: все растения взять в равных пропорциях, перемешать. 4–5 ст. ложек сбора залить 2 л кипятка, кипятить 30 минут в закрытой посуде на малом огне, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 12–14 процедур.

Сбор гинекологический № 15

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня солодки, 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка цветков бессмертника, 1 ст. ложка корня девясила, 1 ст. ложка шишек ольхи.

Приготовление и применение: корни и плоды измельчить в кофемолке, ступке или мясорубке. Все растения смешать, 5–6 ст. ложек сбора залить 2 л кипятка, кипятить 15 минут на медленном огне под крышкой, настаивать 1 час, процедить. Применять для местных ванночек и обмываний. Курс 14–16 процедур.

Крауроз

Крауроз вульвы — прогрессирующее истончение кожи и слизистых оболочек наружных половых органов и влагалища у женщин. Чаще встречается у пациенток в климактерическом периоде и очень редко у молодых женщин после удаления яичников или при их недостаточной функции. Возникновение крауроза вульвы связано со снижением выработки половых гормонов. Типичный и явно выраженный крауроз — сравнительно редкое явление, но начальные формы часто встречаются у пожилых женщин. Развитию заболевания способствуют нарушение обменных процессов, воспалительные заболевания половых органов, интоксикации. Поражение характеризуется изменениями наружных половых органов, которые приобретают бледный цвет (цвет слоновой кости), становятся твердыми и сухими на ощупь, теряют эластичность. На них появляются пигментные пятнышки, а нередко трещины. Поверхность

поражений гладкая и блестящая. Объем малых и больших половых губ, клитора постепенно уменьшается до полного их исчезновения, происходит сужение влагалища. Все формы заболевания сопровождаются зудом, болями, неприятными ощущениями при мочеиспускании, нарушением полового влечения. Диагноз ставят на основании наружного осмотра, кольпоскопии, исследования мазков и ткани из области трещин. В качестве вспомогательного лечения можно рекомендовать фитотерапевтические сборы.

Сбор при краурозе № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка листьев или плодов земляники, 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка листьев смородины, лист крапивы, 1 ст. ложка корня лопуха.

Приготовление и применение: все растения смешать, 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, оставить на ночь в термосе. Утром процедить и полученный объем настоя принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Этот же настой применять для обмываний наружных половых органов 1–2 раза в день. После обмывания кожу не вытирать, а слегка промокнуть чистым хлопчатобумажным полотенцем. Курс 4–6 недель.

Сбор при краурозе № 2

Вам понадобится: чистая вода, пихтовое масло.

Приготовление и применение: на 100 мл воды добавить 5–6 капель пихтового масла, смесь тщательно перемешать. Использовать для обмываний. После обмывания кожу не вытирать, а слегка промокнуть чистым хлопчатобумажным полотенцем. Курс 3–4 недели.

Климакс

Климакс — сложное время для любой женщины. На сегодняшний день широко распространено мнение, что жалобы на этот болезненный период неизбежны. Однако это не так.

Проявления климакса связаны с постепенным угасанием функции яичников, вырабатывающих все меньше женских половых гормонов — эстрогенов, которые очень важны для функционирования не только половой системы, но и всего организма. Задержки между месячными увеличиваются. Яичники перестают вырабатывать эстрогены. У женщины появляются приливы жара, потливость, головные боли, бессонница, боли в области сердца, снижается половое влечение, ухудшается настроение. Примерно спустя 2–5 лет после менопаузы может нарушиться функция мочеполовых путей. Это приводит к боли при мочеиспускании и половом сношении, зуду, сухости и воспалительным процессам во влагалище, мочеиспускательном канале и мочевом пузыре, учащенному мочеиспусканию. Многие жалуются на сухость и морщинистость кожи. У некоторых снижается тембр голоса, что особенно беспокоит женщин, занимающихся пением и преподаванием, нередко наблюдается рост волос на лице. Женщине в климактерическом возрасте важно вести здоровый образ жизни, проводить утреннюю лечебную гимнастику, делать массаж, принимать ванны. В рационе должно быть большое количество овощей и фруктов, жиров растительного происхождения, молочных и рыбных продуктов, богатых кальцием.

Сбор при климаксе № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка коры крушины, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка корня солодки.

Приготовление и применение: растения смешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, оставить на ночь в термосе. Утром процедить, полученный настой принять в течение дня небольшими порциями. Курс 1–1,5 месяца.

Сбор при климаксе № 2

Вам понадобится: лист мяты, трава полыни, плоды фенхеля, цветки ромашки.

Приготовление и применение: каждого растения взять по 1 ч. ложке, смешать, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Курс 1–2 месяца.

Сбор при климаксе № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков или плодов боярышника, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы пустырника, цветки ромашки, 1 ст. ложка травы сушеницы, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка травы шалфея, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка плодов фенхеля.

Приготовление и применение: измельчить в кофемолке или мясорубке, перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по 1/2–1/3 стакана 4–5 раз в день.

Сбор при климаксе № 4

Вам понадобится: порошок корня аира, листьев мяты и травы зверобоя, 1,5 л красного вина.

Приготовление и применение: каждого растения взять по 1 ст. ложке, залить 1,5 л красного вина, настаивать 3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 25–30 мл 2 раза в день.

Сбор при климаксе № 5

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка листьев Melissa, лист мяты, 1 ст. ложка цветков ромашки.

Приготовление и применение: растения смешать, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут, настаивать 2 часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

Сбор при климаксе № 6

Вам понадобится: 2 ст. ложки зерна овса, 2 ст. ложки листьев крапивы, половина лимона с кожурой, 1 л воды.

Приготовление и применение: ингредиенты смешать, залить водой, варить на слабом огне под крышкой 20 минут. Процедить. Полученный объем настоя принимать в течение 2 дней небольшими порциями.

Сбор при климаксе № 7

Вам понадобится: 100 г семян тыквы, 100 г сырого риса, 150 г сливочного масла, 150 г меда.

Приготовление и применение: измельчить в кофемолке или мясорубке рис и очищенные семена тыквы, добавить 150 г растаявшего сливочного масла и 150 г меда, тщательно перемешать, принимать по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день после еды.

Сбор при климаксе № 8

Вам понадобится: 50 г ягод можжевельника, 1 головка чеснока, 1 л белого вина.

Приготовление и применение: чеснок очистить, измельчить. Ягоды можжевельника и чеснок залить 1 л белого вина, настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 25–30 мл 3 раза в день.

Фибромиома

Фибромиома — это наиболее распространенная доброкачественная опухоль в гинекологии. Она встречается у 25–30 % женщин в возрасте старше 35 лет. Заболевание проявляется возникновением узлов в толще тела матки, которые затем растут в разных направлениях. Чаще всего наблюдаются множественные миомы с узлами разных размеров. Иногда узлы поражают и шейку матки. Вопрос о причинах возникновения и развития фибромиомы матки до настоящего времени остается открытым. Одним из факторов, влияющих на рост миомы, является повышенный уровень эстрогенных гормонов и дефицит прогестерона. Наследственный фактор также играет роль в возникновении заболевания.

Жалобы при фибромиоме зависят от размеров узлов, особенностей их расположения и роста, давности заболевания и других факторов. Чаще всего встречаются кровотечения, анемия, связанная с длительной кровопотерей, боли, признаки сдавливания соседних органов. Месячные бывают обильные и длительные, нередки кровотечения, не связанные с менструацией. Боли вызываются натяжением связочного аппарата матки, растяжением ее брюшного покрова, а также давлением растущей опухоли на соседние органы. Нарушения работы соседних органов возникают при миоме, расположенной близко к шейке матки. Давление на мочевой пузырь ведет к расстройству мочеиспускания. Возможно сдавливание мочеточников с последующим нарушением работы почек. Опухоль, растущая сзади от шейки матки, давит на прямую кишку и нарушает работу кишечника. Диагностика фибромиомы матки не представляет трудностей при увеличении размеров матки. Для уточнения количества и расположения узлов применяют дополнительные методы исследования. Ведущую роль играет ультразвуковое исследование. Применяется и осмотр полости матки с помощью специального аппарата. В качестве вспомогательного лечения назначается витаминотерапия, используются общие методы оздоровления, фитотерапия.

Сбор при фибромиоме № 1

Вам понадобится: 1 ч. ложка корня аира, 1 ч. ложка листьев мяты, 1 ч. ложка травы зверобоя, 1 ч. ложка корня кровохлебки, 1,5 л красного вина.

Приготовление и применение: растения измельчить до порошкообразного состояния, перемешать, 200 г смеси трав залить 1,5 л красного вина, настаивать 3 недели, принимать по 20–30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор при фибромиоме № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка боровой матки, льняное масло.

Приготовление и применение: боровую матку залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне в закрытой посуде, настаивать час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Параллельно принимать льняное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день во время или сразу после еды. Курс лечения — 1 месяц.

Сбор при фибромиоме № 3

Вам понадобится: цветки календулы, лист подорожника, лист или плоды земляники, трава крапивы, тысячелистника, чистотела, пастушьей сумки, спорыша, кора крушины — по 1 ст. ложке.

Приготовление и применение: растения измельчить в кофемолке или мясорубке, перемешать, 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе, утром процедить. Полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Если будет отмечаться склонность к послаблению стула, исключить из сбора кору крушины.

Сбор при фибромиоме № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы манжетки, 1 ст. ложка травы хвоща, трава омеги, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка травы душицы, 1 ст. ложка корня солодки, 1 ст. ложка травы подмаренника.

Приготовление и применение: травы смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне под крышкой, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Курс 1–1,5 месяца.

Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки — процесс, приводящий к отторжению клеток покровного эпителия с шейки матки. Другими словами, под эрозией шейки матки подразумевают дефект слизистой оболочки шейки матки. Из-за отторжения

эпителиальных клеток поверхность слизистой оболочки оголяется, что приводит к кровоточивости. У женщин с таким поражением слизистой нередко начинаются воспалительные процессы, которые проявляются в виде белей. При длительном существовании заболевания происходят изменения клеток шейки матки, появляются новообразования, которые могут носить как доброкачественный, так и злокачественный характер. К эрозии шейки матки приводят инфекции, передающиеся половым путем. Инфекция попадает в слизистую, вызывая воспалительный процесс.

Причинами возникновения эрозии считаются:

- инфекции, передающиеся половым путем (микоплазма, уреаплазма, хламидии и т. д.);
- воспалительные заболевания органов мочевого тракта (аднексит и т. д.);
- травмы шейки матки (в процессе родов или абортов);
- нарушение гормонального фона, приводящее к нарушению менструального цикла;
- снижение иммунного статуса;
- раннее начало половой жизни.

Выделяют врожденную и приобретенную формы эрозии. Врожденную эрозию обычно диагностируют еще в подростковом возрасте при профилактическом осмотре. Если отсутствуют какие-либо осложнения, то пациента наблюдают не менее двух раз в год. Приобретенная форма возникает после родов или абортов. В терапии эрозии шейки матки можно использовать рекомендации народной медицины.

Рецепт при эрозии № 1

Вам понадобится: коллоидное серебро.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку коллоидного серебра растворить в 0,4 л воды. Полученным раствором обильно смачивать тампоны и вводить как можно глубже во влагалище. Курс лечения 15–18 дней.

Рецепт при эрозии № 2

Вам понадобится: мумие.

Приготовление и применение: мумие применяют вовнутрь по 0,2 г на ночь под язык. Параллельно применяют тампоны, смоченные 5 %-ным раствором мумие (5 г мумие на 100 мл воды). Лечение проводится до и после менструации. Курс лечения — 2–3 недели, после чего через 10 дней курс при необходимости повторить.

Сбор при эрозии № 1

Вам понадобится: 300–400 г хвои и шишек сосны, ели или пихты.

Приготовление и применение: хвою, шишки и ветки заливают холодной водой и кипятят 1/2 часа в закрытой посуде на медленном огне, после чего закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Процеживают и применяют для местных ванн. Процедуру проводят однократно на ночь. Курс 2–3 недели.

Сбор при эрозии № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка травы сушеницы, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы мяты.

Приготовление и применение: травы перемешать, 5–6 ст. ложек смеси настоять на 500 мл крутого кипятка в течение 2 часов, процедить. Применять для местных ванночек. Продолжительность процедуры 15–20 минут, однократно перед сном. На ночь ввести во влагалище марлевый тампон, смоченный в настое.

Сбор при эрозии № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка цветков пижмы, цветки ромашки, 1 ст. ложка травы чистотела, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка травы сушеницы.

Приготовление и применение идентично сбору № 4.

Сбор при эрозии № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев смородины, 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка травы сушеницы, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка шишек ольхи.

Приготовление и применение идентично сбору № 4.

Сбор при эрозии № 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки почек березы, 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки травы грушанки, 2 ст. ложки травы сушеницы, 2 ст. ложки корня барбариса, 2 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки семян овса посевного, 2 ст. ложки листьев или плодов смородины черной, 2 ст. ложки травы хвоща полевого.

Приготовление и применение: растения перемешать, 2 ст. ложки сырья залить 500 мл крутого кипятка. Наставать 1 час. Процедить, добавить мед, лимон по вкусу, пить по 0,5 стакана 6–8 раз в день в тепло-горячем виде. Этот же настой применять для местных ванночек.

Сбор при эрозии № 6

Вам понадобится: трава сушеницы, цветки календулы, трава горца птичьего (спорыша), цветки ромашки, трава Melissa, листья или плоды земляники, трава грушанки, семена овса посевного, плоды шиповника (толченые), трава зверобоя — по 1 ст. ложке.

Приготовление и применение аналогично сбору № 7.

Сбор при эрозии № 7

Вам понадобится: 2 ст. ложки травы чистотела, 2 ст. ложки травы шалфея, 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки травы сушеницы, 2 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки листьев смородины, 2 ст. ложки травы хвоща.

Приготовление и применение: измельченное сырье перемешать, 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Применять как в рецепте № 7.

Сбор при эрозии № 8

Вам понадобится: 3 ст. ложки измельченных корневищ бадана.

Приготовление и применение: корневища бадана залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне до выпаривания половины объема. 4 ст. ложки полученного экстракта развести в 2 л воды и применять для местных ванночек.

Дисменорея

Дисменорея представляет собой процесс, при котором в дни менструации появляются боли внизу живота. Дисменорея может сопровождаться общей слабостью, тошнотой, рвотой, головной болью, головокружением, отсутствием аппетита, сухостью во рту, слюнотечением, вздутием живота, ощущением «ватных» ног, обмороками и другими эмоциональными и вегетативными расстройствами, повышением температуры тела до 37–38 °С с ознобом. Иногда ведущим симптомом может быть одно из вышеперечисленных явлений, которое беспокоит больную больше, чем сама боль. Сильная боль истощает нервную систему, снижает память и работоспособность. По данным различных исследователей, частота дисменореи составляет от 8 до 92 %, при этом зачастую учитываются только те случаи дисменореи, которые сопровождаются ухудшением общего состояния женщины, снижают нормальный уровень ее активности и требуют медицинского вмешательства.

Дисменорею принято подразделять на первичную и вторичную. При первичной дисменорее у женщин отсутствуют патологические изменения половых органов. При вторичной дисменорее появление боли внизу живота во время менструации связано с различными гинекологическими заболеваниями. Вторичная дисменорея является симптомом ряда заболеваний, чаще всего эндометриоза, воспалительных заболеваний органов малого таза, аномалий развития внутренних половых органов, варикозного расши-

рения тазовых вен. Первичная дисменорея обычно появляется у женщин в подростковом возрасте через 1–3 года после первой менструации. Среди всех причин отсутствия девочек на занятиях в школе дисменорея занимает первое место. В первые годы боли во время менструации обычно бывают терпимыми, кратковременными и не влияют на работоспособность. С течением времени может наблюдаться усиление болей, увеличение их продолжительности, появление новых симптомов, сопровождающих боль. Боли, как правило, начинаются за 12 часов до менструации и сохраняются на протяжении первых суток или всей менструации. Боли бывают схваткообразными, но могут носить ноющий, дергающий, распирающий характер, распространяться в прямую кишку, мочевого пузыря. В клинической картине дисменореи выделяют компенсированную и некомпенсированную формы. При компенсированной форме заболевания выраженность и характер процесса в дни менструаций не изменяются. При некомпенсированной форме интенсивность боли с каждым годом усиливается.

Вторичная дисменорея возникает у женщин после 30 лет. Одной из наиболее частых ее причин является воспалительный процесс в органах малого таза. Дисменорея может быть вызвана использованием внутриматочной спирали. При заболеваниях внутренних половых органов она возникает как следствие нарушения кровотока, спазма гладкой мускулатуры, растяжения стенок половых органов и др. В развитии первичных болезненных менструаций немалую роль играют гормональные расстройства, но причиной их могут быть и психологические факторы, в частности пережитые стрессы. Обычно боли сопровождаются и усугубляются сильными сокращениями матки. Это весьма неприятные схваткообразные боли в нижней части живота. Они часто отдают в спину. Предменструальный синдром при дисменорее имеет и другие признаки: это частое мочеиспускание, тошнота, рвота, головная боль, понос, вздутие живота, озноб, болезненные ощущения в об-

ласти молочных желез, депрессивное состояние и раздражительность.

В случае вторичной дисменореи болезненные месячные могут вызываться рядом гинекологических заболеваний, таких как эндометриоз, стеноз шейки матки, опухоли, различные воспалительные заболевания. Все перечисленные недуги требуют специального лечения. Менструальные боли можно уменьшить, если несколько раз в день и каждый раз во время плохого самочувствия выполнять специальную гимнастику. Вот простейший комплекс.

«*Велосипед*». Лечь на спину и поднять ноги вверх так, чтобы поднялась и поясница. Поддерживать ее руками. Согнув колени, проделывать движения, имитирующие езду на велосипеде. Выполняется упражнение до наступления легкой усталости. Но сильного перенапряжения не допускать. *Поднимание тела из положения лежа*. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Вытянув руки вперед, подниматься так, чтобы сесть и коснуться руками коленей. Удержаться в таком положении до трех секунд. Затем медленно вернуться в исходное положение. *Сгибание локтей и коленей*. Встать прямо, сомкнув руки над головой. Локти развести в разные стороны. Поднять левое колено как можно ближе к правому локтю, слегка наклонить его, затем проделать то же самое с другой рукой и ногой. Выполнять упражнение, не переутомляясь. *Наклоны туловища*. Поставить ноги на ширину примерно тридцать сантиметров, колени слегка согнуть, положить руки на бедра. Делать наклоны как можно ниже вперед, затем, вернувшись в исходное положение, влево. Желательно заниматься гимнастикой каждый день, чтобы выработался определенный ритм. В менструальный период не стоит избегать занятий. Если во время выполнения какого-нибудь упражнения появляется боль, занятия следует прекратить, если боль не проходит — полежать. Чтобы от упражнений была польза, нельзя

переутомляться. Результат даст о себе знать не сразу, так что необходимо набраться терпения. Наряду с гимнастикой можно применять и фитотерапию.

Сбор при дисменорее № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка коры крушины, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка травы мяты, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка корня валерианы.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси трав заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне под крышкой, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс 2–3 месяца, во время месячных прием сбора не прекращать.

Сбор при дисменорее № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы мелиссы, 1 ст. ложка травы мяты, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка коры крушины.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Прием сбора начинать с последнего дня кровянистых выделений и продолжать до первого дня. Курс 2–3 месяца.

Сбор при дисменорее № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ст. ложка травы тимьяна, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка травы донника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс 2–3 месяца, во время месячных прием сбора не прекращать.

Сбор при дисменорее № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы душицы, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка травы мяты.

Приготовление и применение: плоды шиповника измельчить, смешать с остальными растениями. Травы за-

лить 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Курс 2–3 месяца, во время месячных прием сбора не прекращать.

Сбор при дисменорее № 5

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев черники, 2 ст. ложки травы медуницы, 1 ст. ложка травы чабреца.

Приготовление и применение: растения смешать, 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс 2–3 месяца, во время месячных прием сбора не прекращать.

Сбор при дисменорее № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка корня солодки голой, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 1 ст. ложка травы зверобоя.

Приготовление и применение: растения смешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс 2–3 месяца, во время месячных прием сбора не прекращать.

Нарушения менструального цикла

Нарушения менструального цикла в большинстве случаев связаны с нарушением гормональной функции яичников. Это нарушение проявляется либо задержкой месячных свыше месяца с последующим кровотечением длительностью более недели, либо нерегулярными частыми менструациями, следующими друг за другом через разные промежутки времени (менее чем 21 день). Такие кровотечения называют дисфункциональными маточными кровотечениями. Многие женщины, у которых возникает это заболевание, не сразу догадываются, что их здоровье в опасности. Часто они полагают, что небольшая задержка месячных или, наоборот, частые менструации, нерегулярный

менструальный цикл — это индивидуальная особенность их организма. Тем не менее у нормального менструального цикла существуют жесткие параметры: длительность менструации 3–7 дней; интервал между менструациями 21–35 дней. Важно знать, что любое отклонение от этой нормы является признаком нарушения функции яичников. А это — сигнал начинающейся болезни. Если вовремя не обратиться к врачу, то небольшое нарушение менструального цикла может обернуться тяжелыми последствиями.

Причины нарушения функции яичников довольно разнообразны:

- внутренние дефекты в самом яичнике (врожденные и приобретенные);
- сопутствующие эндокринные заболевания (щитовидной железы, надпочечников и др.), гормональные нарушения могут быть приобретенными и врожденными (предрасположенность передается по наследству);
- воспалительные процессы внутренних половых органов — матки, придатков — с нарушением менструальной функции;
- стрессы, неврозы;
- заболевания половых органов (аденомиоз, опухоли яичников, миома матки, эндометриоз, рак шейки матки, тела матки);
- нарушение расположения внутриматочной спирали, прерывание беременности (медицинский аборт, самопроизвольный выкидыш);
- влияние ряда природных и физических факторов (перемена климата, чрезмерное солнечное облучение, лучевые повреждения);
- лечение некоторыми лекарственными препаратами.

Проявляется это состояние различными нарушениями менструального цикла:

- по типу нерегулярного ритма менструаций;

- увеличение (уменьшение) менструальной кровопотери;
- появление неплановых кровянистых выделений из половых путей;
- боли в животе в предменструальные, менструальные дни, в середине цикла;
- нарушение созревания яйцеклетки (бесплодие, выкидыш).

Помимо этого женщин с дисфункцией яичников могут беспокоить боли внизу живота перед кровотечением или во время него, чаще всего тянущего характера. Иногда боль бывает острой, распространяется по всему животу, отдает в поясницу. При дисфункции яичников сильно выражен предменструальный синдром: вялость, плаксивость, раздражительность. Если кровотечение обильное и длительное, то к этим симптомам присоединяются признаки анемии (снижения количества гемоглобина и эритроцитов в крови), появляется бледность кожи и видимых слизистых оболочек, повышается частота сердечных сокращений, беспокоят головная боль, головокружение, слабость, сонливость, снижение аппетита. В основе нарушения менструального цикла всегда лежит нарушение образования и выделения гормонов. Для каждой фазы менструального цикла характерно особое соотношение содержания гормонов. Это необходимое условие для созревания фолликула, овуляции и наступления беременности. При нарушении гормональной функции яичников это соотношение изменяется. При начальных проявлениях дисфункции яичников чаще всего нарушается процесс созревания яйцеклетки.

При дисфункции яичников в детородном возрасте практически всегда содержание эстрогенов в организме повышено. Это является фактором риска развития таких заболеваний, как миома матки, эндометриоз, злокачественные опухоли молочных желез, мастопатия. Любые нарушения менструального цикла — повод для обращения к врачу. Иногда дисфункция яичников может быть первым признаком бессимптомно протекающих серьезных заболеваний.

Осмотр позволит исключить состояния, требующие немедленного оперативного вмешательства: внематочную беременность, опухолевые заболевания. С поддерживающей целью при нарушениях менструального цикла можно применять фитотерапию.

Рецепт № 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка корня солодки голой, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка травы руты душистой.

Приготовление и применение: растения смешать, 1 ст. ложку смеси с горкой залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принять небольшими глотками на ночь. Курс лечения 2–3 месяца.

Рецепт № 2

Вам понадобится: 2 ст. ложки плодов рябины обыкновенной, 2 ст. ложки травы руты.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1,5–2 месяца.

Рецепт № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня левзеи, 1 ст. ложка корня родиолы розовой (золотого корня), 1 ст. ложка корня аралии, 1 ст. ложка корня элеутерококка, 1 ст. ложка плодов рябины красной, 1 ст. ложка плодов или листьев смородины черной, 1 ст. ложка листьев малины.

Приготовление и применение: растения смешать, 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение ночи в термосе, утром процедить. Полученный настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс 1,5–2 месяца.

Рецепт № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы боровой матки, 1 ст. ложка травы грушанки, 2 ст. ложки плодов рябины

красной, 2 ст. ложки травы полыни, 2 ст. ложки травы ромашки, 2 ст. ложки травы крапивы.

Приготовление и применение аналогично рецепту № 3.

Мастопатия

Мастопатия — доброкачественное заболевание молочной железы, проявляющееся в избыточном разрастании ее тканей. Болезнь возникает на фоне гормонального дисбаланса в организме женщины. Основным ее проявлением является болезненность молочной железы перед менструацией, а также периодически появляющиеся шарообразные уплотнения в верхней части груди. Нередко женщины игнорируют эти симптомы, годами не обращаясь к врачу. И совершают ошибку, так как на ранней стадии мастопатия хорошо поддается консервативному лечению. При дальнейшем развитии болезни в ткани молочной железы образуются плотные узлы размером от горошины до грецкого ореха. Эта форма мастопатии называется узловатой. Боли в груди при этом становятся более интенсивными, могут отдавать в плечо, подмышечную впадину. Порой болезненно любое прикосновение к груди. Из соска возможно выделение молозива, кровянистой или прозрачной жидкости. При оцупывании груди легко определяется дольчатость или зернистость тканей. На этой стадии заболевания боль с началом менструации не прекращается. Как правило, мастопатией заболевают женщины от 25 до 45 лет. Иногда болезнь поражает и мужчин, однако эти случаи более редки.

Пусковые механизмы болезни могут сработать при заболеваниях нервной системы — стрессе, депрессии, неврозе. А также при гормональных нарушениях. Если под воздействием неблагоприятных факторов гормональный баланс организма нарушается, это провоцирует избыточное разрастание соединительной ткани груди. При этом уплотнения в молочной железе, характерные для предменструального периода, сохраняются и после менструации. В настоящее время выявлены условия, способствующие воз-

никновению и развитию заболеваний молочных желез, что позволяет выделить контингент женщин с повышенным риском заболевания. Первостепенное значение имеет наследственный фактор, наличие доброкачественных и злокачественных заболеваний у родственников по материнской линии. Одним из наиболее неблагоприятных факторов, ведущих к мастопатии, является воспаление придатков матки, в результате чего нарушается выработка половых гормонов. У большинства пациенток с различными формами мастопатии выявлены и заболевания щитовидной железы. Пониженная функция щитовидной железы повышает риск возникновения мастопатий в 3–4 раза. Немаловажной причиной болезни являются заболевания печени, желчевыводящих протоков и желчного пузыря. Печень играет очень большую роль в разрушении избыточных эстрогенов. При заболеваниях эта способность печени снижается и даже утрачивается, в результате чего содержание гормонов увеличивается. Из внутренних факторов риска определенную роль может играть ожирение, особенно сочетающееся с диабетом и артериальной гипертензией. Известно, что при наличии всей триады риск мастопатии, а также рака молочных желез повышается втрое. Еще одним фактором риска является йодная недостаточность, способствующая нарушениям в системе гипоталамус — молочная железа. Нарушения гормонального равновесия в женском организме вызываются также нерегулярной половой жизнью. Женское одиночество, отсутствие стойких семейных отношений — все это способствует развитию патологических процессов.

Косвенные факторы риска — пристрастие к алкоголю и курению. Риск развития заболеваний молочных желез может увеличить воздействие ионизирующей радиации. И наконец, серьезными последствиями грозят травмы молочной железы. Опасны даже микротравмы, возникающие в общественном транспорте, когда случайно ударили в грудь локтем или сумкой. Искусственное прерывание беременности значительно повышает риск развития патологии молочных желез. У женщин, которым произведено

три медицинских аборта и более, риск развития мастопатий в 7 раз выше. Как ни странно, к повышенному риску заболеваний молочных желез приводит высокий социально-экономический уровень жизни (диета, экология мегаполисов, позднее рождение первого ребенка и т. д.). Повышается риск возникновения мастопатий и рака молочных желез под влиянием таких факторов, как отсутствие беременности или поздняя первая беременность, отсутствие грудного вскармливания или его короткий период. Почти все исследователи акцентируют внимание на возрасте, в котором произошли первые и последующие роды. В частности, женщины, родившие двоих детей до 25 лет, имеют втрое меньший риск развития заболеваний молочных желез по сравнению с имеющими только одного ребенка. Обнаружена связь повышенного риска заболевания с ранним наступлением менструаций и их поздним прекращением. К факторам, оказывающим защитный эффект, относятся ранние роды (20–25 лет), кормление грудью, количество родов (более двух) с полноценной лактацией.

Итак, больше шансов заболеть, если женщина:

- не рожала или имеет только одного ребенка;
- имеет отягощенную наследственность по материнской линии;
- не кормила или недолго кормила ребенка грудью;
- сделала много абортот;
- не ведет регулярную половую жизнь;
- подвержена стрессам;
- живет в плохой экологической обстановке;
- страдает ожирением, диабетом, заболеваниями придатков, щитовидной железы, печени;
- употребляет алкоголь, курит;
- перенесла даже незначительные травмы груди.

Зачастую причинные факторы находятся в сложной взаимосвязи. Сложность оценки совокупности причинных факторов диктует необходимость регулярного проведения

комплексного обследования каждой женщины (самостоятельный осмотр молочных желез, маммография, консультация маммолога). Приступая к самостоятельному обследованию, постарайтесь успокоиться и расслабиться. Относитесь к этому как к обычной гигиенической процедуре. Помните, что большинство обнаруженных в молочной железе изменений являются доброкачественными. Обследование состоит из 6 этапов, но при правильной и последовательной организации занимает немного времени.

Первый этап

Незначительные выделения из соска могут оставаться незамеченными на его поверхности, но оставлять следы на бюстгальтере. Поэтому необходимо тщательно осмотреть лифчик: нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Второй этап

Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Внимательно осмотрите в зеркале каждую грудь. Проверьте, нет ли каких-то изменений размеров, формы, контуров груди (одна грудь может быть немного больше, это нормально). Обратите внимание на симметричность обеих желез, расположены ли железы на одном уровне, равномерно ли они перемещаются при поднятии и заведении рук за голову, наклонах, поворотах направо и налево, нет ли фиксации или смещения одной из желез в сторону. Поднимите руки перед зеркалом вверх. Снова осмотрите по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или книзу, на изменение формы с образованием возвышения, западания, втягивания кожи или соска, на появление капелек жидкости из соска при этих действиях.

Третий этап

Проверьте, эластична ли кожа в области груди, хорошо ли она собирается в складки. Отмечаются ли изменения цвета, наличие покраснений всей поверхности или отдельных участков, сыпи, опрелости, изменений, напоминающих апельсиновую корку. Проверьте, нет ли уплотнений,

набуханий, ямочек или бугорков, втянутости, изъязвленных и морщинистости кожи. Не следует брать ткань молочной железы в складку между пальцами, так как из-за ее дольчатого строения может создаться ошибочное впечатление опухолевого уплотнения.

Четвертый этап

Этот этап удобнее проводить во время мытья в ванной комнате. Намыленные пальцы рук будут способствовать ощупыванию молочных желез. Если обследование проводится в комнате, рекомендуется использовать лосьон или крем. Правой рукой исследуйте левую грудь, а левой — правую. Пальпация проводится подушечками, а не кончиками пальцев, четырьмя или тремя сомкнутыми пальцами, круговыми проникающими пружинящими движениями. Большой палец в пальпации не участвует. При больших размерах железы противоположная рука поддерживает ее. Вначале проводится так называемое поверхностно-ознакомительное прощупывание, когда подушечки пальцев не проникают в толщу железы, что дает возможность выявить небольшие образования, расположенные непосредственно под кожей. Затем проводится глубокое прощупывание, когда подушечки пальцев постепенно достигают ребер. Прощупывание следует проводить от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии, включая подмышечную область, где возможно обнаружение увеличенных лимфатических узлов.

Пятый этап

Прощупывание проводят, лежа на твердой, плоской поверхности; можно подложить под обследуемую железу валик или жесткую подушку, руку вытянуть вдоль туловища или завести за голову. Прощупывание молочной железы проводится по спирали, начиная от подмышки и до соска. Подушечки пальцев совершают круговые движения, перемещаясь в направлении соска.

Шестой этап

При осмотре сосков необходимо определить, есть ли изменения их формы и цвета, не втянуты ли они, не мокнут

ли, нет ли изъязвлений или трещин. Необходимо прощупать сосок и область около них, так как под соском может быть опухоль. В заключение нужно осторожно взять сосок большим и указательным пальцами и надавить на него, отмечая при этом характер выделений или отсутствие их.

Если вы полагаете, что с момента последнего осмотра произошли заметные изменения, вы должны обратиться к врачу.

Сбор при мастопатии № 1

Вам понадобится: свежие листья лопуха, мать-и-мачехи или капусты, репейное масло.

Приготовление и применение: на ночь привязывайте к груди листья лопуха, мать-и-мачехи или капусты, а днем смазывайте кожу груди репейным маслом, которое можно купить в аптеке. Курс 1,5–2 месяца.

Сбор при мастопатии № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка корня лопуха, 1 ст. ложка донника, 1 ст. ложка подмаренника, 1 ст. ложка прострела, 1 ст. ложка листьев крапивы.

Приготовление и применение: растения перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4–5 часов, процедить. Оставшийся после процеживания жмых накладывать на область груди в виде компрессов. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс 2–3 месяца.

Сбор при мастопатии № 3

Вам понадобится: корень лопуха, трава чабреца, трава медуницы, цветки клевера.

Приготовление и применение аналогично рецепту № 2.

Сбор при мастопатии № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня или травы сабельника, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка травы чи-

стотела, 1 ст. ложка цветков иван-чая (кипрея), 1 ст. ложка коры калины, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка травы горца птичьего (спорыша), 1 ст. ложка корня одуванчика, 1 ст. ложка листьев смородины, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи.

Приготовление и применение: растения перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, утром процедить. Полученный объем настоя принять в течение дня по 1/4 стакана 5–6 раз в день. Оставшийся жмых использовать для компрессов на область груди. Параллельно утром натоцак принимать по 0,5 ч. ложки экстракта левзеи или родиолы. Курс 2–3 месяца.

Сбор при мастопатии № 5

Вам понадобится: цветки календулы, листья подорожника, лист или плоды земляники, трава крапивы, трава тысячелистника, трава чистотела, трава пастушьей сумки, трава спорыша, кора крушины, лист мяты, трава полыни, корень аира, корень лопуха, корень одуванчика, почки тополя, цветки ромашки.

Приготовление и применение аналогично рецепту № 4.

Сбор при мастопатии № 6

Вам понадобится: трава тысячелистника, трава чистотела, трава донника, плоды софоры японской, корень аира болотного, почки березы или тополя.

Приготовление и применение как в рецепте № 4.

Глава 3

ТРАВЯНАЯ КОСМЕТИКА

Косметология с применением лекарственных трав, или фитокосметология, является практической наукой, использующей активные составляющие растений для поддержания здоровья и красоты кожи. Корни фитокосметики уходят далеко в прошлое. За сотни веков до нашей эры она была широко известна в Китае, Египте, Индии и Месопотамии. Растительная косметика оказывает продолжительное благотворное внутреннее воздействие на кожу, направленное против процессов старения, преждевременного увядания кожи.

Уход за морщинистой кожей

Для профилактики, питания и увлажнения морщинистой кожи полезны косметические процедуры с лекарственными растениями.

Рецепт при морщинах № 1

Вам понадобится: свежавыжатый сок алоэ.

Приготовление и применение: делают протирание лица или примочки на 10 минут 2–3 раза в неделю свежим соком алоэ.

Рецепт при морщинах № 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка сока алоэ, 2 ст. ложки жидкого меда.

Приготовление и применение: к 1 ст. ложке сока алоэ добавляют 2 ст. ложки жидкого меда, размешивают и наносят на лицо на 10–15 минут. Маска питает любую кожу, сохраняет хороший цвет лица, предупреждает образование морщин.

Рецепт при морщинах № 3

Вам понадобится: свежие листья алоэ.

Приготовление и применение: кашлицу из измельченных на мясорубке листьев алоэ накладывают на лицо 2 раза в неделю на 10–15 минут. Смывают сначала теплой, а затем холодной водой. Маска применяется при увядающей, морщинистой коже, тонизирует кожу и разглаживает морщины.

Рецепт при морщинах № 4

Вам понадобится: питательный крем, сок алоэ.

Приготовление и применение: сок алоэ добавляется в небольшую емкость с питательным кремом, растирается, а остатки его сливаются. Применяется для профилактики образования морщин, особенно на сухой коже.

Рецепт при морщинах № 5

Вам понадобится: свежие листья березы, холодная вода.

Приготовление и применение: 3 ст. ложки свежих листьев березы заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 8 часов, затем процеживают. Применяют для компрессов при морщинах, особенно около глаз.

Рецепт при морщинах № 6

Вам понадобится: 1/4 стакана молока, 1/4 стакана сока ягод земляники.

Приготовление и применение: на лицо накладывают маску, приготовленную из 1/4 стакана молока, разбавленного 1/4 стакана земляничного сока. Слой ваты, смоченный в этой смеси, накладывают на лицо на 15–20 минут и накрывают махровым полотенцем. После снятия

маски кожу слегка вытирают и смазывают питательным кремом.

Рецепт при морщинах № 7

Вам понадобится: мякоть кабачка.

Приготовление и применение: мякоть кабачка измельчают на терке и, нанеся на марлю, накладывают на лицо на 15–20 минут. Такая маска стимулирует обменные процессы в коже, увлажняет, очищает и тонизирует ее.

Рецепт при морщинах № 8

Вам понадобится: мякоть кабачка, крупа «Геркулес».

Приготовление и применение: измельченный на терке кабачок (2 ст. ложки) смешивают с растолченным или запаренным геркулесом (1 ст. ложка) и наносят на лицо и шею. Через 20 минут кашицу снимают тампоном, смоченным в некипяченом молоке.

Рецепт при морщинах № 9

Вам понадобится: средних размеров картофеля и огурец.

Приготовление и применение: измельчают на мелкой терке картофель и огурец, смешивают и наносят на лицо и шею на 20 минут. Затем смывают водой, добавив в нее немного лимонного сока, просушивают, смазывают оливковым маслом и делают массаж.

Рецепт при морщинах № 10

Вам понадобится: 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка простокваши и рисовой муки.

Приготовление и применение: компоненты тщательно перемешивают и наносят на лицо 2–3 раза в неделю. Курс до 20 процедур.

Рецепт при морщинах № 11

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка листьев малины.

Приготовление и применение: растения заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают. Протирание льдом из полученного замороженного настоя очень эффективно против морщин.

Рецепт при морщинах № 12

Вам понадобится: 1–2 шт. свежей моркови средних размеров, белок яйца, 1 ч. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки крахмала.

Приготовление и применение: натертые на мелкой терке 1–2 моркови смешивают с белком 1 яйца, добавляют 1 ч. ложку растительного (оливкового или персикового) масла и немного толочна или крахмала. Маску накладывают на лицо и шею на 15 минут (при жирной коже) или на 30 минут (при сухой коже). Смывают сначала теплой, а затем прохладной водой. Применяют при увядающей коже с мелкими морщинами.

Рецепт при морщинах № 13

Вам понадобится: 2 ст. ложки мелко нарезанных вымытых листьев подорожника.

Приготовление и применение: листья подорожника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, после остывания процеживают. Затем разливают в формочки для замораживания в холодильнике. Этим льдом хорошо протирать жирную, с глубокими, резкими морщинами кожу. Не рекомендуется после протирания смазывать лицо жирным кремом.

Рецепт при морщинах № 14

Вам понадобится: 1 стакан виноградного вина, 1 ч. ложка 2 %-ного раствора салициловой кислоты, 3 ст. ложки сушеных цветков ромашки.

Приготовление и применение: вино смешивают с раствором салициловой кислоты и 3 ст. ложками сушеной ромашки. Смесь настаивают 5 дней, затем процеживают. Пропитывают этим лосьоном маску из нескольких слоев

марли и накладывают на лицо на 5 минут. Процедуру делают раз в сутки в течение 10 дней. Оставшийся лосьон можно использовать для ежедневного протирания лица. Применяют при жирной пористой коже для разглаживания морщин.

Рецепт при морщинах № 15

Вам понадобится: 3 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки травы мяты, 1 ст. ложка травы розмарина, 1 л красного вина.

Приготовление и применение: травы измельчают, перемешивают и заливают красным вином. Настаивают 2 недели. Затем настойку процеживают и жидкостью осторожно и систематически каждый вечер протирают лицо на протяжении 15 дней. Для устранения морщин этим средством можно пользоваться без перерыва долгое время.

Рецепт при морщинах № 16

Вам понадобится: 3 ст. ложки травы тысячелистника.

Приготовление и применение: 3 ст. ложки травы тысячелистника заливают 1,5–2 стаканами кипятка, настаивают, затем процеживают. Настой применяется для умывания лица, примочек.

Рецепт при морщинах № 17

Вам понадобится: 2 ст. ложки измельченных листьев шиповника.

Приготовление и применение: 2 ст. ложки листьев шиповника заливают 2 стаканами кипятка, после остывания настой процеживают. Настой применяют для примочек и умывания.

Лосьоны из лекарственных трав

Лосьоны на основе лекарственных трав прекрасно тонизируют и освежают кожу. Их достаточно легко приготовить в домашних условиях.

Лосьон № 1

Вам понадобится: 1,5–2 стакана лепестков красной розы, миндальное (персиковое или оливковое) масло.

Приготовление и применение: лепестки розы залить миндальным (персиковым или оливковым) маслом так, чтобы их полностью покрыть. Нагревать смесь на пару до полного обесцвечивания лепестков. Протирать лицо несколько раз в день. Прекрасно тонизирует кожу.

Лосьон № 2

Вам понадобится: по 1/2 ст. ложки лепестков розы и мякоти лимона с кожурой, 1/2 ст. ложки розового масла.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку смеси лепестков розы и лимона залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Добавить 1/2 ч. ложки розового масла.

Лосьон № 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы зверобоя, 2 ч. ложки ягод можжевельника, 2 ч. ложки листьев мяты, 2 ч. ложки цветков липы.

Приготовление и применение: растения смешать, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Рекомендуется для умываний при дряблой, склонной к отечности коже.

Лосьон № 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы трехцветной фиалки, 1 ст. ложка травы хвоща, 1/2 ст. ложки цветков липы, 1/2 ст. ложки травы тысячелистника.

Приготовление и применение: растения смешать, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Можно хранить в холодном месте в течение 5 дней.

Маски для шеи

Шея — одна из самых уязвимых частей тела. В области шеи очень тонкая кожа, в ней почти нет жира, кровь циркулирует медленнее, а значит, кожа хуже питается, быст-

рее стареет, теряет упругость и эластичность. После 30 лет кожа на шее изменяется особенно быстро, делается дряблой, количество морщин заметно увеличивается, появляется «второй подбородок». Если вы будете каждый день ухаживать за шеей и соблюдать простые правила, многих неприятных явлений можно избежать.

Маска для шеи № 1

Вам понадобится: жирный творог — 2 ст. ложки, сок половины апельсина, растительное масло — 1 ч. ложка.

Приготовление и применение: творог смешать с соком апельсина и 1 ч. ложкой растительного масла. Смесь выложить в сложенную вдвое марлю, которую прибинтовать к шее на 15–20 минут. После снятия маски шею помыть теплой водой. Такую маску желательно делать 2 раза в неделю при стареющей коже шеи.

Маска для шеи № 2

Вам понадобится: 2 ст. ложки семени льна.

Приготовление и применение: семена льна залить 2 стаканами воды и варить до кашицеобразного состояния, полученной кашцей смазать шею и грудь, покрыв сверху пергаментной бумагой и махровым полотенцем. После снятия маски кожу сбрызнуть холодной водой и смазать кремом. Такая маска делает кожу шеи гладкой и нежной.

Маска для шеи № 3

Вам понадобится: сок 1 лимона.

Приготовление и применение: для сохранения эластичности и упругости кожи полезно 1 раз в неделю протирать шею, плечи и грудь смесью сока 1 лимона и 0,5 л воды. Затем кожу нужно обсушить и массирующими движениями втереть питательный крем.

Маска для шеи № 4

Вам понадобится: желток 1 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1/4 ст. ложки водки, 1/4 ст. ложки сока апельсина.

Приготовление и применение: все компоненты тщательно перемешать, ваткой, смоченной в лосьоне, протирать шею, после чего наносить жирный крем или теплое растительное масло. Такая очистка предупреждает преждевременное старение кожи, предохраняет ее от появления морщин и дряблости.

Маски для сухой кожи лица

Нарушение нормального отделения сала неблагоприятно отражается на коже. Она становится шершавой, менее эластичной, резче выражается ее рисунок, появляются трещины, увеличивается чувствительность к солнечным лучам, ветру, высоким и низким температурам. Такая кожа начинает шелушиться, легко раздражается и покрывается красными пятнами. Соблюдая соответствующие правила ухода за сухой кожей, можно сохранить ее здоровой.

Маска для сухой кожи № 1

Вам понадобится: вымытые листья кочанного салата.

Приготовление и применение: листья кочанного салата мелко порезать, растереть и смешать с растительным маслом и лимонным соком. Применять 1 раз в неделю.

Маска для сухой кожи № 2

Вам понадобится: один свежий кабачок.

Приготовление и применение: вырезать тонкие длинные полоски из сырых кабачков, покрыть ими лицо и шею. Применять 1 раз в неделю.

Маска для сухой кожи № 3

Вам понадобится: свежее молоко, свежий огурец.

Приготовление и применение: в чайной чашке свежего некипяченого молока подержать полчаса несколько ломтиков огурца, отцедить жидкость и употреблять ее для протирания сухой кожи.

Маска для сухой кожи № 4

Вам понадобится: несколько свежих ягод клубники, 1 ч. ложка меда.

Приготовление и применение: клубнику нужно измельчить, смешать с любым питательным кремом и добавить 1 ч. ложку меда.

Маска для сухой кожи № 5

Вам понадобится: 1 свежий помидор небольших размеров, желток 1 яйца, немного муки или крахмала.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку протертого помидора смешать с половиной желтка, добавить немного муки или крахмала. Применять 1 раз в неделю.

Маска для сухой кожи № 6

Вам понадобится: 1 чашка фасоли, сок 1 лимона.

Приготовление и применение: фасоль замочить на несколько часов в воде, потом варить в небольшом количестве воды, пока она не станет мягкой. Сваренную фасоль протереть, добавить сок лимона. Эта маска оказывает питательное и разглаживающее действие.

Маски для волос

Маски против перхоти, укрепляющие волосы, представляют собой прекрасное косметическое средство по уходу за волосами и кожей головы. Они обладают хорошим лечебным эффектом. Приготовленную маску необходимо втирать в корни волос, затем голову нужно повязать полиэтиленовой косынкой и сверху укутать махровым полотенцем.

Маска для волос № 1

Вам понадобится: 1 ч. ложка сока алоэ, 1 ч. ложка сока лимона, желток, зубчик чеснока.

Приготовление и применение: сок алоэ смешать с лимонным соком, добавить 1 желток и 1 измельченный зубчик чеснока. Смесь втереть в кожу головы и оставить на

30–40 минут. Смыть. Ополоснуть настоем из трав (хвоща, ромашки, крапивы). Применять это средство 5 раз подряд перед мытьем.

Маска для волос № 2

Вам понадобится: свежие листья одуванчика, мяты, рябины обыкновенной.

Приготовление и применение: свежие листья одуванчика, мяты, рябины тщательно растереть и кашицу нанести на кожу головы. Укрыть голову полотенцем, маску держать 40–50 минут, смыть теплой водой. Эта маска способствует устранению перхоти.

Маска для волос № 3

Вам понадобится: очищенная редька небольших размеров.

Приготовление и применение: редьку натереть, отжать сок, втереть его в кожу, укутать голову полотенцем. Маску держать 1 час, после смыть.

Маска для волос № 4

Вам понадобится: 4 ст. ложки измельченного корня аира.

Приготовление и применение: корни аира залить 1 л воды, кипятить 5 минут, настаивать 30–40 минут, затем процедить. Использовать для ополаскивания волос после мытья. Эта процедура предотвращает их выпадение и образование перхоти. Систематическое ополаскивание отваром светлых волос еще более осветляет их.

Маска для волос № 5

Вам понадобится: 1 ст. ложка сока алоэ, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сока чеснока.

Приготовление и применение: 1 ст. ложку сока алоэ смешать с таким же количеством меда и 1 ч. ложкой сока чеснока. Перед мытьем головы к 1 ст. ложке смеси добавить желток, размешать и, разделив волосы на пряди,

нанести на кожу головы. Завязать голову платком и надеть сверху целлофановую косынку. Через 20 минут волосы хорошо промыть, втереть еще 1 желток и ополоснуть водой. Для последнего ополаскивания готовится отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы. Это средство используют 5 раз подряд. Такая процедура применяется при обильном выпадении волос.

Маска для волос № 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка почек и листьев березы.

Приготовление и применение: листья и почки березы залить 1,5 стакана кипятка, настоять 2 часа, затем процедить. Настой втирать в кожу головы после каждого мытья волос. Используется для стимуляции роста волос.

Маска для волос № 7

Вам понадобится: кора дуба и луковая шелуха в равных пропорциях.

Приготовление и применение: смешать кору дуба и луковую шелуху. стакан смеси залить 1 л кипятка и держать на огне 1 час. Процеженный отвар втирать в кожу головы при выпадении волос, для укрепления и лучшего их роста.

Маска для волос № 8

Вам понадобится: корень лопуха — 3 ст. ложки, свиное сало — 9 ст. ложек.

Приготовление и применение: корни лопуха кипятить 15 минут в 1,5 стакана воды. Полученный отвар процедить и добавить топленое свиное сало. Смесь поставить в хорошо нагретую духовку на 2–3 часа. После остывания слить лишнюю воду и полученную смесь использовать для ежедневного втирания в корни волос головы.

Маска для волос № 9

Вам понадобится: 160 г размятых листьев настурции, 100 г размятых листьев крапивы, 10 г растертых листьев лапчатки гусиной, 0,5 л водки.

Приготовление и применение: растения залить водкой, настаивать 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Полученную настойку процедить и втирать в кожу головы после мытья, оберегая глаза. Используется для стимуляции роста волос.

Окраска волос

Хна, басма, отвары и настои ромашки, ревеня, зеленой скорлупы грецких орехов, шелухи лука — все эти красители укрепляют структуру волос, уменьшают образование перхоти. При окраске волос необходимо учитывать их натуральный цвет. У блондинок седые волосы мало заметны, подкрашивать их надо слегка и несильными красителями.

Рецепт для окраски волос № 1

Вам понадобится: 200 г цветков ромашки.

Приготовление и применение: ромашку заварить в 0,5 л кипятка, поставить на 30–40 минут, после чего настой процедить. Рекомендуется для светлых волос. Настоем ромашки можно ополаскивать волосы каждый день до получения желаемого результата. Процедуру следует выполнять тщательно, так как седина может закраситься не полностью.

Рецепт для окраски волос № 2

Вам понадобится: 30–50 г шелухи лука.

Приготовление и применение: прокипятить луковую шелуху в стакане воды в течение 15–20 минут, а затем отвар процедить. Отваром шелухи лука можно ополаскивать волосы каждый день до получения желаемого результата. Комбинацией отваров ромашки, чая с настоем ревеня окрашивают седые волосы в золотисто-русые тона. Но эта окраска нестойкая, ее надо повторять после каждого мытья головы. Рекомендуется для светлых волос.

Рецепт для окраски волос № 3

Вам понадобится: 200 г корня ревеня, 0,5 л белого вина.

Приготовление и применение: 200 г корня ревеня кипятить на слабом огне в 0,5 л натурального белого виноградного вина до тех пор, пока оно не выкипит до половины взятого объема. Отвар остудить, процедить и смачивать им волосы (жирные или нормальные). При окраске ревенем волосы приобретают русый оттенок.

Рецепт для окраски волос № 4

Вам понадобится: 4 ч. ложки молотого кофе, пакет хны.

Приготовление и применение: 15 г кофе (4 ч. ложки) засыпать в стакан кипящей воды и кипятить 5 минут. В остывший (до +65...+70 °С) состав всыпать пакет хны, тщательно размешать до получения однородной массы (не гуще сметаны) и кисточкой нанести на волосы. Голову покрыть пергаментной бумагой, затем повязать полотенцем и держать 45–50 минут. После окраски волосы промыть и сполоснуть водой с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды). Волосы получат красивый темно-каштановый цвет. Для получения русого цвета волос применяют смесь из 4 частей хны и 8 частей басмы, время окрашивания — 30 минут, при увеличении времени окраски до 1,5 часов получают коричневый цвет. Для получения черного цвета пользуются смесью из 3 частей хны и 9 частей басмы, держать 4 часа.

Рецепт для окраски волос № 5

Вам понадобится: 10 г чая черного, 50 г цветков ромашки, 40 г хны, 2 стакана водки, стакан воды.

Приготовление и применение: воду нагреть до кипения, всыпать чай, ромашку, хну, кипятить 5 минут, охладить, добавить водку и настаивать 2–3 дня. Жидкость слить и отжать остаток. Смочить составом волосы и оставить, не вытирая, на 30–40 минут. Затем волосы помыть шампунем.

Надежда Стогова
Женские травы

Заведующий редакцией
Литературный редактор
Художник
Корректор
Верстка

А. Буглак
В. Шмидт
К. Радзевич
Е. Павлович
Д. Выдрицкий

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 25.04.2006. Формат 84×108^{1/2}. Усл. п. л. 5,04.
Тираж 7000 экз. Заказ № 2436.

ООО «Питер Пресс», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Лениздат»
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

КЛУБ ПРОФЕССИОНАЛ

В 1997 году по инициативе генерального директора **Издательского дома «Питер»** Валерия Степанова и при поддержке деловых кругов города в Санкт-Петербурге был основан **«Книжный клуб Профессионал»**. Он собрал под флагом клуба профессионалов своего дела, которых объединяет постоянная тяга к знаниям и любовь к книгам. Членами клуба являются лучшие студенты и известные практики из разных сфер деятельности, которые хотят стать или уже стали профессионалами в той или иной области.

Как и все развивающиеся проекты, с течением времени книжный клуб вырос в **«Клуб Профессионал»**. Идею клуба сегодня формируют три основные «клубные» функции:

- неформальное общение и совместный досуг интересных людей;
- участие в подготовке специалистов высокого класса (семинары, пакеты книг по специальной литературе);
- формирование и высказывание мнений современного профессионала (при встречах и на страницах журнала).

КАК ВСТУПИТЬ В КЛУБ?

Для вступления в **«Клуб Профессионал»** вам необходимо:

- ознакомиться с правилами вступления в **«Клуб Профессионал»** на страницах журнала или на сайте www.piter.com;
- выразить свое желание вступить в **«Клуб Профессионал»** по электронной почте postbook@piter.com или по тел. **(812) 703-73-74**;
- заказать книги на сумму не менее 500 рублей в течение любого времени или приобрести комплект **«Библиотека профессионала»**.

«БИБЛИОТЕКА ПРОФЕССИОНАЛА»

Мы предлагаем вам получить все необходимые знания, подписавшись на **«Библиотеку профессионала»**. Она для тех, кто экономит не только время, но и деньги. Покупая комплект – книжную полку **«Библиотека профессионала»**, вы получаете:

- скидку **15%** от розничной цены издания, без учета почтовых расходов;
- при покупке двух или более комплектов – дополнительную скидку **3%**;
- членство в **«Клубе Профессионал»**;
- подарок – журнал **«Клуб Профессионал»**.

Закажите бесплатный журнал
«Клуб Профессионал».

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР[®]
WWW.PITER.COM



Какие растения необходимо применять при лечении различных нарушений, возникающих в организме беременной женщины; какие травы будут эффективны при гинекологических заболеваниях и т. д. — обо всем этом вам расскажет в своей новой книге известная травница Надежда Стогова. Кроме народных рецептов она предлагает ознакомиться и с готовыми лекарственными формами, препаратами и сборами, применяемыми в акушерско-гинекологической практике.



ПИТЕР

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov-piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

