

Сергей Чугунов

*Мисто
женские
недуги*

*Оставаться
привлекательной
и здоровой*

Сергей Чугунов
Чисто женские
недуги. Остаться
привлекательной и здоровой

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41831108
ISBN 9785449644879*

Аннотация

Вернуть молодость невозможно, но продлить ее и сохранить здоровье вполне в наших силах. Приведенные в книге методы оздоровления и упражнения, призванные укреплять организм и вылечивать заболевания мочеполовой системы женщин, у которых проблем в этой сфере не меньше, чем у представителей сильного пола. Не является лекарственным средством. Требуется консультация специалиста.

Содержание

Чисто женские недуги	7
Вступление: прислушайтесь к себе	8
Женские проблемы	11
Женские болезни – не чужая боль	12
Зуд промежности	14
Причины зуда	14
Рекомендации гинеколога	16
Традиционное лечение зуда	17
Народные средства лечения зуда	18
Кольпит	20
Причины кольпита	20
Виды кольпитов	21
Симптомы кольпита	22
Традиционное лечение кольпита	23
Народные способы лечения	25
Вульвит (вульвовагинит)	28
Причины вульвита	28
Симптомы вульвита (вульвовагинита)	29
Виды вульвитов	29
Вульвовагинит у женщин	30
в постменструальном периоде	
Осложнения вульвита (вульвовагинита)	31
Традиционное лечение вагинитов	32

Народные средства лечения вульвитов	33
Генитальный герпес	36
Симптомы герпеса	36
Традиционное лечение герпеса	37
Народные средства лечения герпеса	38
Киста молочной железы	41
Причины появления и развития кисты	41
Симптомы кисты	41
Традиционное лечение кисты молочной железы	42
Народные средства лечения кисты	42
Мастопатия	45
Причины мастопатии	45
Симптомы мастопатии	46
Правила проведения самообследования	46
Немедленно запишитесь на прием к врачу!!!	47
Народные методы лечения мастопатии	48
Нарушение менструальной функции	50
Основные нарушения менструального цикла	50
Причины нарушений менструального цикла	51
Традиционное лечение нарушений менструального цикла	53
Народные средства лечения нарушений цикла	54

**Чисто женские недуги
Оставаться
привлекательной
и здоровой**

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-4496-4487-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Чисто женские недуги

*Не является лекарственным средством.
Требуется консультация специалиста.*

Оставаться привлекательной и здоровой мечта многих женщин, не только вступивших в пору бальзаковского возраста, но и гораздо моложе. Многие женщины долгое время ставят крест на своем здоровье и своей внешности. Но теперь, с помощью этой книги вы сможете почувствовать себя лет на двадцать моложе. И поймете, что после сорока интимная жизнь только начинается.

Ученым давно известно, что нормально и регулярно работающие железы внутренней секреции выделяют в кровь гормоны, которые не только повышают тонус организма, но и омолаживают его в целом.

Вернуть молодость невозможно, но продлить ее, и сохранить здоровье вполне в наших силах. Приведенные в книге методы оздоровления и упражнения, призванные укреплять организм и вылечивать заболевания мочеполовой системы женщин, у которых проблем в этой сфере не меньше, чем у представителей сильного пола.

Вступление: прислушайтесь к себе

Болезнь – это здоровая реакция организма на нездоровый наш образ жизни.

Леонид СУХОПУКОВ

За последние века структура общества значительно изменилась. Развитие современной медицины и техники изменило отношение людей к собственному здоровью. Продолжительность жизни в ряде высокоразвитых государств неуклонно растет.

Современное поколение людей живет дольше наших прапра-пра-дедов. В те стародавние времена в сорок лет наши предки уже считались людьми преклонного почтенного возраста. Нет, с тех незапамятных пор люди не стали здоровее, просто появилось больше возможностей и средств для поддержания здоровья на нужном уровне. К тому же существует несметное количество пилюль и уколов, а также врачебных технологий, которые направлены на то, чтобы излечить нас от ранее неизлечимых болезней.

Однако, лекарства лекарствами, а укрепление здоровья с помощью немедикаментозных методов, в первую очередь с помощью специальных комплексов упражнений и средств народной медицины все-таки предпочтительнее не только для профилактики многих заболеваний, но и для эффектив-

ного лечения этих самых хворей на ранних стадиях их возникновения.

К великому сожалению, в наш психонервический век отыщется не так уж и много женщин, которые бы не имели каких-либо проблем в мочеполовой сфере. Дело даже не в многочисленных инфекциях, передающихся половым путем. Просто бешеный ритм современной жизни не позволяет людям остановиться на минуту, прислушаться к своему организму, забежать на прием к гинекологу и провериться.

Но если этот великоумный специалист обнаружит у вас какую-нибудь болячку, о наличии которых многие люди, ох, как не любят распространяться, – не стоит впадать в панику!

Кроме назначенного лечения, вам стоит заняться... нет, не сексом, займитесь гимнастикой. Сейчас существует громадное количество гимнастических комплексов направленных на лечение проблем в мочеполовой сфере.

Есть множество очень полезных упражнений, направленных не только на область таза, но и на всю мочеполовую систему, которые очень полезны, но мало кто о них знает.

Женское тело безусловное отличается от мужского, и многие болезни вышеназванной системы обладают рядом существенных отличий, но их многое объединяет. Во-первых, они связаны с мочеполовой системой, во-вторых, они доставляют массу неудобств и болей, и, в-третьих, эти болезни не дают нам полноценно жить и любить.

Поэтому не стоит делить тела на *мужские* и *женские*,

прежде чем приступить к лечению и физкультурным занятиям, нужно серьезно задуматься, а из-за чего ваши недомогания возникли. В любом самом прогрессивном и эффективном лечении психологический фактор играет не последнюю роль.

Многие проблемы таятся, прежде всего, внутри нас, если мужчина и женщина живут в гармонии друг с другом, то и их жизненно важные органы функционируют на более утонченном уровне и сулят доброе здоровье.

Женские проблемы

Здоровье и веселье оплодотворяют друг друга.

Джозеф АДДИСОН

Счастье быть женщиной

С детства нас учат правилам хорошего поведения, стараясь соответствовать правилам поведения в обществе. Но, к сожалению, нам мало говорят, что быть больным – это не только плохо, но и неприлично. Мы перестаем слышать свое тело, забываем, что в каждой женщине живет могучая сила, исполненная добрых инстинктов, творческого порыва и извечной мудрости.

Главной задачей этой книги, автор ставит не исцеление женщины от ее женских болезней, а возвращение жизненной силы, которая позволит ей найти свое подлинное место в мире. Женщина не должна забывать, как замечательно быть отважной, быть любящей, быть самой собой, быть Женщиной!

Нелепые стандарты вынуждают женщины стесняться своего тела, если оно не вписывается в рамки 90-60-90. Многие женские журналы вынуждают женщину постоянно сомневаться: хороша она или нет, снижают ее самооценку. Да если вы не выглядите как какая-нибудь краля с глянцевой обложки гламурного журнала, помните, вы – ЖЕНЩИНА. Вы должны быть всегда уверены в себе, у вас должно быть

непроходимое ощущение того, что вы хороши именно своей неповторимостью, что вы – Королева!

И тогда не только женские болезни, но и всякие-иные обойдут ваше красивое и совершенно здоровое тело.

Когда женщина уверена в себе, любит и любима – у нее выделяется целый букет гормонов, обеспечивающих лучшее снабжение кожи кровью. Благодаря этому кожа становится упругой, морщины разглаживаются, особенно у глаз и губ, женщина прямо-таки светится здоровьем.

Поверьте в себя и все у вас получится!

Женские болезни – не чужая боль

Современные медики, опираясь на статистические данные, утверждают, что количество женщин, страдающих различными инфекционными заболеваниями органов малого таза, не только не уменьшается, но и возрастает с каждым годом. Действительно, сегодня трудно найти представительницу прекрасного пола, которая не являлась бы постоянным посетителем кабинета врача гинеколога.

Многие женщины, и особенно девушки, ошибочно полагают, что воспалительные патологии можно не лечить. На самом деле инфекции женских половых органов нельзя считать несерьезными, поскольку микроорганизмы, вызывающие их, представляют особую угрозу для всех органов и систем организма.

Все воспалительные заболевания женских половых органов можно условно разделить на три группы.

Первую группу представляют болезни, возникающие в результате проникновения и действия неспецифических бактерий. К числу таких патологий можно отнести *вульвит, вульвовагинит, эндоцервит, эрозию шейки матки* и прочие.

Вторая группа болезней женских половых органов – это так называемые специфические инфекционные заболевания. К их числу относятся *гонорея, трихомоноз, сифилис, туберкулез половых органов* и другие.

Третью группу составляют патологии, вызываемые микроорганизмами септической этиологии. Это *эндометрит, эндомиометрит, параметрит, сальпингоофорит* и прочие.

На страницах нашей книги мы постараемся в доступной форме рассказать об основных женских болезнях, симптомах и лечении традиционными способами и средствами народной медицины.

Но хотелось бы предупредить женщин, занимающихся самолечением, от опасности усугубить течение болезни, ведь все рецепты и советы требуют осторожного и осмотрительного использования, прежде чем приступить к лечению, получите консультацию у своего лечащего врача-гинеколога.

Зуд промежности

Состояние, когда хочется без конца расчесывать зудящее место, знакомо каждому. Но особенно невыносим зуд в области промежности. И дело не только в правилах приличия, которые не позволяют человеку хоть на время облегчить положение. Промежность очень богата нервными окончаниями, и зуд в этом месте приносит ни с чем несравнимые страдания.

Женщины, столкнувшись с этими ощущениями впервые, почти всегда испытывают стресс, так как зуд в гениталиях ассоциируется у них с чем-то неприличным, прежде всего – с венерическими заболеваниями.

Причины зуда

До сих пор медицинская наука не может однозначно объяснить, что такое зуд. По-видимому, это ощущение появляется из-за очень слабого раздражения нервных окончаний, которые не могут вызвать «полноценной» боли. И, как ни странно, за этим «пустячным» недомоганием могут скрываться довольно серьезные недуги.

Зуд в промежности – только симптом, и причин у него может быть множество, причем далеко не всегда виноваты «нехорошие болезни». За ним могут стоять патологические

состояния не только мочевых и половых путей, но и, к примеру, кишечника.

Дискомфорт в интимных органах зачастую появляется как первый симптом таких заболеваний, как сахарный диабет, нарушений функции печени (вплоть до гепатита или цирроза), аллергических реакций. Достаточно часто раздражение и зуд возникают на фоне диареи (поноса) или учащенного мочеиспускания.

Иногда зуд в промежности появляется из-за пренебрежения самыми элементарными гигиеническими правилами. Увы, но врачам-гинекологам нередко приходится напоминать женщинам, что белье необходимо менять каждый день и отдавать предпочтение изделиям из натуральных материалов, которые хорошо впитывают все выделения.

Синтетическое белье создает в промежности эффект «парника», а это самая благоприятная среда для размножения патогенных бактерий и развития воспаления. Конечно, кружевные трусики с резиновой «утяжкой» выглядят привлекательно, но помните, что качественное белье должно иметь хлопчатобумажную ластовицу.

Еще одно напоминание касается ежедневных подмываний. Вовсе не обязательно кипятить для этой цели воду или добавлять в нее дезинфицирующие растворы. Вполне подойдет и обычная вода из крана.

Средства для интимного туалета, как и традиционное мыло использовать тоже совсем не обязательно – это дело при-

вычки, существенно не влияющее на чистоту.

Не стоит пытаться с помощью мыла или других гигиенических средств «перебить» зуд или другие болезненные симптомы: они высушивают кожу и слизистые, и зуд от этого может только усилиться. Сейчас в продаже появились влагалищные дезодоранты в виде пены или спрея.

Гигиеническими средствами их считать нельзя, слишком сильно они нарушают нормальную микрофлору влагалища, повышая риск развития воспалительных заболеваний. Дезодорирующий же их эффект мимолетен.

Во время менструации прокладки рекомендуется менять каждые четыре – шесть часов, вне зависимости от количества выделений. Менструальные выделения – весьма подходящая среда для размножения болезнетворных бактерий, а иммунная защита организма в эти дни ослаблена.

Применять прокладки или тампоны – дело личное, но в некоторых случаях (при воспалительных заболеваниях половых органов и мочевых путей, после родов) тампоны находятся «под запретом».

Рекомендации гинеколога

Подмывайтесь как можно чаще. В воду хорошо добавить таблетку фурацилина. Помогает и использование талька или детских присыпок. Использование раствора марганца

цовки нежелательно – при частом употреблении происходит сильное высушивание слизистых.

Старайтесь придерживаться гипоаллергенной диеты – из рациона необходимо исключить острые, пряные, маринованные продукты. Налегайте в основном на овощи, фрукты, кисломолочные продукты, каши.

Откажитесь на время от половой жизни, длительных физических нагрузок, обильных застолий, долгого пребывания на жаре.

Если зуд не проходит несколько дней и кроме него есть раздражение, какие-либо высыпания или выделения, не откладывайте визит к врачу!

Традиционное лечение зуда

Зуд чаще всего сопровождается нарушением нормального состава влагалищной микрофлоры. Поэтому первостепенным в лечении зуда является лечение причин, вызывающих зуд.

Это, прежде всего, такие заболевания как кандидоз (молочница) и бактериальный вагиноз.

Оба эти заболевания протекают на фоне угнетения «хорошей» микрофлоры половых путей – лактобацилл – и размножения условно патогенных бактерий и грибов, которые в больших количествах становятся болезнетворными.

Однако прежде чем применять вагинальные таблетки, посоветуйтесь со своим врачом – ведь заниматься самодиагностикой и самолечением при появлении зуда и необычных выделений из влагалища неразумно.

Очень высока вероятность ошибки и осложнения болезни. Часто и молочница, и вагиноз являются первыми признаками серьезных проблем – от снижения иммунитета до дисфункции яичников, а эти состояния гораздо легче лечить на ранних стадиях.

Народные средства лечения зуда

Вагинальные шарики. Народные средства, применяемые для лечения климактерического синдрома, готовятся не только из лекарственных растений. Например, нетрудно приготовить самостоятельно вагинальные шарики (свечи), содержащие витаминную смесь.

Такие шарики смягчают характерную для сухость слизистой оболочки влагалища и кожных покровов вульвы, устраняют зуд.

Возьмите 20 граммов масла какао, введите в него 500 мг витамина С, 300 мг витамина В₁₂, 0,15 мг витамина В₆ и 20 мг витамина РР.

Слепите из масла шарик или свечу и введите во влагалище.

Сбор №1. Толокнянка обыкновенная (листья) – 70 граммов, стальник полевой (корни) – 30 граммов, мелисса лекарственная (листья) – 30 граммов, пижма обыкновенная (трава) – 20 граммов, девясил высокий (корни) – 20 граммов, омела белая (трава) – 20 граммов, зверобой продырявленный (трава) – 20 граммов, дубровник белый (трава) – 20 граммов, хвощ полевой (трава) – 30 граммов.

3 столовые ложки сбора залить 600 мл кипятка, кипятить 10 минут, принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой или после еды.

Сбор №2. Кроме того, применяют спринцевание отваром трав следующего состава: 1 кофейная ложка коры дуба и 1 столовая ложка астрагала сладколистного. Варят в 1 литре воды 10 минут, снимают с огня и добавляют 1 столовую ложку цветов пиона, закрывают крышкой, остужают, процеживают и используют в теплом виде для спринцеваний вечером.

Кольпит

Кольпит – воспаление влагалища. Вызывается различными бактериями, простейшими (трихомоноз) и другими. Проявляется чувством жжения в области наружных половых органов и белями.

Кольпит относится к числу частых гинекологических заболеваний. Обычно кольпитом болеют взрослые женщины детородного возраста.

Причины кольпита

Возникновению кольпита способствуют факторы местного и общего порядка. Естественная флора влагалища является достаточно мощным барьером на пути посторонней микрофлоры, попадающей во влагалище, прежде всего при половых контактах. Кислая реакция влагалищного содержимого препятствует заселению его патогенными и условно патогенными микробами.

Предрасполагающими моментами возникновения кольпита является снижение эндокринной функции желез внутренней секреции (заболевание яичников различной природы, менопауза, сахарный диабет, ожирение), нарушение физиологической организации влагалища из-за опущения его стенок, зияние половой щели.

Предрасполагающим моментом могут быть механические, химические, термические повреждения слизистой оболочки влагалища при проведении манипуляции во влагалище и в матке (внебольничный аборт, неправильное спринцевание, введение различных предметов во влагалище).

Развитию кольпитов способствует также нарушение питания слизистой оболочки влагалища при сосудистых расстройствах и старческой атрофии. Кольпиты возникают при несоблюдении правил личной гигиены и гигиены половой жизни, а также при нерациональном применении антибиотиков.

Все это способствует поселению во влагалище необычной для него микрофлоры с дальнейшим развитием воспалительных изменений. Кольпит могут вызвать стрептококки, стафилококки, протей, грибы. В последние годы резко возросло число кольпитов, вызываемых хламидиями и микоплазмами.

Инфекция гениталий у беременных женщин может привести к инфицированию плода, может быть причиной привычного невынашивания беременности, а также бесплодия.

Виды кольпитов

Первичный кольпит развивается непосредственно в слизистой оболочке влагалища.

Вторичный кольпит бывает при переходе воспаления

из матки, или вторично-восходящий, когда инфекция проникает во влагалище из вульвы.

Специфические кольпиты чаще всего возникают при передаче инфекции половым путем.

При **неспецифическом кольпите** вначале развивается катар (воспаление слизистой), затем гнойный. Катар может быть гнойный с самого начала, как в случае с хламидийной инфекцией. Хламидии являются облигатными внутриклеточными паразитами. При внедрении их в организм возникает защитная реакция с ранним вовлечением в процесс полиморфноядерных лейкоцитов, которые преобладают в экссудате.

При гнойном воспалении слизистая оболочка влагалища обильно покрыта слоем гнойвидных наложений, иногда имеющих вид бляшек. Иногда гнойный кольпит может осложняться образованием инфильтрата в стенке влагалища. Возникает паракольпит или реже – абсцесс.

Симптомы кольпита

Кольпит, вызванный дрожжевыми бактериями, характеризуется гиперемией слизистой оболочки влагалища, на поверхности которой появляются беловатые пятна, которые представляют собой нити гриба и клеточный распад.

При трихомонадном кольпите появляются обильные пенные выделения (бели), гиперемия слизистой оболочки.

В острых случаях гонорейного кольпита слизистая оболочка отечна и воспалена, особенно в области задней стенки и заднего свода. При этом выделяются обильные гнойные бели. Поверхность слизистой оболочки нередко мелкозернистая и кровоточит при дотрагивании. Больная ощущает чувство жжения и давления на низ.

При хроническом кольпите отечность и покраснение невыраженные. Могут быть диффузные или очаговые расширения кровеносных сосудов.

При старческом кольпите слизистая оболочка атрофична, имеет бледно-желтый цвет. Возникает сморщивание ткани. Это приводит к сужению просвета влагалища или даже сращению его стенок.

Традиционное лечение кольпита

Методы лечения должны выбираться с учетом предрасполагающих факторов и течения заболевания. Прежде всего, следует по возможности устранить причины возникновения болезни, обратить внимание на лечение сопутствующих заболеваний и функциональных расстройств. При гипофункции яичников необходимо провести исправление их деятельности. Следующим обязательным условием при лечении кольпитов является полное прекращение половой жизни во время лечения.

Местное лечение заключается в назначении сидячих теп-

лых ванн с настоем ромашки. При густых гнойных или слизистых выделениях проводят спринцевание влагалища раствором двууглекислой соды (2 чайных ложки на 1 стакан воды), а через 20—25 минут осуществляется спринцевание марганцовокислым калием.

При зловонных гнойных выделениях спринцевание проводят с сернокислым цинком (2 чайных ложки на 1 литр воды), сернокислой медью (0,5 – 1 чайной ложки на 1 литр воды).

При прекращении гнойных выделений спринцевание влагалища проводят с вяжущими средствами. В упорных случаях применяют влагалищные ванночки: после предварительного спринцевания содовым раствором через круглое влагалищное зеркало вводят 1—2 столовую ложки 2—3%-го раствора азотнокислого серебра, 3—10%-го раствора протаргола.

Через 2—3 минуты жидкость удаляют. Влагалищные ванночки делают через 2—3 дня. Одновременно применяют общеукрепляющее лечение.

При кольпите, вызванном кандидозным микробом, рекомендуется спринцевание раствором сернокислой меди (1 столовую ложку 2%-го раствора на стакан кипяченой воды) или 1—3%-го раствором буры.

Одновременно следует вводить во влагалище посредством тампонов 20%-ый раствор буры в глицерине.

При старческих кольпитах следует делать спринцевание

настояем ромашки или одним из следующих растворов: борной кислоты, молочной кислоты, 0,25%-м раствором хлористого цинка, а также вводить тампоны с рыбьим жиром.

При вторичном кольпите нужно проводить лечение основного заболевания. Рекомендуется местное применение эстрогенных гормонов в виде эмульсий или вместе с облепиховым маслом в небольших дозах в течение 10—15 дней (в дальнейшем по показаниям).

Антибиотики и сульфаниламидные препараты назначаются только лечащим врачом и только после определения чувствительности к ним возбудителя. Их применяют местно в виде раствора и эмульсий и для общего лечения.

Народные способы лечения

Мед. При трихомонадном кольпите влагалища предварительно очистить от секрета. Затем взять 20—25 г засахаренного пчелиного меда и ввести на марлевом тампоне глубоко во влагалище. Процедуры проводить ежедневно.

Курс лечения составляет 10—15 дней.

При первых процедурах могут быть зуд, жжение. Однако в последующем жалобы на субъективные неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются.

Раствор меда. При трихомонадном кольпите приготовить раствор пчелиного меда (на 1 часть меда – 2 части во-

ды), пропитать им тампон из марли и ввести глубоко в предварительно очищенное от слизи влагалище на 24 часа.

Курс лечения 15—20 ежедневных процедур.

Пихтовая вода. При воспалениях влагалища и белях подогреть до 38°С 3 литра пихтовой воды и делать сидячие ванночки.

Продолжительность процедуры 12—15 минут.

Курс лечения составляет 12—15 ежедневных процедур (в запущенных случаях до 30 процедур).

Растительное масло. При воспалениях влагалища и белях смешать пихтовое масло с облепиховым, персиковым или подсолнечным в пропорции 1:1,5, хорошо встряхнуть, смочить полученной смесью кусочек бинта или ватки и, прежде чем вводить тампон смазать слизистую влагалища.

Если жжение отсутствует или будет терпимым, то вводите тампон.

Курс лечения составляет 15—17 ежедневных процедур.

Эвкалипт. Заварить 200 мл кипятка 15 г мелкоизмельченных листьев эвкалипта круглого, довести до кипения и варить на слабом огне 4—5 минут, затем настоять 1—2 часа, процедить и использовать для спринцевания при гинекологических заболеваниях, разводя 1 столовую ложку отвара в стакане воды.

Отвар №1 для спринцевания. Лаванда колосковая (надземная часть) – 10 граммов, черемуха обыкновенная (цветки) – 10 граммов, чернобыльник (надземная часть) – 10 граммов, календула лекарственная (надземная часть) – 20 граммов, дуб обыкновенный (кора) – 20 граммов, сушеница болотная (травя) – 20 граммов, береза белая (лист) – 20 граммов, шалфей лекарственный (надземная часть) – 20 граммов, ромашка аптечная (цветки) – 30 граммов.

Отвар из 2 стаканов сбора на 1 литре воды применять для спринцеваний при кольпитах.

Отвар №2 для спринцевания. Эвкалипт шариковый (лист) – 50 граммов, шалфей лекарственный (лист) – 50 граммов.

Отвар из 2 стаканов сбора на 1 литре воды применять для спринцеваний при кольпитах.

Вульвит (вульвовагинит)

Вульвит – это воспалительный процесс в области больших, малых половых губ, преддверия влагалища.

Вульвовагинит – под этим термином подразумевают одновременное поражение и вульвы и влагалища, которое, кстати, и встречается в большинстве случаев.

Возбудителями воспалительного процесса чаще всего являются стафилококки, стрептококки, кишечная палочка, энтерококки, реже – гонококк, дифтерийная палочка (специфический вульвит).

Причины вульвита

Возбудители вульвита (вульвовагинита) различны: стрептококк, кишечная палочка, стафилококк, энтерококк. Они постоянно живут на стенках влагалища, но малейшее снижение иммунитета (женщина перенесла ОРЗ, грипп, ангину, просто переохладилась) – и они начинают активно размножаться.

Нередко болезнь появляется на фоне дисбактериоза. Иногда к вульвовагиниту приводят острицы – простые глисты, которые обитают в нижнем отделе кишечника.

Симптомы вульвита (вульвовагинита)

В остром периоде отмечаются зуд, жжение, обильные выделения, покраснение и отек малых и больших половых губ, болезненность после мочеиспускания (раздражение воспаленных тканей мочой).

Диагноз ставят на основании жалоб больной, изменений со стороны вульвы, обнаруженных при осмотре и бактериологического исследования (необходимо исключить диабет).

При хроническом заболевании отмечаются характерные симптомы:

- вагинальные выделения;
- вагинальный зуд;
- вагинальная боль;
- боль во влагалище при половом акте;
- покраснение и отечность половых губ, преддверия влагалища, стенок влагалища;
- эрозивно-язвенные поражения половых губ, преддверия влагалища, стенок влагалища.

Виды вульвитов

Различают первичный и вторичный вульвит.

Чаще наблюдается вульвит вторичный, возникновение которого связано с патологическими выделениями из влагалища.

ща и шейки матки при их воспалении.

Первичный вульвит. У взрослых женщин возникает редко; возникает при нечистоплотном содержании и травмировании половых органов; в детском возрасте эта форма заболевания является преобладающей.

Развитию вульвита способствуют также общие заболевания (диабет, гипофункция яичников, ожирение и др.), механические воздействия, гельминтоз (острицы), наличие мочеполовых свищей и цистита, раздражение половых органов химическими веществами на производстве, нерациональное применение антибиотиков и других препаратов.

Вторичный вульвит. Наблюдается вторичный вульвит при сахарном диабете, мочеполовых и кишечно-половых свищах, при раздражении наружных половых органов патологическими выделениями из шейки матки и влагалища вследствие эндоцервицита и кольпита.

Вульвовагинит у женщин в постменструальном периоде

В постменструальном периоде также могут встречаться инфекционные вульвовагинит как и у женщин детородного возраста, но наиболее часто выявляется *атрофический вагинит*.

В большинстве случаев атрофический вагинит протекает бессимптомно, у некоторых женщин отмечаются следующие симптомы:

- жжение во влагалище;
- вагинальный зуд;
- выраженная складчатость стенок влагалища;
- облысение в области лобка и больших половых губ.

Осложнения вульвита (вульвовагинита)

Основным осложнением является проникновение инфекции в матку и репродуктивные органы женщины с развитием в них воспалительных процессов.

Наличие вагинитов является одной из причин преждевременного прерывания беременности, низкого веса плода и инфекций плода.

Наиболее частыми осложнениями являются:

- воспалительные заболевания малого таза;
- внутриматочные инфекции;
- послеродовой эндометрит;
- преждевременные роды;
- преждевременный разрыв оболочек плодного пузыря;
- инфекции новорожденных.

Традиционное лечение вагинитов

Лечение вульвовагинитов проводится в зависимости от выявленных инфекционных агентов. Врач обязательно возьмет мазок для определения микрофлоры и чувствительности бактерий к препаратам и назначит терапию по результатам анализов.

Кроме того, обычно при лечении назначаются влагалищные свечи или мази. Благоприятно действуют сидячие ванночки с шалфеем, календулой и ромашкой. Длительность процедуры – 15—20 минут.

Поливитамины – обязательная составляющая терапии. Чтобы подавить болезнетворные бактерии, нужно укрепить защитные силы организма.

Лечение вульвовагинита непременно дополняется эубиотиками. Эти препараты нормализуют, и восстанавливают микрофлору: и кишечную, и влагалищную.

В острой стадии показан постельный режим (т.к. перемещение весьма болезненно из-за отека тканей), обработка (омывание) наружных половых органов 2—3 раза в день растворами антисептиков; физиопроцедуры.

Эффективность лечения, как правило, быстрая и стойкая. Во время лечения желательно воздержаться от половой жизни.

Народные средства лечения вульвитов

При вульвитах (особенно если они сопровождаются обильными выделениями) народная медицина рекомендует проводить спринцевания влагалища настоями и отварами трав, обладающих противовоспалительным, болеутоляющим, смягчительным и антисептическим действием.

Чтобы не спровоцировать раздражения слизистой оболочки полового тракта, проводить процедуру следует не чаще 2 раз в день.

Сравнительно мягкие растительные препараты, рассчитанные на длительное действие, допустимо использовать для нанесения на вагинальные тампоны (тампон помещается во влагалище на 20—30 мин).

Сбор №1. Взять по 1 чайной ложке травы зверобоя продырявленного, дубовой коры, корня крапивы двудомной, корневищ горца змеиного, травы омелы белой и травы пастушьей сумки.

Засыпать 2 столовых ложки сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить в течение 20 минут.

Снять с огня, дать остыть, затем процедить.

Использовать для глубоких промываний влагалища 2 раза в день (утром и вечером).

Сбор №2. Взять по 1 столовой ложке цветков ромашки аптечной и травы лапчатки гусиной. Засыпать сбор в эмалированную посуду, залить 1 литром кипятка, настоять под крышкой в течение 20 минут, затем процедить и применять для спринцевания.

Сбор №3. Взять 1 чайную ложку измельченной коры дуба, 1 чайную ложку цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку травы крапивы двудомной, 2 столовых ложки травы горца птичьего.

Засыпать 2 столовых ложки сбора в эмалированную посуду, залить 1 литром кипятка и настоять под крышкой до полного остывания.

Процедить и применять для спринцеваний и тампонирования.

Сбор №4. Репешок обыкновенный (трава) – 50 граммов, лабник вязолистный (трава) – 50 граммов, шалфей лекарственный (листья) – 25 граммов, тысячелистник обыкновенный (трава) – 50 граммов, золототысячник малый (трава) – 50 граммов, можжевельник обыкновенный (плоды) – 50 граммов, зверобой продырявленный (трава) – 50 граммов, стальник полевой (корни) – 50 граммов, пырей ползучий (корневище) – 50 граммов, хвощ полевой (трава) – 100 граммов, воробейник лекарственный (семена) –

100 граммов, астрагал сладколистный (трава) – 100 граммов.

3 столовые ложки сбора залить 600 мл кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой или после еды.

Генитальный герпес

Генитальный герпес – вирусное заболевание, проявляющееся характерными пузырьковыми высыпаниями на коже и слизистых оболочках половых органов. В последнее время наблюдается увеличение роста генитального герпеса, основной путь передачи генитального герпеса – половой (орально-генитальный, генитальный).

Генитальный герпес вызывается вирусами герпеса. Попав в организм, вирус простого герпеса сохраняется в течение всей жизни человека. Человек становится хроническим носителем вируса. Ряд ученых считает, что около 90% человеческой популяции являются носителями вируса герпеса, из них 10—20% имеют клинические проявления.

Источник инфекции – больной человек или вирусоноситель. Развитию заболевания способствуют переохлаждение и наличие очагов хронической инфекции (кариозных зубов, насморка, ангины, тонзиллита, заболевания почек и т.д.).

Симптомы герпеса

Обнаруживаются герпес через 3—7 дней после полового контакта. Сначала появляются мелкие, заполненные мутноватой жидкостью пузырьки. Они могут появиться на поверхности бедер, наружных половых органах, вокруг заднего

прохода, в промежности, мочеиспускательном канале, влагалище и шейке матки.

Потом появляется локальное покраснение, зуд, жжение и боль в области пузырьков. Зуд и покалывание при мочеиспускании возникают при поражении мочеиспускательного канала.

Появляется увеличение паховых лимфатических узлов.

В ряде случаев герпес проявляется повышением температуры, болями в мышцах и общим недомоганием.

Генитальный герпес обычно поражает наружные половые органы, область промежности и заднего прохода и реже влагалище и шейку матки. В тяжелых случаях инфекция может переходить на тело матки и ее придатки: маточные трубы и яичники.

Половая жизнь противопоказана в периоды покраснения и зуда кожи или слизистой и образования пузырьков и корочек до их полного разрешения.

Традиционное лечение герпеса

Установление диагноза генитальный герпес, лечение и профилактику, как местное, так и общее, проводится только под наблюдением врача во избежание осложнений и распространения инфекции по всему организму.

При легком течении внешние проявления герпеса могут исчезнуть самостоятельно в течение 7—10 дней. Однако,

при осложненных или атипичных формах лечение следует проводить комплексно.

Врачи рекомендуют постельный режим, избегать переохлаждения, питание, богатое витаминами, а также назначают специфическую противовирусную терапию.

В целях более эффективного лечения специалисты используют сочетания современной фармакологии с классической фитотерапией и гомеопатией на фоне физиотерапевтических и курортных факторов (лазеротерапии, магнитотерапии, грязелечения и лечение минеральными водами).

К сожалению, изгнать вирус герпеса из организма практически невозможно. И даже при грамотном и современном лечении всегда существует угроза рецидива.

Народные средства лечения герпеса

Противовоспалительный сбор. Взять 1 чайную ложку цветков мальвы лесной, 1 чайную ложку измельченной коры дуба, 2 чайной ложки листьев шалфея, 1 столовую ложку листьев ореха грецкого и 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной.

Засыпать 2 столовых ложки сбора в эмалированную посуду, залить 1 литром кипятка, настоять в течение 30 минут, затем процедить.

Применять для спринцевания и тампонирования.

Сбор №1. Взять 375 граммов алоэ, измельчить на мясорубке (возраст растения должен быть не менее 3—5 лет; перед срезом растение не поливать 5 дней), добавить 625 граммов натурального меда и 675 мл красного вина (лучше кагора).

Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место).

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды.

Срок лечения от 2—3 недель до полутора месяцев.

Сбор №2. Взять по 1 чайной ложке: крапивы, чистотела, череды, корня валерианы, пустырника, мяты, плодов шиповника, плодов или цветки боярышника. Залить 1 литром кипятка и настоять 30 минут.

Пить 2 раза в день: на ночь и в перерыве между едой (либо между завтраком и обедом, либо между обедом и ужином).

Сбор №3. Толокнянка обыкновенная (листья) – 100 граммов, можжевельник обыкновенный (плоды) – 100 граммов, хвощ полевой (трава) – 100 граммов, герань кроваво-красная (корневище) – 100 граммов.

3 столовые ложки сбора залить 600 мл кипятка, кипятить 10 минут, пить по 100 мл за полчаса до и через полчаса после еды 3 раза в день.

Травы нужно пить регулярно в течение трех месяцев.

Сбор №4. Омела белая – 2 столовые ложки, хатьма тюрингская (корень) – 3 столовые ложки, кипрей узколистный – 3 столовые ложки, аир болотный (корневище) – 2 столовые ложки, береза повислая (листья) – 2 столовые ложки.

Вскипятить 3 столовые ложки сбора в 1 л воды. Принимать по 50 мл 6 раз в день.

Киста молочной железы

Киста молочной железы – доброкачественное образование, представляющее полость, выполненную содержимым. Содержимым кисты, как правило, является плазма крови, реже – гной.

Причины появления и развития кисты

Ученые называют основной причиной появления кисты – нарушение гормонального фона в сторону избытка пролактина и эстрогенов (женских половых гормонов).

Другими факторами, провоцирующими гормональные нарушения, являются стрессы, загар (в первую очередь в солярии), а также регулярный прием горячих ванн, и реже причиной является травма молочной железы или локальное переохлаждение.

Симптомы кисты

Симптомами кисты молочной железы являются:

- появление округлого неподвижного образования от 1,5 см в диаметре и более мягко-эластичной консистенции, разной степени болезненности;
- изменение размера образования: увеличение перед мен-

струацией и уменьшение – после менструации;

– нередко возникает ощущение жжения и/или нагрубания (налитости) молочных желез за 3—12 дней до менструации или постоянного характера;

– при поднятых руках в проекции кисты определяется выпячивание кожи, а при крупных кистах бывает заметна асимметрия молочных желез.

Традиционное лечение кисты молочной железы

В случае обнаружения каких-либо изменений необходимо срочно обратиться к врачу-маммологу. Если у вас имеется какое-либо изменение молочных желез, то диагностику, лечение и периодичность обследования назначает врач.

Неровный контур, пристеночные образования, неоднородное содержимое требуют углубленного обследования: пункционной биопсии под ультразвуковым или рентгеновским контролем, исследования крови на раковые антигены.

Народные средства лечения кисты

Напиток из сорго. Напиток готовится из проса сорго. С вечера взять 1 кг сорго, засыпать в 3-литровую бутылку и залить до краев остывшей кипяченой водой. Закрывать марлей и поставить на 4 дня в холод. Через 4 дня с вечера приго-

товить другую бутылку и поставить ее для брожения в холодильник на 4 дня.

Содержимое первой бутылки пить по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Пить 4 дня. И так чередовать эти две бутылки, пока не наступит выздоровление. Лечение длительное, 4—6 месяцев, и чем больше принимать этот квас, тем лечение эффективнее.

В оболочке сорго находятся все органические вещества, содержащиеся в крови человека. Зерно сорго обогащает нашу кровь, подпитывая ее натуральными витаминами и минеральными веществами, очищает кровеносные сосуды. Этот квас способен «растворять» разного рода опухолевые образования.

Успешно сорго справляется с женскими болезнями (обильные и скудные менструации, фибромы, кисты молочной железы и др.).

Кроме того, квас улучшает кровообращение. Ежедневное его употребление избавляет от артериального давления при гипертонии и атеросклерозе.

Противокислотный сбор. Взять по 1 столовой ложке: адониса весеннего, арники горной, календулы, крапивы, пастушьей сумки.

2 столовых ложки смеси залить 1 литром кипятка, настоять.

Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

Настой грецких орехов. Взять скорлупу и перегородки из 1 кг орехов грецких. Залить 0,5 л водки и настаивать 10 суток.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Мастопатия

Мастопатия (фиброзно-кистозная болезнь) – это доброкачественные изменения молочной железы, заключающиеся в нарушении правильного соотношения жировой, железистой и соединительной тканей. Различные типы мастопатии согласно статистике встречаются у 20- 60% женщин от 14 до 70 лет.

Причины мастопатии

Прежде всего, к заболеванию ведет нездоровый образ жизни, склонность к депрессии, стрессовая работа, всевозможные гинекологические заболевания: воспаление придатков, эндометриоз, миома матки, фолликулярные кисты яичников, а также гормональные заболевания, вызываемые и сопровождающиеся нарушением гормонального фона – ожирение, заболевания щитовидной железы, поджелудочной железы (сахарный диабет).

Если у женщины наблюдаются нарушения витаминного и микроэлементного баланса (особенно, недостаточность йода), имеются травмы молочной железы или она делала аборт – это может привести к мастопатии.

Не малую роль в диагностике мастопатии является наследственный фактор, т.е. наличие у родственников по ма-

теринской линии заболеваний молочных желез.

Кроме того причинами заболевания могут стать раннее начало менструаций (до 11 лет) или позднее наступление менопаузы (после 55 лет), а также неблагоприятная экологическая ситуация.

Симптомы мастопатии

Чаще всего мастопатия обнаруживается женщиной при самоосмотре.

Основными симптомами мастопатии является:

- болезненность и увеличение в размерах молочных желез;
- болезненность может быть постоянной или усиливаться перед менструацией;
- уплотнения различной подвижности, размеров и формы, часто болезненные;
- подвижные безболезненные узелки;
- выделения из сосков самопроизвольные или при надавливании от капельных до струйных, прозрачные, янтарного, бурого, зеленого цвета;
- асимметрия молочных желез.

Правила проведения самообследования

Женщинам в возрасте до 40 лет необходимо каждый ме-

сяц проводить самообследование молочных желез и ее реже одного раза в 3 года проходить обследование у врача.

Женщинам в возрасте 40 лет и старше обязательно нужно каждый месяц проводить самообследование молочных желез, каждый год проходить обследование у врача-маммолога и раз в 1—2 года проводить рентгеновское обследование молочных желез.

В случае обнаружения каких-либо изменений необходимо срочно обратиться к врачу-маммологу. Если у Вас имеется какое-либо заболевание молочных желез, то лечение и периодичность обследования назначает врач.

Немедленно запишитесь на прием к врачу!!!

Если вы:

- почувствовали боли в молочной железе;
- заметили выделения из сосков на белье или при надавливании;
- прощупали объемное образование.

Знайте, что ультразвуковое исследование не имеет противопоказаний в любом возрасте, а также – при беременности.

Народные методы лечения мастопатии

Рецепт №1. При затвердении на грудь привязывают тертую морковь или размазную из бобовой муки, смешанной с мелко истолченными кусочками хозяйственного мыла.

Рецепт №2. При нарыве на грудь привязывают печеный лук с льняным маслом или медом или же распаренные в молоке винные ягоды.

Рецепт №3. Если женщина почувствовала, что у нее затвердевает грудь или появилось воспаление, надо прикладывать компрессы с очень горячим настоем из цветков ромашки или полусваренным, терпимо горячим ячменем в мешочке из мягкой ткани.

Рецепт №4. При начавшемся воспалении прикладывать к груди листья толченой лебеды – сырые или вареные;

Рецепт №5. Красавка (белладонна): листья наружно применяют при инфильтратах, нагноениях молочной железы.

Настойка красавки принимается внутрь по 25 – 30 капель 3 раза в день (2 столовые ложки листьев на 100 г спирта или водки, настаивать 10 дней).

Рецепт №6. Чистотел: применяется отвар или настойка, как внутрь по 1 столовой ложке 3—4 раза в день, так и для компрессов.

Нарушение менструальной функции

Менструальный цикл (*menstrualis* месячный) – ритмически повторяющиеся физиологические изменения в организме женщины, регулируемые пятизвеневой системой (кора головного мозга – гипоталамус – гипофиз – яичники – матка), заканчивающиеся приходом менструации.

По выражению основоположника российской гинекологии профессора В. Ф. Снегирева, менструация – это «ежемесячные роды неоплодотворенным яйцом».

Продолжительность цикла определяют от первого дня последней менструации до первого дня последующей менструации.

Нормальная продолжительность менструального цикла у женщин детородного возраста 18—45 лет 21—35 (в среднем 28) дней.

Нормальная продолжительность менструации 3—7 (в среднем 3—5) дней, кровопотеря 50—150 мл.

Основные нарушения менструального цикла

Альгоменорея – болезненные менструации.

Аменорея – отсутствие менструации 3 месяца и более.

Гиперменорея – увеличение количества крови во время

наступившей в срок менструации при ее нормальной продолжительности.

Дисменорея – болезненные менструации, сопровождающиеся общими вегетативно-невротическими расстройствами.

Меноррагия – значительное увеличение количества крови во время менструации продолжительностью до 12 дней.

Гипоменорея – скудные менструации, наступающие в срок.

Полименорея – менструации длительностью более 7 дней.

Олигоменорея – короткие (1—2 дня), регулярно возникающие менструации.

Пройоменорея – укорочение длительности менструального цикла (менее 21 дня).

Опсоменорея – редкие менструации с промежутками от 36 дней до 3 месяцев.

Причины нарушений менструального цикла

Причин вызывающих нарушение менструального цикла множество, но основными являются измененное психическое состояние и физическое перенапряжение.

Кроме того нарушения могут вызвать некоторые формы нервных и психических заболеваний. Это эпилепсия, шизофрения, травматический и алкогольный психозы.

Нарушения возможны при переутомлении, перегревании или переохлаждении.

Пищевая недостаточность (количественная и качественная), в том числе как следствие нерациональных диет может привести к расстройству менструального цикла. Если масса женщины уменьшается ниже 47,8 кг (в среднем). Нормальная менструальная функция сохраняется лишь в случае, когда содержание жира в организме составляет не менее 22%. Это обеспечивает достаточный энергетический запас для поддержания функции размножения.

Также привести к нарушениям острые инфекционные заболевания, острые и хронические негинекологические заболевания. При туберкулезе половых органов наиболее часто возникают олиго- и гипоменорея, реже — аменорея. Аменорея часто наблюдается при поражении матки и придатков.

Эндокринные заболевания, в том числе ожирение различной этиологии могут привести к стойкому нарушению цикла, так же как и болезни печени, крови и гипертоническая болезнь.

Если у ваших предков были нарушения цикла, то в большинстве случаев эти нарушения передаются по наследству.

Вызвать нарушения менструального цикла могут паразитарные заболевания, травмы мочеполовых путей, а также опухоли головного мозга.

Нарушения цикла может быть профессиональным заболеванием, к ним могут привести и радиоактивное излуче-

ние, отравление бензолом, нитратами, фосфорорганическими соединениями.

Нарушения менструального цикла на протяжении определенного времени могут быть единственным проявлением начинающейся вибрационной болезни, которая характеризуется изменениями сосудов конечностей, нервно-мышечного и костно-суставного аппарата.

Традиционное лечение нарушений менструального цикла

После тестирования с целью выявления роли психоэмоциональной составляющей в развитии нарушений менструального цикла, специалисты используют в лечении сочетание фитотерапии, современной гомеопатии и витаминотерапии с физио- и бальнеопроцедурами.

Это позволяет физиологично («мягко») откорректировать процессы возбуждения-торможения в коре головного мозга, синхронизировать нарушенные ритмы подкорки (таламуса, эпиталамуса, гипоталамуса, гипофиза), яичников и матки, и нормализовать таким образом нейрогормональную систему организма.

Продолжительность амбулаторного лечения в зависимости от типа и степени нарушений составляет 7—14 дней.

Половая жизнь в период амбулаторного лечения и далее не противопоказана, но половой акт не должен быть интен-

сивным во избежание риска кровотечения.

Народные средства лечения нарушений цикла

Использовать для лечения нарушений менструального цикла целебные растения можно только по рекомендации врача, т. к. выбор трав зависит от формы заболевания.

При нервно-психических симптомах применяются растения, обладающие седативным (успокаивающим) действием. Отечная форма заболевания лечится травами, оказывающими мочегонный эффект. Другие растения используются, если нарушения сопровождаются потливостью, сердечными болями и рвотой.

Если нарушения цикла протекают в форме кризов, облегчить состояние помогают травы, нормализующие сердечный ритм и приводящие к снижению артериального давления.

Обезболивающий менструации сбор. Взять 1 столовую ложку корней валерианы лекарственной, 1 столовую ложку листьев мяты перечной и 2 десертных ложки цветков ромашки аптечной.

Засыпать 1 столовую ложку сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 25—30 мин, затем процедить.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Сбор, регулирующий менструацию. Взять 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной и 10 ягод шиповника коричного.

Засыпать сбор в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 6 часов, затем процедить.

На протяжении 1 недели использовать для теплых микроклизм (по 50 мл) ежедневно на ночь до наступления менструации.

В случае скопление жидкости в маточной трубе рекомендуется делать микроклизмы из настоя ромашки. Поскольку заболевание сопряжено со значительным ослаблением организма, женщина нуждается в приеме препаратов железа, включая растительные препараты из арсенала народной медицины.

Настой цветков ромашки аптечной. Засыпать 2 столовых ложки цветков ромашки аптечной в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 20 мин, затем процедить.

Ежедневно использовать в виде теплых микроклизм (по 50—60 мл), желательно на ночь.

Настой для улучшения крови. Взять по 1 столовой лож-

ке ягод земляники лесной и шиповника коричневого. Засыпать сбор в эмалированную посуду, залить 3 стаканами кипятка, настоять в течение 40 минут, затем процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

Настой одуванчика лекарственного. Засыпать 1 столовую ложку травы одуванчика лекарственного в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка и настоять под крышкой в течение суток, затем процедить.

Использовать настой как успокаивающее средство, принимая по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

Мочегонный сбор. Взять 3 столовых ложки толокнянки обыкновенной и по 1 столовой ложке цветков василька синего и корня солодки голой. Засыпать 1 столовую ложку сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка и настоять под крышкой в течение 10—15 минут, затем процедить.

Принимать по 1 столовую ложку настоя 4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой буквицы лекарственной. Засыпать 1 столовую ложку травы буквицы лекарственной в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 6 ч, затем процедить.

Полученный настой использовать как средство от потли-

востии и сердечных болей, а также как успокаивающее при менструациях.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор от аритмии. Взять по 1 столовой ложке листьев вахты трехлистной, листьев мяты перечной и корня валерианы лекарственной.

Засыпать 1 столовую ложку сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 25—30 минут, затем процедить.

Принимать по 1 стакану настоя в день (вечером).

Для синдрома склерозистых яичников характерны скудные менструации. Предварительно проконсультировавшись с врачом, можно попытаться нормализовать менструальный цикл с помощью рефлексотерапии и приема препаратов, приготовленных на основе растений, стимулирующих гормональную функцию яичников.

Сбор для стимуляции менструации №1. Взять по 1 десертной ложке травы руты пахучей и травы лапчатки гусиной, по 1 столовой ложке травы полыни горькой и плодов можжевельника обыкновенного.

Засыпать 2 столовых ложки сбора в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка и настоять под крышкой до полного остывания.

Процедить и принимать по 2 стакана 1 раз в день (вече-

ром).

Сбор для стимуляции менструации №2. Взять по 1 столовой ложке корней валерианы лекарственной, цветков сливы колючей (терна) и травы зверобоя продырявленного.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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