

18+лина Сергеева

ФИТОТЕРАПИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ЖЕНЩИНЫ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Фитотерапия для здоровья женщины

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58859818
ISBN 9785005146847*

Аннотация

Книга о лечении женских заболеваний с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга содержит также подробные рекомендации. Перед применением рецептов требуется обязательная консультация со своим лечащим врачом!

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
ПИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ	21
НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНОВ	39
1. МИОМА, ФИБРОМА И ФИБРОМИОМА МАТКИ	45
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Фитотерапия для здоровья женщины

**Галина Константиновна
Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4684-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельно-

сти.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно ис-

пользовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения

свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из од-

нолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнародованы непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожа-

ном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство». И

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишеч-

ные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сы-

рьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожно-

сти) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95 % «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40 % из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношение к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают,

что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Самое главное для человека – сохранить свое здоровье.

Современная медицина не рассматривает человека в целом, а только лечит определенные симптомы болезни, не искореняя причины возникновения того или иного заболевания. Практически, у всех современных синтетических лекарственных препаратов имеется огромный список побочных эффектов (например, вылечив сердце или суставы, человек нанесет большой вред своему желудку или печени и т.п.).

Начиная писать книгу, я ставила перед собой цель: дать краткое описание симптомов наиболее часто встречающихся заболеваний женских половых органов (миом, фибром и фибромиом матки, эрозий шейки матки, кольпитов и белей, воспалений яичников и придатков, маститов и мастопатии, кисты и полипов, опущения и выпадения влагалища и матки, нарушений менструального цикла, маточных кровотечений, бесплодия у женщин и мужчин и др.).

Я хотела раскрыть Вам причины возникновения этих заболеваний.

Прочитав данную книгу, Вы узнаете, как можно исключить эти причины и тем самым предотвратить возникновение этих болезней, а также излечить уже развившиеся нарушения деятельности этих органов с помощью методов и средств народной медицины, в том числе ароматерапии.

Вы узнаете, как из недорогих подручных ингредиентов можно приготовить различные эффективные лечебные средства, использование которых оградит Вас от многих побочных эффектов, которыми так богаты синтетические препараты, а также избавит от больших расходов на приобретение этих препаратов.

Причин, вызывающих эти болезни много: стрессы, плохая экология, нарушение режима работы и отдыха, воздействие различных химических и физических реагентов и многие другие.

Одной из главных причин является неправильное питание, которое приводит к дефициту в организме тех или иных соединений, недополученных с пищей, что приводит к ослаблению и нарушению деятельности этих органов.

В отличие от синтетических препаратов, лекарственные средства, приготовленные на основе трав, меда и других натуральных ингредиентов, как правило, обладают широким спектром действия на весь организм и не вызывают никаких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости).

Грамотно составляя свой рацион питания, мы тем самым укрепим иммунитет и сможем не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие болезни.

Зная наследственную предрасположенность к тому или иному заболеванию (например, опухолям грудной железы), Вы сможете так организовать свое питание, что будете полу-

чать с пищей не только энергию для жизни, но и вещества, которые помогут предотвратить эти болезни.

Вы узнаете, дефицитом каких элементов питания могут быть вызваны те или иные нарушения вышеупомянутых органов, какие продукты питания могут устранить этот дефицит.

Предлагая большое количество рецептов, я позволяю читателям выбрать такое средство лечения, которое будет лечить сразу несколько сопутствующих заболеваний.

Многие рецепты уникальны и не содержатся в других литературных источниках данной тематики, так как были разработаны мною в процессе многолетней работы по изучению различных продуктов питания и пряно-ароматических трав на здоровье человека.

Всего в книге содержится 358 рецептов.

Из них 249 рецептов для лечения различных заболеваний женских половых органов: 56 – для лечения миом, фибром и фибромиом матки, 3 – полипов матки, 23 – эрозий матки, кольпитов и белей, 26 – для лечения воспаления яичников и придатков, аднекситов, 12 – кисты яичников, 15 – опущения и выпадения влагалища и матки, 45 – маститов и мастопатии, 29 – нарушений менструального цикла, болезненных менструаций и маточных кровотечений, 15 – бесплодия у женщин, 8 – при недостатке молока у кормящих женщин, 3 – для лечения рака груди, 5 – рака шейки и тела матки, яичников, 3 – для восстановления после онкологической опера-

ции и химиотерапии, 6 – для профилактики опухолей.

Кроме того, предлагаем 43 рецепта для приготовления в домашних условиях лечебных спиртовых настоек, 6 – лечебных вин, 13 – ароматических масел и 10 мазей. В книге также приведены рецепты 37 ароматических лечебных ванн, применяемых в гинекологии.

Вы научитесь готовить из привычных для нас продуктов питания и трав различные очень эффективные лекарственные средства, которыми сможете пользоваться не только летом, но и круглый год.

Предлагая рецепты приготовления различных форм лекарственных средств (настойки, сиропы, масла и др.), я даю возможность читателям выбрать средство, с учетом их рода деятельности и сопутствующих заболеваний. Например, если больной работает водителем или ему противопоказаны спиртные напитки, он может приготовить себе для лечения масло, мазь и т. п.

Все эти лечебные средства очень легко можно приготовить в домашних условиях.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, не только имеющих проблемы со здоровьем, но и абсолютно здоровых людей, которым небезразлично свое здоровье и которые оказывают должное внимание профилактике различных заболеваний, в том числе злокачественных опухолей.

Надеюсь, что следуя нашим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье, здоровье своего

супруга и сохранить хорошие отношения в семье.

Они приобретут хороший жизненный тонус, физическую (в том числе сексуальную) и духовную силу, молодость и долголетие.

Желаю Вам сохранить свое здоровье, хорошее отношение и любовь супруга, молодость и красоту на долгие годы.

ПИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ

Вопрос лечения и сохранения здоровья любого человека, в том числе женщины, не может быть рассмотрен в отрыве от правильного питания. При неправильно организованном рационе питания, ни какое лечение не может быть эффективным. Рассмотрим, какую же роль играют для нашего здоровья различные элементы питания и какие продукты наиболее важны для сохранения здоровья женщины.

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной деятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей.

Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна.

Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

Кроме того, немаловажное значение для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пектины, ферменты, фитонциды и органические кислоты.

При недостатке какого-либо из них у человека развиваются различные недомогания, и даже серьезные заболевания, причем недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной.

Некоторые синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

Белки служат материалом для построения клеток, тканей, органов и поддержания этих структур, а также для синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ. Они участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма. При недостатке белков, в организме не только снижается иммунитет, нарушается деятельность внутренних органов, но и происходят атрофические изменения в этих органах, в том числе в половых железах, нарушается их деятельность, развивается бесплодие. Устранить данный дефицит можно включением в свой рацион питания продуктов, богатых белками (мясо, рыба, яйца, блюда из гороха, бобов, фасоли и др.).

Жиры также являются необходимым элементом питания любого организма. Они входят в состав клеточных оболочек,

поставляют организму запасы энергии (обладают высокой энергетической ценностью), являются резервом энергетического материала для нашего организма, участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирорастворимых витаминов (А, Е, Д и др.), обеспечивают всасывание в кишечнике некоторых веществ, способствуют выработке желчи, являются источниками необходимых организму жирных кислот. Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внутренних повреждений. При недостатке жира в организме нарушается деятельность наших внутренних органов, плохо всасываются жирорастворимые витамины, происходят атрофические изменения и в половой сфере. Жирами наиболее богаты: сметана, сливки, сливочное масло, мясо, рыба, семена и масло подсолнечника, кукуруза, орехи, оливки и авокадо.

Необходимым элементом питания человека также являются углеводы. Они поставляют для организма энергию, входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При недостатке углеводов нарушается обмен жиров и белков, в крови и тканях накапливаются вредные продукты обмена, снижается физическая и умственная работоспособность, в том числе, появляется половая слабость. Углеводы в большом количестве содержатся в картофеле, бобовых, пшенице, ри-

се, кукурузе, корнеплодах, ягодах и фруктах.

Органические кислоты, содержащиеся во всех продуктах растительного происхождения, играют важную роль в обмене веществ, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, секрецию желудочного сока, нейтрализуют вредные продукты переваривания мясной и другой пищи, растворяют и выводят из организма соли мочевой кислоты, предупреждают преждевременное старение организма, в том числе, половых органов женщины.

Очень важными элементами питания являются витамины, каждый из которых играет свою роль в организме человека. Наиболее важными витаминами являются: А, группы В, С, Д, Р, РР, Е, К и U. Они принимают участие в обмене жиров, белков и углеводов, являются катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. При недостатке любого из них нарушается работа определенных органов или систем органов, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе очень тяжелых. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Большую роль витамины играют и в сохранении репродуктивной функции человека, особенно витамины: В1, В2, В5, В6, В7, В9, В12, С, РР, Р, А, Д2, К и Е.

Витамин В1 (тиамин) входит в состав многих ферментов, играет важную роль в водном, белковом и углеводном об-

менах веществ, регулирует деятельность нервной системы, желудка, кишечника и печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков в сердечной мышце, способствует регенерации клеток кожи. При недостатке его в организме нарушается углеводный обмен, работа сердца, функции коры надпочечников и желудочно-кишечного тракта, повышается содержание холестерина в крови, наблюдаются расстройства нервной системы, появляются усталость, мышечные боли, одышка, отеки ног, кроме того, могут развиваться ревматизм и сердечнососудистые заболевания. Особенно часто недостаток этого витамина наблюдается у пожилых людей. Витамином В1 наиболее богаты проростки зерна, хлеб грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, ячневая и пшеничная), хлебный квас, шпинат, горох и зеленый горошек, соя, картофель, орехи, цветная капуста, белая фасоль, чечевица, нежирная свинина, субпродукты и дрожжи.

Витамин В2 (рибофлавин) регулирует внутриклеточный обмен, участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, стимулирует деятельность центральной нервной системы и образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров. При недостатке его в организме, нарушается обмен веществ, процесс накопления гликогена в печени, салоотделение, работа желудочно-кишечного тракта, повышается содержание сахара в крови, снижается тонус кровеносных сосудов и количество лейкоцитов в крови, развивается малокровие, сильно выпадают волосы, воз-

никают заболевания кожи, отмечается потеря веса и замедляется рост у детей. Кроме того, долго не заживают раны, уменьшается обеспеченность организма энергией, отмечаются расстройства нервной системы, слабость, головные боли, депрессия, парезы нижних конечностей, мышечная слабость, головокружения, слабеет зрение и возникают различные глазные болезни. В организме накапливаются канцерогенные вещества (вызывают раковые опухоли). Витамин В2 много содержится в дрожжах, желтках куриных яиц, сыре, твороге, пшеничной муке, хлебе, гречневой крупе, молоке, печени, почках, мясе, рыбе, птице, зеленом горошке, сое, стручках фасоли, шпинате, капусте (брокколи и брюссельской), зеленом луке, сладком перце, корне петрушки, салате, моркови, сливах, персиках, алыче и гранате.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) регулирует жировой обмен в печени, синтез стероидов, гемоглобина, ацетилхолина и кроветворение, деятельность нервной системы, функции надпочечников, углеводный и солевой обмены веществ, входит в состав некоторых ферментов и принимает участие в различных процессах по обезвреживанию некоторых токсических веществ (алкоголя, ядов, лекарственных препаратов). При недостатке ее в организме снижается уровень гемоглобина в крови, появляются расстройства нервной системы (утомление, нарушение сна, недомогания и т.п.), нарушается работа желудочно-кишечного тракта, появляется чувство боли и «жжения» в животе, «жжение ног», могут быть отеки.

Эта кислота очень широко распространена в природе и находится во всех продуктах, как животного, так и растительного происхождения.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот и белков, в том числе в головном мозге, жировом и углеводном обменах, способствует образованию гемоглобина и поддерживает его уровень в крови, регулирует уровень холестерина в крови и деятельность нервной системы, влияет на состояние кожи и замедляет в ней процессы старения. Дефицит пиридоксина в организме сопровождается развитием серьезных нервных расстройств (усталость, головокружения, беспокойство, повышенная возбудимость, невозможность сосредоточиться, сонливость, судороги, половая слабость и т.п.), нарушением работы щитовидной и половых желез, надпочечников, непреодолимой тягой к сладкому, тошнотой и потерей аппетита. Кожа становится жирной и легче подвергается различным заболеваниям, воспаляются слизистые оболочки, возникают болезни глаз, могут развиваться злокачественные опухоли, а также снижается устойчивость к воздействию радиоактивных веществ и даже отмечается преждевременное старение организма. Витамин В6 богат картофелем, горохом, бобами, сладкий зеленый перец, бананы, молоко, мясо, рыба, яйца, сыр, печень и дрожжи.

Витамин В7 (парааминобензойная кислота) (Н1) необходима для роста клеток, стимулирует выработку витаминов кишечными бактериями, регулирует деятельность неко-

торых гормонов, входит в состав некоторых ферментов, стимулирует деятельность поджелудочной железы, отвечает за пигментацию кожи.

При недостатке ее в организме нарушается нормальное состояние кожи, возникает сухость и чешуйчатость, бледность кожи и губ, нарушается деятельность поджелудочной железы, появляется слабость мышц и половая слабость, сонливость, снижается аппетит. Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование красных кровяных телец, обеспечивает нормальное внутриутробное развитие ребенка. При недостатке этой кислоты в организме нарушается процесс кроветворения и развивается малокровие, нарушается мозговое кровообращение и отмечается общее ослабление организма, расстройства нервной системы (депрессия, усталость, половая слабость, бессонница, нарушение памяти), ухудшается общее состояние, ослабляется сопротивляемость организма вредному воздействию радиоактивных облучений, преждевременно седеют волосы, усиливается рост злокачественных опухолей, а также может вызвать различные патологии развития будущего ребенка.

Витамина В9 много в дрожжах, печени, почках, сое, горохе, фасоли, кресс-салате, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной ка-

пусте, хрене, баклажанах, тыкве, кабачках, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках.

Витамин В12 (цианкобаламин) в качестве катализатора участвует в процессах обмена белков, синтезе нуклеиновых кислот, гемоглобина, регулирует уровень сахара и холестерина в крови, предотвращает жировое перерождение печени, способствует выведению различных токсичных веществ из организма, стимулирует бактерицидные свойства кожи. При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, развивается малокровие, атеросклероз и сахарный диабет, в организме накапливаются различные вредные продукты обмена. Витамина В12 много содержится в мясе, печени, почках, рыбе, молоке и яйцах.

Витамин РР (никотиновая кислота) действует на ферментную систему организма, участвует в белковом, углеводном, жировом и внутриклеточном обменах веществ, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает количество лейкоцитов в крови, регулирует свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, стимулирует обезвреживающую функцию печени, повышает иммунитет и количество протромбина в крови. При недостатке этой кислоты в организме нарушается работа органов пищеварения и печени, наблюдаются расстройства нервной системы (общая и половая слабость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, бессонница, головная боль, подавленность), падает кровяное дав-

ление, повышается уровень холестерина в крови, возникают заболевания кожи и слизистых оболочек. Витамин РР в большом количестве содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах, шпинате, горохе, картофеле, луке, помидорах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессе кроветворения, стимулирует детоксическую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, отвечает за пигментацию кожи, обладает антиоксидантным действием (связывает свободные радикалы). При дефиците этой кислоты в организме, снижается иммунитет, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, развивается анемия, цинга, сердечная недостаточность, возникает ломкость кровеносных сосудов, появляется предрасположенность к инфарктам и инсультам, увеличивается уровень холестерина в крови, замедляется заживление ран, плохо усваиваются углеводы, усиливаются склеротические изменения сосудов, наблюдаются частые кровотечения из носа и в коже, кровоточивость и болезни десен, расшатывание и выпадение зубов, а также снижается способность печени выводить токсические вещества. Отмечаются наруше-

ния со стороны нервной системы (неврозы, слабость, в том числе половая, головные боли и др.). Витамина С больше всего в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа и петрушки, кресс-салате, во всех видах капусты, в том числе в квашенной капусте, сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе.

Витамин К (викасол, филлохинон) регулирует свертываемость, состав и состояние крови, регулирует проницаемость и эластичность кровеносных капилляров, процессы регенерации в тканях и органах, внутриклеточный обмен, работу печени и мышц, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям, оказывает обезболивающее действие. При недостатке его в организме ухудшается состояние крови и ее свертываемость, нарушается перистальтика кишечника, возникают запоры, развиваются различные заболевания печени и сердечнососудистой системы, плохо заживают раны, возникают кровоизлияния в коже, мышцах, слизистых оболочках желудка и кишечника, наблюдаются длительные кровотечения, в том числе маточные. Витамин К1 накапливается в зеленых овощах (салат, шпинат, крапива, капуста), меньше его – в шиповнике, облепихе, черной смородине, рябине, картофеле, тыкке, помидорах, моркови, апельсинах, мандаринах, печени, яйцах и молоке.

Витамин Р (рутин) регулирует проницаемость кровенос-

ных сосудов, работу надпочечников, а также способствует усвоению организмом витамина С. Свои функции рутин осуществляет только в присутствии витамина С. При недостатке этого витамина в организме кровеносные капилляры становятся хрупкими, увеличивается их проницаемость, что приводит к возникновению различных кровоизлияний (желудочных, кишечных, носовых, легочных, маточных, появляется кровавая моча), нарушается деятельность щитовидной железы. Витаминами Р богаты шиповник, зеленый чай, апельсины, мандарины, грейпфруты, красный сладкий перец, черноплодная и красная рябины, черная смородина, картофель, капусты, морковь и помидоры.

Витамин А (ретинол), провитамин – каротин. Этот витамин принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу органов пищеварения, желез внутренней секреции, окислительно-восстановительных процессов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной системы, поддерживает оптимальное содержание глюкозы и холестерина в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз, слизистых оболочек и стимулирует регенерацию тканей. При его недостатке нарушаются жировой и белковый обмены веществ в печени, селезенке и мышцах, деятельность органов пищеварения и поджелудочной железы, сопровождающиеся развитием различных заболеваний. Кроме того, наблюдаются

сы различные кожные болезни, отмечается повышенное отложение камня на зубах, в некоторых тканях накапливаются кальций, фосфор и магний (в почках, печени, мышцах и коже), снижается сопротивляемость организма различным инфекциям, возникает «куриная слепота», ухудшается аппетит, появляются общая и мышечная слабость, раздражительность, бессонница, повышенная утомляемость, похудение, ощущение зябкости, чувство жажды, сухость и бледность кожи, замедляется рост костей и всего организма, усиливается выпадение волос, ослабевает половая функция, чаще появляются простудные и инфекционные заболевания. Витамин А богаты рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло и сыры; каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек.

Витамин Д₂ (кальциферол) участвует в различных обменах веществ организма (углеводный, фосфорный, кальциевый и др.), обеспечивает усвоения кальция, фосфора и магния, участвует в образовании костной ткани, влияет на жировой, стероидный и водный обмены, способствует регенерации тканей и заживлению ран, регулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и половой систем, усиливает рост волос, регулирует сало- и потоотделение. При недостатке витамина Д₂ у детей замедляется рост и развитие, раз-

вивается рахит, а у взрослых отмечается ломкость костей (остеопороз), разрушаются зубы, плохо срастаются переломы, выпадают волосы, появляются отеки, замедляется выздоровление туберкулезных больных. Витамин Д₂ накапливается в яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, рыбе, икре, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков.

Витамин Е (токоферол) предупреждает склероз сосудов и дистрофию мышц, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию, усиливает деятельность витамина А, регулирует жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечнососудистой систем. При недостатке его в организме плохо усваиваются белки, жиры и углеводы, ослабляется половая деятельность и развивается бесплодие, нарушается нормальное протекание беременности, снижается активность сперматозоидов у мужчин и лактация молока у кормящих матерей, наблюдаются различные тяжелые заболевания сердца и сосудов, нервные расстройства. Витамин Е много содержится в проростках зерна и растительных маслах, семенах тыквы и подсолнечника, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе и рыбе.

Кроме того, для сохранения нормальной деятельности наших половых органов необходимы и другие элементы питания: пектины и клетчатка (регулируют деятельность органов пищеварения, выводят из организма различные токсины, со-

ли тяжелых металлов и радиоактивные элементы) и некоторые другие биологически активные вещества.

Очень важные значения для нашего здоровья, в том числе нашей репродуктивной функции, имеют антиоксиданты. Они связывают свободные радикалы, которые вызывают старение организма, способствуют развитию болезней Альцгеймера и Паркинсона, сердечнососудистых заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета, катаракты, злокачественных опухолей, снижают иммунитет. Установлено, что антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р, Е), флавонолы, неорганические вещества (медь, цинк и селен). Антиоксидантами в достаточных количествах содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

Очень важное значение для нашего организма также имеют различные неорганические элементы, основные из них – калий, кальций, магний, марганец, железо, натрий, цинк, фосфор, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор. Часть из этих элементов входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.) или участвуют в синтезе различных ферментов, построении костей, регулируют

осмотическое давление в клетках, функции пищеварительной, нервной и других систем органов, участвуют во всех видах обмена (жировом, белковом, углеводном), стимулируют кроветворение и свертываемость крови, активность витаминов. Некоторые из этих элементов обладают антиоксидантными свойствами (медь, селен, цинк). Каждый из этих элементов в нашем организме выполняет свою функцию, и недостаток одного из них не может компенсироваться избытком других элементов. При недостатке любого из них у нас развиваются различные тяжелые заболевания. Для сохранения здоровья наших половых органов наибольшее значение имеет цинк, которого много содержится в овсяной крупе, фасоли, горохе, зерновых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах, а также селен, который считается элементом «молодости» и содержится в куриной печени, свинине, говядине, рыбе, яйцах, грибах, луках, жимолости, хлебе с отрубями и некоторых других продуктах питания.

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить здоровье, в том числе здоровье наших половых органов, в рацион питания любого человека должны входить в сбалансированном состоянии все эти элементы питания. Чем разнообразнее будет Ваше меню, тем полнее вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами. Обязательно нужно включать растительную пищу, которая не только оздоравливает весь наш организм, а также вли-

яет на продолжительность нашей жизни.

Нужно иметь в виду, что при плохом питании, когда Ваш организм будет иметь дефицит различных питательных веществ, лечение различных заболеваний будет затруднено.

Для получения наибольшего эффекта от лечения, при заболеваниях женских половых органов (как и любых других) нужно правильно организовать свой пищевой рацион и включать продукты, которые будут снабжать Ваш организм всеми необходимыми элементами питания, которые мы кратко рассмотрели.

Обязательно нужно включать те продукты питания, которые оказывают непосредственное влияние на наши половые органы: ягоды калины (они укрепляют мускулатуру матки), облепиху и облепиховое масло, а также цитрусовые плоды (апельсины, грейпфруты и лимоны). Кроме того, для женского здоровья очень полезны: морепродукты и жирная морская рыба, постная говядина, говяжья печень, яйца, оливковое масло, капусты (брокколи, цветная и белокочанная), мангольд, спаржа, салаты и пекинская капуста, шпинат, сладкий болгарский перец, морковь, картофель, помидоры, петрушка, бобовые (особенно нут), киви, земляника и клубника, клюква, финики и курага, орехи (особенно грецкие и миндаль), цельнозерновой хлеб.

Благотворно действуют на половые органы женщины различные соки: капусты брокколи, спаржи, моркови, пастернака, петрушки, шалфея, фенхеля овощного, шпината,

из незрелых зерен пшеницы, зеленой травы овса, травы люцерны, мяты лимонной, розмарина, плодов черной бузины (не злоупотреблять, так как оказывает сильное слабительное действие), голубики, ежевики, земляники, калины (с медом), лимона, апельсина, мандарина и грейпфрута.

Соки принимать, начиная с 1 столовой ложки, постепенно доведя до 1 стакана на прием, утром натощак и еще 1 – 2 раза в течение дня. Соки пряно-ароматических растений добавляются по 1 – 3 чайных ложки на 1 стакан другого сока. Наиболее полезны смеси соков. Благоприятное влияние на половые органы женщины оказывают смеси соков: моркови, свеклы и сельдерея (2:1:1), моркови, свеклы и шпината (3:1:1), сельдерея, петрушки и одуванчика (2:1:1), сельдерея, шпината и одуванчика (2:1:1) и другие.

Соки и их смеси нужно принимать не менее, чем за 20 – 30 минут до еды.

Если при приеме сока или смеси соков неприятные ощущения не пройдут через 2 – 3 дня после начала приема, рецепт нужно заменить.

Полезно также в пищу добавлять проростки зерен пшеницы (ростки не более 2 мм, белого цвета), по 1 – 2 столовых ложки, утром натощак (добавлять в салаты или отжимать из них сок), люцерны и подорожника.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНОВ

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся заболевания женских половых органов, причины, способствующие их развитию и методы лечения.

При выборе лекарственных средств для лечения, необходимо учитывать, что эффективность лекарства зависит не только от химического состава этого лекарства, но и от индивидуальных особенностей Вашего организма. Одному человеку помогает одно лекарство, другому – другое. Нужно подобрать то лекарство, которое поможет именно Вам и использовать его для лечения. В перерывах между курсами не нужно делать перерыва в лечении, а брать другой рецепт.

Не нужно забывать, что фитотерапия не должна исключать лечения, назначенного Вам лечащим врачом. Она должна быть только вспомогательным рычагом для борьбы с заболеванием, особенно с тяжелым. Установлено, что, правильно подобранные народные средства, не только не снижают эффективности средств, назначенных Вам врачом, но и усили-

вают их действие.

Для лечения женских заболеваний, в основном, применяются следующие растения: алоэ, бадан толстолистный, береза (листья и почки), боровая матка, герань красная, девясил (корень), дубровка, зверобой, трава земляники и огурца, каланхоэ перистое, календула, калина (кора и ягоды), крапива двудомная, красная щетка, красный корень, лапчатка прямостоячая, мать-и-мачеха, облепиха крушиновидная, пион уклоняющийся, подорожник, родиола розовая, ромашка аптечная, сосна обыкновенная, тысячелистник, фиалка трехцветная, чистотела, шалфей лекарственный, шиповник, эхинацея.

Перед применением того или иного лекарственного растения или другого сырья нужно ознакомиться с противопоказаниями для его применения. Кроме того, у Вас может быть индивидуальная повышенная чувствительность к лекарственной траве или другому сырию. В этом случае, при появлении после первого приема лекарства признаков аллергии (сыпь, кожный зуд и т.п.), прием этого лекарства необходимо сразу прекратить и взять другой рецепт для лечения.

Очень полезны для женского здоровья мед и продукты пчеловодства.

Мед обладает сильным бактерицидным, противовоспалительным, рассасывающим и другими лечебными свойствами.

Маточное молочко пчел рекомендуется употреблять для повышения иммунитета после перенесенных воспалительных заболеваний матки, придатков и яичников, после тяжелых операций, а также при некоторых видах женского бесплодия (например, при сильном истощении организма). Его применяют в виде таблеток (апилак) и свечей для введения в прямую кишку.

Сильным рассасывающим, бактерицидным и обезболивающим действием обладает прополис. В гинекологической практике его применяют, в основном, в виде спиртовых настоек, масел и мазей, которые используются для внутреннего применения (настойки), а также для спринцеваний, микроклизм и свечей, смачивания вагинальных тампонов. Эти средства эффективны для лечения воспалительных заболеваний женских половых органов и эрозий шейки матки. При использовании 10%-й спиртовой настойки прополиса для смачивания тампонов, эту настойку предварительно разводят теплой кипяченой водой (1:3).

Очень эффективным средством для лечения воспалительных заболеваний женских половых органов и эрозий шейки матки является мумие, которое обладает бактерицидным, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием и, как правило, применяется одновременно с медом или лекарственными травами и сборами. Мумие принимают внутрь и используют для смачивания вагинальных тампонов, реже — для спринцеваний.

Для лечения гинекологических заболеваний также используют орехоплодные культуры (грецкий орех, кедровый орех). Ядра грецкого ореха рекомендуют употреблять при анемии, связанной с маточными кровотечениями, бесплодии, для повышения лактации грудного молока и беременным женщинам.

Кроме того, также применяются листья, кора, кожура плодов и перегородки орешков. Из перегородок и кожуры готовят лечебные спиртовые настойки, широко применяемые в гинекологии.

При анемии, связанной с маточными кровотечениями, принимают смесь грецких орехов с медом, лимонами и медом (100 мл свежего сока алоэ, 500 г толченых ядер грецких орехов, 300 г меда и сок из 4 лимонов, хорошо перемешать и принимать по 1 – 2 столовых ложки этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель).

Эрозию шейки матки лечат отваром листьев грецкого ореха (скорлупу от 1 кг грецких орехов, промыть водой, залить 1,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить не более 5 минут, процедить, разводить теплой кипяченой водой 1:10 и спринцеваться этим раствором 2 – 3 раза в день до выздоровления).

При белях помогает следующий сбор: взять 2 столовых ложки листьев грецкого ореха, 3 столовых ложки цветов ромашки аптечной, 1,5 столовых ложки листьев шалфея, 1 столовую ложку коры дуба и 1 столовую ложку цветов лесной

мальвы (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать; две столовых ложки сбора залить 1 л кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить использовать для спринцевания и вагинальных тампонов.

Масло из грецкого ореха (из ядер зрелых орехов) используют для лечения эрозии шейки матки, смазывая им тампоны.

В гинекологии также применяют кедровые орешки для лечения различных женских заболеваний, в том числе, некоторых форм бесплодия, анемии, связанной с маточными кровотечениями.

Кедровое масло обладает хорошим ранозаживляющим действием, поэтому используется для лечения эрозии шейки матки. Очень ценные целебные свойства имеет смола кедровой сосны, которая обладает

противовоспалительным, ранозаживляющим и бактерицидным действием, применяется для лечения различных гинекологических заболеваний, в том числе эрозии шейки матки.

При сильных маточных кровотечениях помогает отвар скорлупы кедровых орехов: взять 1 стакан скорлупы кедровых орехов, залить их 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения, варить на малом огне 3 часа, затем процедить и принимать по 100 мл отвара за 30 минут до еды 3 раза в день до выздоровления.

Спиртовая настойка кедровых орехов полезна при

различных гинекологических заболеваниях (принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель).

Для лечения различных женских заболеваний применяются также некоторые грибы: белый гриб, веселка обыкновенная, чага и некоторые другие. Из них готовят водные настои и спиртовые настойки, масла. Рекомендации по использованию продуктов пчеловодства и грибов для лечения женских половых органов даны в соответствующих разделах.

1. МИОМА, ФИБРОМА И ФИБРОМИОМА МАТКИ

Миома матки – это наиболее часто встречающаяся доброкачественная опухоль, состоящая, преимущественно, из мышечной ткани матки, фиброма – это доброкачественная опухоль, состоящая, в основном, из соединительной ткани матки, фибромиома – это доброкачественная опухоль, состоящая как из мышечной, так и соединительной ткани. Эти опухоли наблюдаются примерно у 15% женщин старше 30 лет.

Основными факторами, способствующими развитию этих опухолей, являются: наследственная предрасположенность и гормональные нарушения в организме женщины. Кроме того, способствуют их возникновению: ожирение, многочисленные аборты, тяжелые, протекающие с осложнениями роды, различные хронические гинекологические заболевания.

Развиваются эти опухоли чаще всего у женщин после 30 лет (реже в более молодом возрасте).

Выявляются эти опухоли врачом гинекологом при осмотре, который обнаруживает один или несколько уплотнений (узлов) в толще матки.

Основные симптомы этих заболеваний: слишком обильные, длительные и болезненные менструации, кровотечения, не связанные с месячными, боли внизу живота, отдающие в область поясницы, при кровотечениях может развиваться

анемия. Если опухоль большая и давит на мочевой пузырь, могут возникнуть проблемы с мочеиспусканием, а если давит на прямую кишку – больная жалуется на запоры. При обнаружении любого из этих симптомов нужно немедленно обратиться к врачу гинекологу.

Все эти опухоли развиваются медленно и долгое время заболевание протекает бессимптомно. Характерной особенностью этих опухолей является то, что они (в отличие от злокачественных опухолей) не дают метастазов.

В период беременности наличие миомы может привести к преждевременным родам. Кроме того, эти опухоли часто являются причиной женского бесплодия.

Размер опухоли определяют, сравнивая ее со сроком беременности в неделях.

Точный диагноз ставит и назначает лечение лечащий врач.

При небольших размерах опухоли применяется медикаментозное лечение, в том числе фитотерапия, но при большом размере – только оперативное.

Нельзя забывать, что при отсутствии лечения, миома, фиброма и фибромиома могут стать толчком для развития злокачественной опухоли.

В период менопаузы миома может уменьшиться в размере или даже рассосаться полностью, но в некоторых случаях она может переродиться в злокачественное новообразование.

Во всех случаях, при обнаружении миомы или другой

доброкачественной опухоли, женщина должна находиться под наблюдением у врача гинеколога.

При миомах и фибромах в рацион питания больной женщины нужно включать соки: из клубней картофеля, свеклы (предварительно отстоянный в холодильнике), моркови, петрушки, капусты брокколи, спаржи, тыквы, плодов черной бузины, облепихи, калины (с медом), лимона, черники, а также смеси соков: моркови и топинамбура (2:1), свеклы и моркови (1:2), сельдерея, шпината и одуванчика (2:1:1), свеклы и яблок (1:2),

Полезно также в пищу добавлять проростки зерен пшеницы (ростки не более 2 мм, белого цвета), по 1 – 2 столовых ложки, утром натощак (добавлять в салаты или отжимать из них сок), а также проростки кукурузы, капусты брокколи, сои, бобов, гороха, фасоли или люцерны (проростки бобовых перед применением нужно слегка проварить).

Народная медицина рекомендует различные средства для лечения этих опухолей, предлагаем Вам некоторые из них. Одновременно с приемом лекарства внутрь, нужно спринцеваться и вводить вагинальные тампоны, используя тот или иной рецепт, описанный в данной книге. Спринцеваться обязательно теплым раствором.

Рецепт 1. Сбор для лечения миомы матки.

Взять по 5 столовых ложек сушеной и измельченной травы огурца и земляники лесной, по 2 столовых ложки травы

зверобоя, крапивы, тысячелистника и пустырника, цветов ромашки аптечной и календулы, коры крушины, тщательно перемешать.

Затем 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять ночь в термосе, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 2. Средство для лечения миомы и фибромиомы матки.

Взять по 30 г сушеной травы чистотела, крапивы двудомной, череды, зверобоя, пустырника, цветов ромашки аптечной и календулы, корня валерианы, плодов шиповника и боярышника, тщательно перемешать.

Одну чайную ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе в течение 1 часа, затем процедить и пить вместо чая, с добавлением меда по вкусу. Курс лечения – 1 месяц. После недельного перерыва курс можно повторить. Этот чай также помогает при мастопатии.

Рецепт 3. Для лечения миомы матки (с кровотечениями) хорошо применять следующий сбор:

взять поровну (сушеные): траву тысячелистника, листья крапивы и плоды шиповника, измельчить и тщательно перемешать.

Две столовых ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе в течение 1 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 2 недели.

Рецепт 4. Средство для лечения миомы матки.

Взять в равных пропорциях (сушеные и измельченные): траву чистотела, тысячелистника, зверобоя, череды, крапивы и мяты перечной, тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 15 минут, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 2 месяцев.

Рецепт 5. Хорошим средством для лечения доброкачественных опухолей матки считается настой цветков картофеля.

Взять 2 чайных ложки сушеных цветов картофеля, залить 0,5 л крутого кипятка, оставить на 5 минут, затем перелить в термос, настоять в термосе ночь, после чего процедить и принимать по 2 – 4 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего нужно сделать перерыв на 1 месяц и, при необходимости, курс можно повторить.

Дозу не превышать, так как цветы картофеля ядовиты.

Рецепт 6. Настой для лечения доброкачественных опухолей матки.

Взять по 0,5 столовой ложки сушеной травы тысячелистника и пустырника, 1 столовую ложку травы череды, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 1 часа, после чего процедить и пить по 0,5 стакана настоя 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – до выздоровления.

Это средство также помогает при мастопатии и кистах.

Рецепт 7. Средство для лечения фибромы матки.

Взять 1 столовую ложку сушеной и измельченной травы огурца (заготавливать в августе), добавить 3 стакана воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на небольшом огне 5 минут, после чего укутать, настоять 2 часа, затем процедить.

Принимать по 1 стакану этого настоя в день, за несколько приемов (начиная с 7 часов утра и через каждый час – по 1 столовой ложке). Лечиться 3 дня подряд, затем нужно сделать перерыв на 1 месяц, после этого провести новый курс. Так повторять до выздоровления.

Рецепт 8. При фибромиоме матки помогает следующее средство:

взять 50 г листьев земляники лесной, по 20 г травы зверобоя продырявленного, травы пустырника, коры крушины, цветов календулы, цветов ромашки аптечной, по 10 г тра-

вы крапивы двудомной и травы тысячелистника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Две столовых ложки этой смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 12 часов, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев. Лечение длительное. Через каждые 2 месяца нужно делать перерыв на 10 дней.

Рецепт 9. Хорошим средством для лечения миом и фибромиом является трава лесной земляники.

Взять все растение с корнем лесной земляники, промыть, обсушить, измельчить.

Затем 30 г травы залить 1 л кипятка, укутать, настоять 30 минут, после чего процедить и принимать по 1 стакану, вместо чая, 3 раза в день, можно с добавлением меда по вкусу. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 10. Для лечения миомы матки с успехом применяется настой из корня бадана толстолистного (это средство очень эффективно).

Взять 1 десертную ложку сушеного и измельченного корня бадана, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, укутать, настоять ночь, после чего процедить и принимать внутрь по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день за 1 час до еды. Лечиться курсами по схеме: 3 дня принимать, затем

3 дня – перерыв и опять принимать. Курс лечения – 1,5 – 2 месяца.

Оставшуюся кашичу использовать для приготовления тампонов, которые вводить во влагалище 2 раза в день (утром и вечером, после предварительного спринцевания настоем бадана: 2 столовых ложки настоя на 1 л теплой кипяченой воды).

Можно использовать спиртовую настойку бадана (см Лек. спиртовые настойки). Принимать по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением кипяченой воды.

Одновременно с настоем или настойкой бадана рекомендуется принимать настойку пиона уклоняющегося (можно аптечную), по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 11. При незапущенной форме фибромиомы матки помогает использование двух сборов сушеных трав:

а). Взять по 30 г травы подмаренника и травы тысячелистника, по 20 г травы репешка и зверобоя, листьев крапивы двудомной и цветов ромашки аптечной.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане в течение 15 минут, после чего укутать, настоять 30 минут и принимать по 0,5 стакана настоя утром и вечером за 30 минут до еды. Этим же настоем

делать спринцевания на ночь, через день.

б). Взять 30 г травы зверобоя, по 20 г листа ивы белой и листа крапивы двудомной, по 10 г травы подмаренника цепкого и мяты перечной.

Затем 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, прогреть на водяной бане в течение 10 минут, укутать, настоять 2 часа, потом процедить и принять в 2 приема, утром и вечером, за 30 минут до еды. Этим же теплым настоем спринцеваться 2 раза в неделю перед сном. При наличии кровотечения в этот сбор нужно добавить 30 г травы пастушьей сумки.

Эти сборы принимать в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

В период приема этих настоев нужно дополнительно принимать спиртовую настойку пиона уклоняющегося (можно аптечную), по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения при размере опухоли около 4 – 5 недель – 2 месяца, при размере ее свыше 5 недель – до 1 – 1,5 лет.

Рецепт 12. Хорошо помогает при миоме и фибромиоме одновременное использование трех средств: боровой матки, корней шиповника (боковых) и спиртовой настойки из плодов Авраамова дерева.

Боровая матка также помогает при бесплодии, эрозии шейки матки, нарушениях менструального цикла, а настоек

ка Авраамова дерева лечит печень и селезенку.

Приготовление спиртовой настойки плодов Авраамова дерева: 2/3 стакана плодов пересыпать в 1 л бутылку из темного стекла, залить 70-градусным питьевым спиртом, тщательно укупорить, настоять 21 день в теплом темном месте, ежедневно встряхивая, после чего процедить.

Принимать по следующей схеме:

а). 2 столовых ложки сушеной травы боровой матки залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 30 минут, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

б). Утром и вечером за 30 минут до еды принимать по 30 капель спиртовой настойки из плодов Авраамова дерева.

в). Отвар корней шиповника пить вместо чая, по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды.

Приготовление отвара: 6 столовых ложек сушеных корней шиповника залить 1 л кипятка, поставить на слабый огонь, варить 20 минут, после чего укутать, настоять 30 минут и процедить.

Лечиться этими средствами 1 месяц. После недельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 13. Эффективным средством для лечения миомы и фибромиомы матки являются проростки семян капусты брокколи (ростки должны быть белыми и не более 3 мм).

Взять 15 проросших семян капусты, добавить 1 чайную ложку льняного масла и 1 чайную ложку спиртовой настойки золотого уса (см Лек. спиртовые настойки), растереть в фарфоровой чашке до консистенции жидкой сметаны. Это порция на день. Принять в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения от 3 недель до 1,5 месяцев (до выздоровления).

Рецепт 14. Для наружного применения при лечении миомы используется масло облепиховое или смесь окопника с облепиховым маслом.

На 0,5 стакана облепихового масла добавить 1 столовую ложку измельченного в порошок сушеного корня окопника, тщательно перемешать и использовать смесь для смачивания тампонов, которые закладывать во влагалище утром и вечером. Перед вставлением тампона желательнее спринцеваться настоем ромашки аптечной или календулы (1 столовая ложка сухого сырья на 2 стакана кипятка). Вместо облепихового масла можно взять масло шиповника, из травы зверобоя или растопленный внутренний гусиный жир. Курс лечения – 2 – 4 недели.

Рецепт 15. Масло из кожуры и семян грейпфрута (см Леч. масла).

Это масло применяется наружно при различных гинекологических заболеваниях (миомы, эрозии шейки матки,

бели, кандидозы и др.). Масло нужно наполовину разбавить теплой кипяченой водой и спринцеваться 2 раза в день до выздоровления или смазывать маслом вагинальные тампоны и вводить их во влагалище 2 раза в день: утром и на ночь.

Рецепт 16. Хорошим средством для лечения миомы матки считается мумие (аптечное).

Принимать по 0,4 г мумие за 2 – 3 приема в день, разбавив его небольшим количеством воды. Курс лечения – 10 дней, после чего нужно сделать перерыв на 5 дней и курс повторить. Лечиться до выздоровления.

Одновременно ставить вагинальные тампоны с этой кашицей или другим средством, описанным в других рецептах.

Рецепт 17. Для лечения миомы матки хорошо использовать спиртовую настойку календулы (см Лек. спиртовые настойки, можно взять аптечную настойку).

Принимать по 30 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

Одновременно, этой настойкой, разбавленной теплой кипяченой водой (1 столовая ложка настойки на 1 стакан воды), нужно 2 раза в день спринцеваться.

Рецепт 18. Очень полезно при миоме матки утром натощак пить по 0,5 стакана свежеприготовленного картофель-

ного сока (из клубней).

Лечение курсами по 1 месяцу, с недельными промежутками между курсами.

Этот сок противопоказан при пониженной кислотности желудочного сока и сахарном диабете.

Рецепт 19. Вино с календулой (см Лек. вина).

Вино с календулой эффективно лечит различные женские заболевания, в том числе миомы и фибромиомы.

В первую неделю нужно принимать по 1 стакану этого вина в день (за 4 приема), после еды, а затем по 2 стакана в день (за 4 приема). Курс лечения – 1 месяц, потом нужно сделать перерыв на 2 недели и курс можно повторить. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 20. Вино с девясилом (см Лек. вина).

Это вино очень полезно при всех женских заболеваниях, в том числе при миоме, фиброме и фибромиоме.

Принимать по 50 мл вина, после еды, 2 – 3 раза в день, до окончания средства. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 21. Очень эффективна для лечения миомы матки, фибромиомы, различных кист и маточных кровотечений настойка красной щетки (см Лек. спиртовые настойки).

Принимать по 20 – 30 капель этой настойки за 30 ми-

нут до еды в течение 10 дней, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и опять принимать. Так продолжать в течение 1 месяца. Курс лечения 1 – 3 месяца.

!Эта настойка несовместима с гормонами и травами: хмель, клевер, солодка голая, дурнишник и другими травами, содержащими гормоны. Нежелательно ее принимать и при кровяном давлении выше 180\100.

Одновременно нужно спринцеваться этой настойкой: 1 чайную ложку настойки развести в 0,5 л теплой кипяченой воды. Спринцеваться утром и вечером по 10 – 15 минут, в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 7 дней и снова спринцеваться. Всего провести 2 – 3 курса.

Рецепт 22. Хорошо лечит миому матки настойка из цветов бузины черной (см Лек. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 чайных ложки этой настойки за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

Одновременно, этой настойкой, разбавленной водой, полезно спринцеваться при миомах матки (1 столовая ложка настойки на 0,5 л теплой кипяченой воды).

Рецепт 23. Настойка софоры японской (см Лек. спиртовые настойки).

Эта настойка успешно используется для лечения миомы матки.

Принимать по 1 чайной ложке настойки 3 – 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды, в течение 4 недель. После этого нужно сделать перерыв на 10 дней и провести следующий курс лечения. При необходимости эту настойку можно пить до 6 месяцев (с перерывами).

Одновременно, 2 раза в день, нужно спринцеваться настоеккой, разбавленной водой (1 столовая ложка настойки на 0,5 л теплой кипяченой воды). Лечиться до выздоровления.

Рецепт 24. Хорошо рассасывает доброкачественные опухоли матки и груди спиртовая настойка из перегородок грецких орехов (см Лек. спиртовые настойки).

Принимать по 15—20 капель этой настойки, с добавлением воды, 3 раза в день, в течение 2 месяцев.

Одновременно, 2 раза в день, нужно спринцеваться настоеккой, разбавленной водой (1 столовая ложка настойки на 0,5 л теплой кипяченой воды).

Рецепт 25. Очень эффективна для лечения гинекологических заболеваний (миомы матки, белей, эрозии шейки матки и других) настойка омелы белой (см Лек. спиртовые настойки).

Принимать по 1 чайной ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя кипяченой водой. Курс лечения – 4 недели.

Одновременно, 2 раза в день нужно спринцеваться настоеккой, разбавленной водой (1 столовая ложка настойки на 0,5 л теплой кипяченой воды).

Рецепт 26. При гинекологических заболеваниях, в том числе при миомах и фибромиомах, хорошо помогает настойка из корня лопуха (см Лек. спиртовые настойки).

Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 4 недель. Одновременно, 2 раза в день нужно спринцеваться настоеккой, разбавленной водой (1 столовая ложка настойки на 2 стакана теплой кипяченой воды).

Рецепт 27. Для лечения миомы, фибромы и фибромиомы матки, эрозии шейки матки, кисты, бесплодия и других женских заболеваний применяется настойка из корня пиона уклоняющегося (см Лек. спиртовые настойки, можно взять аптечную настойку).

Принимать по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Одновременно спринцеваться этой настоеккой, разбавленной водой или средствами, предложенными в других рецептах.

Рецепт 28. Хорошим средством для лечения миом, фибром и женского бесплодия является спиртовая настойка

из боровой матки (см Лек. спиртовые настойки). Это средство очень эффективно.

Принимать по 30 – 40 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая молоком. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

Рецепт 29. Миомы и другие гинекологические заболевания также лечат настойкой девясила высокого (см Лек. спиртовые настойки).

Принимать по 15 – 20 капель этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Одновременно, 2 раза в день нужно спринцеваться настойкой, разбавленной водой (1 столовая ложка настойки на 2 стакана теплой кипяченой воды).

!Эта настойка противопоказана для приема внутрь при беременности, тяжелых заболеваниях почек, сердца и сосудов.

Рецепт 30. Эффективным средством для лечения миом, фибромиом и кисты яичника является спиртовая настойка золотого уса (см Лек. спиртовые настойки).

Взять 50 суставчиков золотого уса, измельчить, залить 0,5 л качественной водки, укупорить, настоять в течение 10 дней в темном месте, после чего процедить и принимать по 10 капель настойки с 30 мл кипяченой воды, за 30 минут

до еды. Вечером принять 10 капель настойки в 30 мл воды за 40 минут до еды.

На второй день принять 2 раза по 11 капель, на третий день – 2 раза по 13 капель и так довести до 35 капель на прием. После этого также снижать по 1 капле на каждый прием и опять довести до 10 капель.

Пройти 2 таких курса. Начиная с третьего курса, принимать настойку 3 раза в день по той же схеме. Всего провести 5 курсов лечения. Между курсами делать перерыв на 1 неделю.

Рецепт 31. При миоме матки помогает следующее средство:

в течение 10 дней утром и на ночь во влагалище закладывать небольшие шарики прополиса (с горошину), затем сделать перерыв на 5 дней и курс нужно повторить. Провести 3 курса лечения.

Рецепт 32. Миому и фибромиому матки успешно лечит сок из цветущей травы чистотела.

Принимать, начиная с 5 капель, постепенно добавляя по 1 капле на прием, довести до 1 столовой ложки на прием и так принимать долее, до выздоровления.

Сок чистотела ядовит, поэтому дозу превышать нельзя.

Одновременно, нужно 2 раза в день (утром и вечером) спринцеваться теплой кипяченой водой, с добавлением это-

го сока (1 чайная ложка сока на 1 стакан воды).

Рецепт 33. Для лечения миомы и фибромиомы матки рекомендуется применять следующее средство:

в эмалированной кастрюле на водяной бане растворить 200 г сосновой канифоли, добавить 40 г пчелиного воска, затем 40 мл нерафинированного растительного масла, прогреть, перемешивая, до получения однородной массы.

На льняной лоскут размером 10x15 см нанести слой приготовленной мази и положить на низ живота, предварительно сбрив волосы на лобке. Приклеить лейкопластырем и носить, не снимая, в течение 2 – 3 дней, после чего повязку поменять. Этого состава хватит на курс лечения. Застывшую мазь перед применением нужно немного подогреть.

После этого нужно сделать перерыв на 10 дней и курс нужно повторить. Всего требуется 2 – 4 курса (до выздоровления).

Рецепт 34. Средство для лечения миомы и фибромиомы матки:

на ночь закладывать во влагалище кашу из листа алоэ (цветок перед этим 7 дней не поливать, затем лист срезать, промыть, ножницами удалить все боковые колючки, измельчить его, положить в кусочек марли). Сначала может появиться боль, нужно потерпеть. Утром тампон удалить. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 35. Эффективным средством для лечения доброкачественных опухолей матки считается спринцевание смесью жженных квасцов с медным купоросом.

Взять по 1 столовой ложке жженных квасцов и медного купороса, залить 1 л воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем охладить, процедить и использовать этот голубой раствор для спринцеваний.

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.