



Сарафанова Наталья



ТРАВЫ, СНИМАЮЩИЕ ЖЕНСКИЕ НЕДУГИ

- при нарушении менструального цикла
- при воспалительных заболеваниях половой сферы
- при климактерических расстройствах
- при беременности и в послеродовой период

SD

Н. А. Сарафанова

Травы, снимающие женские недуги

Введение

Природой в силу особого анатомо-физиологического устройства организма женщине предопределена великая миссия – быть основоположницей и хранительницей семьи. Главное, что от нее требовалось, – быть здоровой. Так с древности считали наши предки. Так должно быть и в нынешнее время. Если женщина мечтает о создании своей семьи, о детях и внуках, она должна заботиться о себе, своем самочувствии и о своем детородном предназначении с юных лет. Однако женская репродуктивная система весьма беззащитна, и на каждом шагу ее подстерегают недомогания, инфекции, болезни и осложнения от них. Наша отечественная гинекология достигла огромных успехов, и сегодня можно исцелять самые серьезные, некогда казавшиеся неизлечимыми болезни. Поэтому, если возникают проблемы, старайтесь решить их как можно раньше, обратившись к специалисту. Однако не следует отказываться и от того, что передано нам от предков, – от траволечения.

В нашей стране существуют давние традиции фитотерапии. На протяжении тысячелетий собиратели трав и народные знахари стремились постичь тайны целительной силы растений и злаков. Накапливаемый ими опыт передавался из поколения в поколение, и лучшие рецепты сохранились до наших дней. В век прогресса и высоких технологий о травах мы узнали еще больше, и союз традиционной и народной медицины дал хорошие результаты.

Использование трав имеет ряд неоспоримых преимуществ. Так, в настоящее время доказано, что на уровне клетки у растений и человека не только родственное строение, но и существует сходство течения важнейших биохимических процессов. Это значит, что по своей природе биологически активные вещества растений родственны организму человека. На Земле человек появился после того, как растения заселили нашу планету, и миллионы лет мы приспосабливались к использованию растений. Более того, самыми первыми лекарствами, спасавшими человечество от болезней, были травы.

Сегодня уже никто не оспаривает тот факт, что травы действуют на организм человека более мягко, чем синтетические лекарственные препараты. Кроме того, растения действуют комплексно. Фармацевты, например, выяснили, что чистая аскорбиновая кислота не может полностью заменить шиповник, поскольку в его плодах помимо витамина С есть витамины группы В, около 20 % сахара, дубильные вещества, лимонная кислота. Это доказывает, что эффективность синтетического лекарственного препарата не всегда возрастает по мере его очищения. Следующее достоинство трав: они достаточно активно помогают подавлять вирусы и штаммы микроорганизмов, которые, «привыкая» к синтетическим лекарственным препаратам, не всегда на них реагируют.

Благодаря всем этим факторам растения занимают чрезвычайно важное место в современной медицине, несмотря на создание огромного количества фармакологических препаратов. Именно поэтому не только травники, но также врачи охотно рекомендуют использовать в лечении, а в большей степени и профилактике и восстановлении самочувствия травяные сборы и всевозможные растворы (настойки, настои, экстракты и отвары) из них. Разнообразие лекарственных растений дает простор для составления самых различных целебных композиций. Это тем более ценно, что специалисты не рекомендуют увлекаться какой-то одной лекарственной формой, будь то чай, отвар, настой или настойка. Желательно после месяца приема делать перерыв на 10 дней, а затем переходить на иной растительный сбор. Именно поэтому в книге дано достаточное количество всевозможных рецептов, которыми женщина может воспользоваться в самые разные периоды лечения гинекологической сферы. Очень хочется надеяться, что предложенные рецепты из

лечебных трав помогут тем, кто прочтет «Лечебные травы и женские болезни», избавиться от своих недугов.

ГЛАВА 1. Травы, используемые при менструальных циклах

Здоровье женщины – тема весьма деликатная и в то же время чрезвычайно актуальная. Женщина – продолжательница рода. Об этом должна помнить прежде всего она сама и при малейших нарушениях работы своего организма, в особенности репродуктивной системы, обращаться к врачу, чтобы проконсультироваться со специалистом. Хороший врач-гинеколог обязан провести обследование и назначить соответствующее лечение, объяснив действие лекарств, которые он рекомендует и возможные осложнения при их приеме.

В свою очередь каждая женщина должна помнить о непререкаемой истине: болезнь легче предупредить, чем излечить. В арсенале у прекрасной половины человечества непременно должны быть фитосредства, которыми она обязана уметь пользоваться с самых ранних лет. Мама зачастую показывает дочкам, как употреблять косметику, а было бы гораздо полезнее для обеих вместе изучать лесные и полевые, дикие и культурные растения: травы, деревья, кустарники. Растительная флора – лучшее средство профилактики от самых серьезных дамских недугов, потому что рано или поздно в силу развития и формирования организма женщине приходится ими пользоваться.

Одна из самых первых проблем, с которой приходится сталкиваться девочке в период созревания и формирования ее тела, становятся месячные. Дискомфортный период может занять не один год. У многих женщин к моменту наступления менструаций возникает масса проблем: боли, слабость, тошнота и депрессия. Для регулирования менструального цикла применяются лекарственные растения, способные снимать спазм, оказывать болеутоляющее и успокаивающее действие, а также влиять на содержание гормонов в крови. К таким лекарственным растениям относятся амарант, вербена, женьшень, клопогон, кислица, манжетка, лаванда, лапчатка гусиная, манжетка, мелисса, пастушья сумка, прутняк, розмарин, ромашка аптечная, рута, тысячелистник, хвощ, шандра белая, яснотка и ряд других трав.

Большинству женщин эти растения известны. Тем же, кто ничего не знает о них, нужно начать их изучение хотя бы со знакомства со свойствами наиболее действенных трав, применяемых при нарушениях месячного цикла.

АМАРАНТ КОЛОСИСТЫЙ

Амарант считается цветком Амура, бога любви и эротических соблазнов. Для древних греков амарант – неувядающий цветок, один из символов бессмертия, поскольку обладает способностью долгое время сохранять внешний вид неизменным. На наших полях и в огородах он растет как сорняк, получив в народе смешные названия: цыганка, лисий хвост, петушиный гребень, краснуха, подсекольник. Но чаще амарант зовут просто – щирица.

Амарант – это травянистый однолетник, при благоприятных условиях может достигать высоты до 1 м. По виду напоминает куст с розовыми корнями, прямостоячим стеблем и восходящими ветвями, покрытыми очередными, продолговато-яйцевидными листьями. Цветет амарант в июле – августе. Мелкие цветки собраны в густые, длинные, поникающие колосовидные метелки, расположенные на концах ветвей. Окраска соцветий может быть различной: пурпурной, красно-бурой, малиновой. По внешнему виду они напоминают хвосты. После отцветания образуются маленькие коробочки с семенами – мелкие, черные, блестящие.

В народной медицине в лекарственных целях заготавливают траву в период цветения. Сушат в темном месте. В качестве кровоостанавливающего средства при обильных менструациях используют чаще всего отвары и настои амаранта.

ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Считается, что первым описал и дал название этому растению сам Диоскорид – древний врач, чьими советами мы пользуемся и поныне, и самый первый ученый, заложивший основы ботаники. По-научному растение называют вербейник обыкновенный, а в народе оно известно как ранник луговой, желтый цвет или завальная трава. Это многолетнее растение обладает тонким лежащим стеблем длиной до 30 см и супротивными округлоовальными листьями, усеянными мелкими темными точечными железами. Золотисто-желтые, довольно крупные цветки расположены по одному в пазухах средних листьев. Цветет вербейник в июне – июле, а через месяц появляются плоды – шаровидные коробочки. Встречается в сырых местах, в тенистых рощах на всей европейской части России. Лекарственным сырьем являются трава и листья, которые заготавливают в стадии цветения.

Несмотря на то, что вербейник известен с древних времен, его химический состав изучен мало, известно только, что растение содержит дубильные вещества (таниды), ферменты и что в нем много витамина С. В народной медицине траву применяют достаточно широко как внутрь, так и наружно. Используют вербейник в многочисленных лекарственных сборах, обладающих свойством облегчать менструальные недомогания, а также при других женских болезнях.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ

Народные названия – семисильник, золотуха. Одно- или двухлетнее травянистое растение высотой до 40 см, с простыми голыми 2-5-гранными стеблями. Прикорневые листья обратнойцевидные, собраны в розетку, стеблевые – супротивные, эллиптические, сидячие. Ярко-розовые цветки диаметром около 10 мм собраны в щитково-метельчатое соцветие. Цветет в июле – августе. Плод – двустворчатая линейно-цилиндрическая коробочка. Многочисленные мелкие коричневые семена созревают в августе. Растет золототысячник на заливных лугах, по берегам рек, лесным опушкам европейской части России. В качестве лекарственного сырья заготавливают и используют траву, которую собирают во время цветения. Во всех органах содержатся алкалоиды, гликозиды, в надземных частях – аскорбиновая кислота.

Обладает желчегонным, обезболивающим, ветрогонным, кровоочистительным и противоглистным действием. Понижает кислотность желудочного сока, повышает аппетит, усиливает деятельность пищеварения, оказывает легкое слабительное и желчегонное действие. Не рекомендуется использовать при гастритах с повышенной кислотностью.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Кислица обыкновенная – очень нежное, быстро увядающее крошечное травянистое многолетнее растение высотой до 10 см с ползучим корневищем, которое заменяет ему стебель. Самое красивое у этой травы – это ее листики – мелкие, длинночерешковые, раздельно-тройчатые, опускающиеся на ночь, а к утру снова разворачивающиеся. Белые одиночные цветы, состоящие из пяти неправильных лепестков с розовато-лиловыми жилками, сидят на цветоносах с двумя прилистниками, цветут с конца мая до июля. Плоды – пятигнездные коробочки, которые обладают способностью с силой выбрасывать семена. Чаще всего кислицу можно встретить в хвойных и тенистых лиственных лесах, где она образует ковровые заросли у лесных ручьев и водоемов.

Кислый вкус, напоминающий лимон (отсюда название), обуславливается наличием в растении аскорбиновой кислоты. Обнаружены также ферменты и щавелевокислый кальций. Но пока растение не раскрывает биохимикам свои тайны, и его химический состав требует более детального изучения.

Народные лекари кислицу используют довольно широко. В лекарственных целях заготавливают траву во время цветения. Используют растение в гинекологии для уменьшения менструальных болей.

КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ (цимицифуга)

Клопогоном это растение называют в народе, а по-научному именуют цимицифугой. Клопогон – травянистый многолетник из семейства лютиковых. Он имеет многоглавое корневище, несущее один или несколько стеблей высотой до 1,5 м. Листья на черешках дважды– или трижды раздельные. Мелкие, белые, приятно пахнущие цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет клопогон в июле – августе, а плоды – сложные листовки – появляются в августе – сентябре. Распространено растение в Забайкалье, Приамурье и Приморье, где оно растет на сухих лугах, на полянах и опушках дубовых и березовых лесов.

С лекарственной целью используются корневища и корни, которые заготавливают осенью, в конце августа – сентябре. Официальная медицина до недавнего времени мало интересовалась цимицифугой, возможно, поэтому мы мало знаем о действующих веществах, входящих в состав растения. Известно, что клопогон содержит танины, сапонины, фитостерин, смолу, салициловую кислоту, а также гликозиды, которым дали сложные названия – цимицифугин, метилцимигеносид, ацетилцимигеносид, метилцимицифугосид, изометилцимигенол, цимифугол. Это растение много лет используется в гомеопатической практике.

В медицине применяют настойку цимицифуги, ее используют в качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости, истерии, мигрени, на начальных стадиях гипертонической болезни и бессоннице, помогает она также женщинам в период климактерических проявлений. Она обладает действием, подобным эстрогенному. Клопогон можно применять при сильных психических и нервных перепадах, связанных с менструацией и климаксом, для устранения чувства тревоги, нервозности и приступов потливости.

Готовые препараты клопогона отпускают в аптеках в готовом виде без рецепта врача. Их можно применять для смягчения предменструального синдрома, при нарушении менструального цикла, при недугах, связанных беременностью. Тем, кто хорошо знаком с этим растением и имеет возможность добыть его в естественных условиях или вырастить на лекарственной грядке в саду, можно приготовить настойку или отвар клопогона самостоятельно.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ

Испокон веков в народе это растение называли гусиной лапкой, поскольку оно хорошо поедается гусями. Были и другие названия: мягкая трава, дорожница, лапник. Ботаникам она известна как лапчатка гусиная. Лапчатка гусиная – невысокое многолетнее травянистое растение с длинными нитевидными стеблями-усами. Листья сверху голые, блестящие, ярко-зеленые, а снизу – серебристо-белые, сильноопушенные от обилия волосков. Сложный лист лапчатки образован из 6–10 пар листочков длиной от 1 до 4 см. Края листочков зубчатые и напоминают маленькую зеленую пилку. Цветет растение с середины мая до середины сентября. Одиночные желтые цветки с двойной чашечкой, многочисленными тычинками и пестиками украшают концы длинных цветоносов. Отцветая, лапчатка образует сухие сборные плодики – орешки.

Растет лапчатка гусиная повсеместно, обыкновенно по сырым местам, у озер, болот, рек, на лугах, у дорог, встречается в полях и возле домов. Для лечебных целей применяются корни и трава (стебли, листья, цветки). Траву собирают во время цветения, в мае – августе, а корни лучше собирать в сентябре – октябре.

Лекарственные свойства растения связаны с высоким содержанием в корневищах дубильных и других биологически активных веществ, которые обладают спазмолитическим действием, что позволяет эффективно применять это растение в качестве болеутоляющего средства при болезненных менструациях и предшествующих им недомоганиях.

В народной медицине настой и отвар травы используют давно и достаточно широко. Мягкие листья лапчатки гусиной являются одним из старейших средств для уменьшения и прекращения спазмов. Препараты из корневищ лапчатки служат для спринцеваний в гинекологической практике, противовоспалительным и кровоостанавливающим средством при маточных кровотечениях. При болезненных менструациях и воспалении яичников полезно делать компрессы из запаренной травы.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Можжевельник обыкновенный – вечнозеленый кустарник с тонкой, серо-бурой, рассеченной или шелушащейся корой и жесткими игольчатыми листьями (хвоей) длиной от 1 до 5 см, собранными в пучки по 3 хвоинки. Снизу они зеленые и блестящие, а сверху – желтоватые, с белой полоской. Растение это двудомное: женские цветы – это зеленые шишечки, облепляющие ветки, а мужские имеют вид сережек. После оплодотворения в мае образуются мясистые шишкоягоды, которые созревают в течение двух лет: на первом году они зеленые и яйцевидные, а к осени следующего года становятся шаровидными, почти черными, с сизым восковым налетом.

В лечебных целях используют шишкоягоды, они сладковатые на вкус, со своеобразным запахом. В них содержится до 40 % сахара (преимущественно глюкозы), смолы, жирные масла, воск, витамин С, фитонциды, минеральные соли, а также органические кислоты – яблочная, уксусная и муравьиная. Можжевельник широко используется в народной медицине при заболеваниях мочеполовой сферы, заболеваниях суставов, отеках а также как общеукрепляющее средство. Он обладает мочегонным эффектом. Для внутреннего применения его чаще употребляют в комплексе с другими целебными растениями. В качестве лекарства полезно принимать свежие шишко ягоды, начиная с 3–4 штук, ежедневно увеличивая дозу на одну ягоду, и доводят до 13, а затем уменьшают в обратном порядке. Отвары хвои добавляют в ванну.

В то же время нужно помнить, что можжевельник – растение ядовитое, а потому не следует заниматься самолечением и при внутреннем употреблении препаратов с шишкоягодами желательно посоветоваться с врачом.

РУТА ДУШИСТАЯ

У руты сильный, своеобразный запах, многим он кажется неприятным, однако после высушивания аромат меняется, становится более мягким, напоминающим розу. Рута душистая – многолетний вечнозеленый полукустарник с прямыми ветвистыми стеблями сизовато-зеленого цвета. Листья очередные, толстые, рассеченные. Желто-зеленые цветки, собранные в полузонтичные соцветия, распускаются с июня по август. Плоды – коробочки с черными, угловатой формы семенами появляются в конце лета.

Используются в медицинских целях листья, собранные до цветения, и цветущая трава. Растение содержит рутин, наибольшее накопление которого наблюдается в июле. Рутин рекомендуется при хрупкости и ломкости сосудов. В растении обнаружено эфирное масло, обладающее сильным запахом и горьким вкусом.

В народной медицине растение назначают при головных болях, связанных со спазмом сосудов, при аменорее и судорогах. Чай из руты, а также лекарственные сборы, в состав которых входит растение, благоприятно действует на женщин в климактерический период. Траву используют при нарушении менструального цикла (совместно с корнем петрушки). Однако руту следует использовать достаточно осторожно, поскольку в больших дозах она ядовита. Лекарственные составы противопоказаны при беременности. Порошком руты лечат нагноившиеся раны и язвы, свежие листья используют при кровоподтеках и ушибах, настой руты применяют при конъюнктивитах.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народное название растения – белоголовник, белая кашка, носочистка. Растет он среди кустарников, на склонах гор почти по всей России. Тысячелистник – травянистый многолетник высотой до 80 см с горизонтальным ползучим корневищем. Стебли круглые, прямостоячие, сверху ветвистые. Листья очередные, ланцетные, рассеченные. Цветет тысячелистник в июне – сентябре. Белые или розовые душистые цветки собраны в мелкие корзинки, образующие щитковидное соцветие. Плод – шарообразная мучнистая костянка.

Лекарственным сырьем служат трава и цветы растения. Их собирают в период цветения. В растениях содержатся: эфирное масло, дубильные вещества, смолы, горечи, алкалоиды, каротин, витамины С и К, а также кислоты – уксусная, муравьиная, изовалериановая.

Тысячелистник в народной медицине используется с незапамятных времен. Препараты, приготовленные из растения, обладают противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Они способны снижать артериальное давление, помогают уменьшить маточные кровотечения, стимулируют выработку молока у кормящих женщин. Тысячелистник не только оказывает спазмолитическое и успокаивающее действие, но и применяется как противоаллергическое средство.

Однако надо помнить, что внутрь настои и отвары тысячелистника следует применять осторожно, строго соблюдая дозы и сроки, так как при длительном употреблении может появиться сыпь на коже и головокружение. Лекарственные препараты тысячелистника не рекомендуются при беременности, повышенной свертываемости крови.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Древним римлянам хвощ напоминал конский хвост, поэтому они и дали ему такое название. У нас это многолетнее корневищное растение высотой от 15 до 60 см называют сосенка, пестик, толкачик, пестушка. Растение очень интересно растет. Ранней весной появляются светло-коричневые столбики с овальными колосками на верхушке. Разбросав споры, стебельки быстро отмирают, а вскоре вслед за ними из корней того же корневища вырастают летние вегетативные побеги совсем иного строения. Они зеленого цвета, значительно выше своих предшественников, состоят из тонкого стебля с многочисленными ветвями без листьев (вместо них – пленки в узлах ветвей) и жесткого и шершавого стебля, пропитанного особым веществом, называемым кремнекислотой.

Встречается хвощ полевой на увлажненных кислых почвах, поймах рек, в сырых местах поля. Лекарственным сырьем служат зеленые вегетативные побеги второго поколения, которые заготавливают в июне – августе. В растении обнаружены сапонины, алкалоиды, флавоноиды, белки, горечи, жирные масла, смола, минеральные соли, каротин, витамин С, а также кислоты – щавелевая, яблочная, аконитовая.

Хвощ полевой как лекарственное растение служит людям с глубокой древности, особенно широко его применяют в нетрадиционной медицине, в том числе и для лечения женских недугов. Хвощ полевой – хорошее средство при сердечных и других болезнях, которые сопровождаются застойными явлениями. Отвары и настои обладают кровоостанавливающим и противовоспалительным свойствами. Растение рекомендуется при болезненных обильных менструациях, истощающих организм женщины. Однако следует помнить: в хвоще очень много кремниевой кислоты, которая вызывает раздражение почек, поэтому он противопоказан больным нефритом и беременным женщинам.

ЯСНОТКА БЕЛАЯ

Яснотку в народе называют глухой крапивой за сходство с самой известной жгучей травой, однако ценят за то, что активно помогает для излечения многих женских недугов.

Яснотка белая – многолетнее травянистое растение высотой до 60 см, с ползучим корневищем. У нее прямостоячие, четырехгранные, опушенные стебли. Листья супротивные, опушенные, сердцевидно-яйцевидной формы, круглопильчатые. Цветет все лето. Цветки неправильные, белые, опушенные. Плоды, состоящие из четырехгранных орешков, заключенных в чашечку, появляются уже в июне.

В лекарственных целях заготавливают цветки и листья во время цветения. Растение содержит большое количество слизи, эфирное масло, сапонины, дубильные вещества, холин, гистамин, небольшое количество алкалоидов, каротин и аскорбиновую кислоту. Яснотка белая обладает успокаивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противосудорожным, слабым снотворным действием, поэтому ее можно использовать в период климакса. Она является надежным природным лекарственным средством при нерегулярных, болезненных и обильных менструациях. Девушкам и молодым женщинам, которых беспокоят боли в нижней части живота перед менструацией, а также в ее первые дни, рекомендуются напитки и чайные смеси из яснотки. Цветки растения применяют в различных травяных сборах при менструальных недомоганиях.

Фиторецепты при нарушениях месячного цикла

Народная медицина накопила массу рецептов с использованием лекарственных растений, которые применяются при болезненных менструациях. Зачастую ухудшение состояния женщины связано с гормональными циклами, а также при нервных расстройствах, которые зачастую являются «спутниками» предменструального или климактерического синдромов. В этих случаях полезно пройти курс лечения лекарственными чаями (рецептов их очень много), но при этом необходимо помнить, что курс лечения будет занимать достаточно длительный период.

Перед тем как приступить к приему целебных напитков, обязательно следует проконсультироваться у врача и выяснить, не вызвано ли ваше недомогание причиной, связанной с более серьезным гинекологическим заболеванием, что требует детального обследования.

Синдром предменструального напряжения

Многие женщины уже за 7-12 дней до начала очередного месячного цикла жалуются на приступы депрессии, эмоциональную раздражительность, снижение работоспособности. Зачастую недомогания выражаются не только в повышенной утомляемости и слабости, но и проявляются в отечности рук и ног, напряженности молочных желез, тянущих болях в нижней части живота, давлении в области бедер и таза. В комплексе все эти симптомы называются «предменструальным синдромом» (ПМС), или «синдромом предменструального напряжения». Конечно, есть счастливицы, которых подобные недуги почти не затрагивают, и они переносят этот период с минимальным дискомфортом. Однако процент женщин, страдающих предменструальным синдромом, достаточно велик, к тому же репродуктивный цикл длится до 40 и более лет, поэтому официальная медицина в конце концов обратила внимания на предменструальные проблемы. Тем более, что они зачастую тяжелым бременем ложатся не только на женщин, но и отражаются на семье, работе, партнерах. Таким образом, в дамские проблемы оказываются втянутыми множество людей.

Сегодня фармацевтическая промышленность выпускает для лечения предменструального синдрома достаточно много лекарственных средств, включая гормоны, витамины, транквилизаторы и всевозможные болеутоляющие лекарства. Однако, как доказывает практика, далеко не во всех случаях эти препараты помогают. Более перспективным является применение мягких природных средств, и в первую очередь – лекарственных трав. Чтобы смягчить физические и психические

изменения, предшествующие наступлению месячного цикла, и сопровождающие менструацию боли, можно рекомендовать следующие лекарственные составы.

Успокоительное средство

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы манжетки обыкновенной, 1 ст. л. листьев Melissa лекарственной, 1 ст. л. цветков пиона узколистного, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы измельчить и перемешать. Залить 1 ст. л. сбора кипятком, накрыть емкость крышкой и дать настояться 10 минут, процедить.

Применение. Принимать свежеприготовленный напиток по стакану 2–4 раза в день мелкими глотками. Можно добавлять в напиток мед.

Смягчающий чай

Требуется: 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, 1 ст. л. руты лекарственной, 1 ч. л. почек березы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Травы душицы и руты перемешать, добавить почки березы. Смесь залить кипятком, настоять 1 час.

Применение. Пить по 0,5 ст. 3–4 раза в день вместо чая за неделю до наступления месячных.

Успокаивающий чайный бальзам

Требуется: по 1 ст. л. корней клопогона и валерианы, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 1 л кипятка.

Приготовление. Корни и корневища высушить и измельчить, добавить очищенные от семян плоды шиповника. Сбор залить кипятком, поставить на водяную баню на 10 минут. Снять с огня, залить в термос и настоять в течение 3–5 часов.

Применение. Пить полезный общеукрепляющий и успокоительный напиток по 1 ст. 3–4 раза в день в предменструальный период.

Травяной успокаивающий сбор

Требуется: по 1 ст. л. травы хвоща полевого, вербены, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 л воды.

Приготовление. Залить 1 ст. л. измельченного сбора водой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Снять с огня, настаивать 1–2 часа (можно в термосе), перед приемом состав процедить.

Применение. Пить как чай по 0,5 ст. 3–4 раза в сутки. Напиток помогает снять депрессию, повысить общий жизненный тонус.

Целебный травяной сбор

Требуется: по 1 ст. л. листьев Melissa лекарственной, розмарина, цветков ромашки аптечной, корней валерианы лекарственной и 1 л кипятка.

Приготовление. Растительные компоненты высушить, измельчить, перемешать. Залить травяную смесь кипятком, настоять до остывания, процедить.

Применение. Принимать напиток по 2–4 раза в день за несколько дней до начала месячного цикла, желательно добавлять мед.

Успокаивающие настои для ванны перед началом ПМС

Требуется: 5 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 л кипятка.

Приготовление. Высушенную траву тысячелистника залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать 15 минут, процедить и вылить в ванну.

Применение. Применять за неделю до начала менструаций в качестве успокаивающего средства по 15–20 мин. ежедневно при температуре воды 38–39 градусов.

Необходимо помнить, что при месячных следует заменять ванны гигиеническим душем. Однако за несколько дней до начала менструального цикла, если вы подвержены ПМС, то успокаивающие ванны очень полезны.

Настои для успокаивающих ванн

Требуется: *по 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, ромашки аптечной, шалфея лекарственного, 2 л кипятка.*

Приготовление. *Высушенный сбор перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать 15 минут, процедить и вылить в ванну.*

Применение. *Применять так же, как предыдущую.*

Успокаивающая ванна с лавандой и тысячелистником

Требуется: *по 50 г цветков лаванды и травы тысячелистника обыкновенного, 2 л воды.*

Приготовление. *Цветки лаванды и траву тысячелистника смешать, залить водой, доведенной до кипения, но не кипящей. Накрыть емкость, дать настояться 15 минут, процедить и вылить в ванну.*

Применение. *Соответствует предыдущим. Оказывает спазмолитическое, сосудорасширяющее, расслабляющее и болеутоляющее действие.*

Чай от головных болей

Требуется: *по 1 ст. л. травы вербейника и листьев розмарина, цветков ромашки аптечной, 1 л кипятка.*

Приготовление. *Все растительные компоненты измельчить, перемешать. Смесь залить кипятком, настоять 1 час.*

Применение. *Принимать по 0,5 ст. 3–4 раза в день в виде теплого чая при головных болях в предменструальный период.*

Советы прекрасным дамам при предменструальном синдроме

- В большинстве случаев смягчает проявления предменструального синдрома витамин В₆ (пиридоксин). Он содержится в грецких орехах, перце, неочищенных зернах пшеницы, молочной кукурузе, крупах (особенно ячневой), сое, фасоли. Женщинам также следует чаще включать в рацион нежирное мясо, печень, неочищенные зерна пшеницы, отруби. Однако следует знать, что этот витамин малоэффективен в изолированном виде. Его действие активизируется витамином В₂ (рибофлавином), поэтому витамины лучше употреблять в комплексе. Витамин В₂ много в тех же орехах и семенах, а также в яйцах, молоке, печени, почках.
- За неделю до менструации полезно принимать магний в виде минерального или витаминно-минерального комплекса или включать в свой рацион больше продуктов, содержащих этот микроэлемент: орехи, семечки подсолнуха, горох, бобы, фасоль, огурцы, пшеничные отруби. Дополнительно 1 раз в день можно пить по 1 ч. л. растительного масла, которое содержит витамин Е.
- Не допускать переохлаждения организма, находиться в тепле, избегать стрессовых и конфликтных ситуаций дома и на работе.
- Больше и чаще бывать на свежем воздухе, рекомендуются длительные прогулки перед сном.
- В период предменструального напряжения старайтесь чаще расслабляться и спокойно отдыхать: полежать в постели, послушать музыку, посидеть в мягком кресле с закрытыми глазами.
- Все важные встречи и ответственные дела старайтесь планировать на другое время.

- Откажитесь от тяжелых физических нагрузок, в том числе от интенсивных занятий спортом, хотя не слишком обременительные физические упражнения вам не помешают.
- Следует сократить до минимума количество употребляемого кофеина и алкоголя, сигарет.
- Нужно придерживаться сбалансированного питания, употреблять витамины, избегать жирные, острые и мясные блюда, перейти на более легкий рацион.
- Полезно регулярно принимать успокоительные травяные чаи и другие фитопрепараты.

Аменорея

Аменорея – отсутствие менструации. Различают физиологическую и патологическую аменорею. *Физиологическая аменорея* наблюдается у девочек до наступления половой зрелости, у женщин во время беременности и во время кормления ребенка грудью. В пожилом и старческом возрасте она наступает после климакса (период менопаузы).

Патологическая аменорея возникает при некоторых заболеваниях и состояниях организма. Это могут быть пороки развития половой системы, различные эндокринные болезни, нервно-психические расстройства, стрессы и инфантилизм.

Аменорея может быть последствием аборт, тяжелых операций, некоторых гинекологических заболеваний, например туберкулеза половых органов. Отсутствие матки или яичников, острые инфекционные и хронические заболевания, вызывающие общее истощение, хронические отравления тяжелыми металлами, а также воздействие радиоактивного излучения на репродуктивную систему – все это причины отсутствия менструаций.

Для лечения аменореи необходимо установить причину ее возникновения. Сделать это должен специалист, который даст совет, как ее устранить, если это возможно. В то же время существуют общие правила: рациональное питание, устранение нервных переживаний и отрицательных эмоций, длительное пребывание на свежем воздухе, лечебная физкультура.

Рецепты на каждый день. В течение месяца можно принимать спиртовые настойки из корневищ аира, лимонника, золотого корня, элеутерококка, женьшеня по 20–30 капель. При женских заболеваниях рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 ч. л. натертого лимона (или апельсина) с цедрой, смешанного с сахаром.

Одновременно с этим можно использовать спринцевания настойкой календулы и полыни, предварительно разведя настойку водой. При задержке месячных и аменорее помогает спринцевание соком свежей капусты 2–3 раза в день. Существует также множество лекарственных сборов, используемых в народной медицине для лечения аменореи.

Настой при аменорее

Требуется: по 1 ст. л. травы душицы обыкновенной и руты лекарственной, 1 ст. л. почек березы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Травы душицы и руты перемешать, добавить почки березы. Смесь залить кипятком, настоять 1 час. Процедить, сырье отжать.

Применение. Пить по 0,5 ст. 3–4 раза в день.

Растительный отвар при аменорее

Требуется: 2 ч. л. травы руты лекарственной, 1 ч. л. почек березы, 1 ч. л. корней валерианы, 1 ч. л. корня петрушки (или 1 ч. л. измельченных семян петрушки), 0,5 л кипяченой воды.

Приготовление. Смешать растительные компоненты, залить на 8 часов водой, затем кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить, отжать.

Применение. *Принимать в течение дня в 3–4 приема при отсутствии или долгой задержке месячных.*

Целебный растительный настой

Требуется: *по 1 ст. л. травы руты лекарственной и корня любистока, 1 ст. л. почек березы, 1 ст. л. корней валерианы, 2 ст. л. корня петрушки (или 1 ч. л. измельченных семян петрушки), 1 л воды.*

Приготовление. *Все компоненты смешать, залить водой на 8 часов. После этого прокипятить в течение 10 минут. Снять с огня, настаивать в течение часа, процедить, отжать.*

Применение. *Выпить настой в течение дня в 3–4 приема.*

Отвар гвоздики и лекарственных трав при задержках менструации

Требуется: *1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. лапчатки гусиной, 20 штук пищевой гвоздики (пряность), 1 л воды.*

Приготовление. *Траву тысячелистника и лапчатки залить кипятком, добавить гвоздику, поставить на медленный огонь и держать, пока вода не выпарится наполовину.*

Применение. *Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 0,5 ст.*

Отвар лапчатки с луковой шелухой

Требуется: *1 ст. л. лапчатки гусиной, шелуха с 1 луковицы среднего размера, 0,5 л крутого кипятка.*

Приготовление. *Залить ингредиенты крутым кипятком. Смесь варить на медленном огне 15–20 минут, остудить и процедить.*

Применение. *Принимать отвар в течение 2-х дней утром натощак по 0,5 ст.*

Отвар кислицы и шандры белой

Требуется: *1 ч. л. травы кислицы, 1 ст. л. травы шандры белой, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Травы измельчить и перемешать. Залить 2 ч. л. смеси кипятком, накрыть и настаивать 15 минут, процедить.*

Применение. *Принимать по 0,5 ст. утром и вечером в течение 1–2 месяцев для стабилизации менструального цикла.*

Отвар можжевельника при аменорее

Требуется: *1 ст. л. ягод и 1 ст. л. веточек можжевельника с хвоей, 1 л кипятка.*

Приготовление. *Залить ягоды и веточки можжевельника с хвоей кипятком. Поставить на медленный огонь и кипятить 5 минут. Процедить.*

Применение. *Выпить отвар небольшими глотками при отсутствии менструации через каждые 2 часа в течение дня. При острых заболеваниях почек этот отвар не применяется.*

Отвар листьев конского щавеля и корней клопогона

Требуется: *по 1 ст. л. корней с корневищами клопогона, листьев конского щавеля, 1 ст. л. меда, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Смешать растительные ингредиенты, заварить кипятком, поставить на огонь на 10 минут, настоять в термосе в течение 2–4 часов.*

Применение. *Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день, разбавляя медом.*

Менструации нерегулярные

В период менструального цикла у ряда пациенток, кроме болевых ощущений, головных болей, ухудшения общего самочувствия, могут быть также нарушения иного характера: чересчур обильные или, наоборот, скудные выделения, нерегулярность наступления месячных, промежуточные кровотечения.

В народной медицине накоплен достаточно большой опыт врачевания подобных проблем. Так, рекомендуется при болезненных, нерегулярных и скудных менструациях чаще включать в рацион молоко и блюда из риса. Помогает массаж живота. Делать его следует круговыми движениями по часовой стрелке, можно приложить к низу живота шерстяную ткань. Однако все эти методы действуют скорее на психологическом уровне, успокаивая нервную систему женщины. В качестве фитотерапевтических средств рекомендуется пить чай из листьев малины или лесной земляники. Существует много других лекарственных растений, которые, оказывая мягкое воздействие на женскую половую сферу, способны регулировать менструальный цикл и уменьшать болевые ощущения. Попутно многие «женские» травы оказывают общее тонизирующее действие на организм. При скудных, недостаточных менструациях рекомендуется применять следующие лекарственные растения: шандру белую, девясил, зверобой, золототысячник, тимьян.

Настой золототысячника при нерегулярных месячных

Требуется: *по 1 ст. л. травы лапчатки гусиной и золототысячника малого, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Траву измельчить и залить кипятком. Настаивать 10 минут. Добавить по вкусу мед.*

Применение. *Принимать по 0,5 ст. за полчаса до еды при нерегулярных месячных и как общеукрепляющее средство.*

Отвар руты при скудных менструациях

Требуется: *1 ч. л. резаных листьев руты душистой, 200 мл воды.*

Приготовление. *Вскипятить воду, после чего уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду резаные листья руты, поставить на водяную баню, выдержать на огне 10 минут, не допуская кипения. Процедить.*

Применение. *Принять всю дозу утром натощак и после этого в течение 1–2 часов ничего не есть.*

Настой хвоща полевого, медуницы лекарственной и ягод малины

Требуется: *по 1 ст. л. травы хвоща полевого и медуницы лекарственной, ягод малины, 0,5 л воды.*

Приготовление. *Составить из сухого измельченного сырья сбор и добавить к нему ягоды малины. Залить смесь кипятком, настаивать 20 минут, процедить.*

Применение. *Принимать по 0,5 ст. 3–4 раза в день при болезненных менструациях с ухудшением общего самочувствия. Малина, содержащая витамины А, С, В, Е, F, группы В, а также такие микроэлементы как железо, кальций, фосфор и магний, относится к наиболее полезным для женщин растениям. Напиток также хорошо помогает при родах. Рекомендуется также принимать малину при опущении матки и тошноте.*

Настойка клопогона

Требуется. *2 ст. л. истолченных корней и корневищ клопогона, 100 мл 70-градусного спирта.*

Приготовление. *Корни и корневища истолочь, залить 70-градусным спиртом, настаивать 5 дней.*

Применение. *Принимать с водой по 30 капель 2–3 раза в день при нерегулярных и болезненных месячных. Применять данную настойку не рекомендуется более шести месяцев.*

Отвар тысячелистника, лофанта и пустырника

Требуется: *по 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, лофанта, пустырника пятилопастного, 0,5 л воды.*

Приготовление. *Растительные ингредиенты измельчить и перемешать. Залить 2 ст. л. сбора кипятком, поставить на водяную баню и держать 10 минут, не доводя до кипения. Снять с огня, настаивать полчаса, процедить. Сырье отжать.*

Применение. Употреблять по 0,5 ст. утром и вечером. Сбор эффективен при сбоях менструального цикла, оказывает регулирующее и общеукрепляющее действие. Помогает он также при наступлении климактерического периода.

Чай при задержке менструации

Требуется: по 1 ст. л. травы руты душистой, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, плодов можжевельника, корня солодки голой, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Травы и плоды измельчить, перемешать. Залить растительный сбор кипятком, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Настоять и процедить.

Применение. Употреблять утром и вечером по 1 ст.

Настой яснотки белой

Требуется: 2 ст. л. цветков и листьев яснотки, 0,5 л горячей воды.

Приготовление. Цветки и листья яснотки залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 ст. 4–5 раз в день при нерегулярных и обильных менструациях.

Настой травы яснотки можно использовать также для местных ванн.

Настой яснотки белой, ромашки и лапчатки гусиной

Требуется: по 1 ст. л. цветков яснотки белой и ромашки аптечной, 3 ст. л. травы лапчатки гусиной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Цветки и траву измельчить и перемешать. Залить 1 ст. л. сбора кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Сырье отжать.

Применение. Пить мелкими глотками по 2 ст. теплого напитка в течение дня. Можно разделить дозу на удобные порции.

Настой яснотки, тысячелистника, хвоща и фиалки трехцветной.

Требуется: по 1 ст. л. цветков яснотки белой, листьев и травы тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого и фиалки трехцветной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Цветки и листья перемешать. Залить 1 ст. л. смеси кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить при нерегулярных месячных по 1 ст. 4–5 раз в день в качестве чая, начать курс лечения за 3 дня до менструации и по ее окончании.

Меноррагия (обильная менструация)

Меноррагия – это обильные менструации, при которых длительность цикла может быть сохранена, однако количество крови, которую теряет женщина в неприятный для нее период, значительно выше. Бывают случаи, когда менструальный цикл продолжается от 10 до 15 дней, что не характерно для естественного процесса. Подобное явление должно насторожить любую женщину, и ей следует тут же обратиться к специалисту, чтобы выявить первопричину обильных и длительных месячных. Как правило, подобное наблюдается при хроническом воспалении матки, остром воспалении придатков, фибромиоме и других опасных гинекологических заболеваниях. Гинекологическое лечение вполне можно сочетать с фитотерапией.

Русская народная медицина предлагает множество проверенных временем рецептов с использованием лекарственных растений. Одно из самых радикальных средств – использование свойств спорыньи: 1 унцию (приблизительно 30 г) спорыньи надо истолочь в ступке и развести 2 унциями (60 мл) медицинского 70 % спирта. Настаивать неделю. Перед употреблением взболтать и дать немного отстояться. Принимать вечером перед сном, а также утром по 10 капель. В маленькую рюмку с помощью глазной пипетки накапать настойку и разбавить ее небольшим количеством воды. Если менструация не заканчивается, дозу можно повысить на 10 капель ежедневно. Предел,

до которого можно довести фитотерапевтическое лечение – 60 капель. При болезненной, а также обильной менструации рекомендованы и другие нетрадиционные средства.

Настой амаранта

Требуется: 2 ст. л. травы амаранта, 0,2 л кипятка.

Приготовление. Траву измельчить, залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте, после чего настой процедить.

Применение. Принимать по 0,25 ст. 3–4 раза в день как кровоостанавливающее средство при сильных менструальных кровотечениях.

Настой амаранта и хвоща

Требуется: по 1 ст. л. травы амаранта и хвоща полевого, 0,5 л воды.

Приготовление. Травы высушить, измельчить и перемешать. Залить 1 ст. л. сбора кипятком, настоять 2 часа.

Применение. Принимать при сильных болях и обильных кровотечениях по 1–2 ст. л. каждые 2 часа. При уменьшении болей и кровотечений – по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из амаранта и плодов калины

Требуется: по 1 ст. л. травы амаранта и плодов калины, 0,5 л воды.

Приготовление. Травы высушить, измельчить и перемешать. Залить 1 ч. л. смеси кипятком, настоять 2 часа.

Применение. Пить как чай при сильных болях и обильных кровотечениях каждые 2 часа. Этот напиток считается также отличным средством, повышающим тонус мускулатуры матки.

Отвар лапчатки и лесной малины

Требуется: 1 ст. л. травы лапчатки, по 1 ст. л. ягод и листьев малины, 0,5 л воды.

Приготовление. Траву лапчатки соединить с листьями и ягодами малины, залить кипятком, выдержать на водяной бане в течение 10 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 0,5 ст. 2–4 раза в день для уменьшения кровотечения. Ягоды и листья растения уменьшают боли во время менструального цикла и способствуют его нормализации.

Отвар тысячелистника

Требуется. 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 0,5 л воды.

Приготовление. Траву тысячелистника залить кипятком, настоять 10 минут.

Применение. Принимать по 1 ст. 3 раза в день. Отвар оказывает кровоостанавливающее и спазмолитическое действие при болезненных и обильных менструациях.

Настой яснотки, ромашки, тысячелистника, зверобоя и манжетки

Требуется: 1 ч. л. цветков яснотки, 3 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. зверобоя продырявленного, 1 ст. л. манжетки, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Цветки и листья растительных компонентов перемешать. Залить 2 ст. л. травяного сбора кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. в день в качестве чая, в течение 6 недель. Напиток помогает при болезненных и сильных менструациях, а также при воспалительных процессах.

Настой тысячелистника, крапивы двудомной и кровохлебки

Требуется: 1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. крапивы двудомной, 2 ст. л. кровохлебки лекарственной, 1 л кипятка.

Приготовление. Составить травяной сбор из перечисленных компонентов, перемешать, залить кипятком, настаивать в термосе 2 часа.

Применение. Выпить весь состав в течение дня при обильных кровотечениях и болезненном протекании месячных.

Настой лапчатки гусиной, тысячелистника, валерианы и мяты

Требуется: 2 ст. л. лапчатки гусиной, по 1 ст. л. корня валерианы, травы тысячелистника обыкновенного, мяты перечной, 0,5 л воды.

Приготовление. Смешать ингредиенты, залить 2 ст. л. сбора кипятком, настоять, остудить.

Применение. Употреблять по 2 ст. л. 2 раза в день в течение всего периода менструации.

Целебный отвар при болезненных месячных

Требуется: 1 ст. л. яснотки, 1 ст. л. коры калины, 1 ст. л. крушины ольховидной, 2 ст. л. листьев лагохилуса опьяняющего, 3 ст. л. цветков календулы лекарственной, 0,5 л воды.

Приготовление. Все ингредиенты тщательно перемешать, залить 2 ст. л. сбора стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 2–3 минуты, остудить. Процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день во время менструации.

Сбор трав при обильных менструациях

Требуется: 5 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, 6 ч. л. травы пастушьей сумки, 5 ч. л. корневищ лапчатки прямостоячей, 2 ч. л. коры дуба, 0,5 л воды.

Приготовление. Соединить измельченные и высушенные компоненты. Залить 2 ст. л. сбора горячей водой, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 15 минут, процедить. Сырье отжать.

Применение. Принимать утром и вечером по 1 ст. отвара.

Сбор трав при обильных менструациях

Требуется: по 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, ромашки аптечной, лапчатки гусиной, измельченного корня валерианы лекарственной, 0,5 л воды.

Приготовление. Заварить 2 ст. л. измельченного и высушенного сбора кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 ст. л. 4 раза в день при обильных менструациях.

Настой лесной земляники

Требуется: 1 ст. л. листьев яснотки белой и земляники лесной, 0,5 л воды.

Приготовление. Залить листья холодной кипяченой водой, настаивать 6–8 часов, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 ст. л. ежедневно при чрезмерных менструациях.

Отвар корня черныбыльника

Требуется: по 1 ст. л. измельченного корня полыни обыкновенной (черныбыльника), травы зверобоя продырявленного, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Компоненты перемешать, 2 ст. л. сбора залить кипятком, поставить на огонь на 10 минут. Остудить и процедить.

Применение. Употреблять по 0,5 ст. л. 2–3 раза в день, в зависимости от болезненности и обильности менструации.

Настой спорыша, пастушьей сумки и омелы белой

Требуется: 1 ст. л. травы спорыша, пастушьей сумки и омелы белой, 0,5 л воды.

Приготовление. *Травяные компоненты высушить, измельчить и перемешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком, настоять 1 час. Процедить.*

Применение. *Применяется при обильных месячных утром и вечером по 1 ст., начиная за 3–5 дней до наступления менструации и до ее окончания.*

Болезненные менструации

У многих женщин во время менструального цикла возникают сильные боли. Иногда после замужества боли проходят, но зачастую они становятся постоянными спутниками женщины, доставляя ей дискомфорт, что отрицательно отражается на общем состоянии ее здоровья.

В официальной гинекологии болезненные менструации называются альгодисменореей. Вызываются они различными причинами: наследственными особенностями, размерами и расположением матки, воспалительными процессами, гормональными факторами, стрессами. Боли бывают разные: от неприятной тяжести в области поясницы и низа живота до очень интенсивных схваткообразных болей, похожих на колики. Нередко они сопровождаются судорогами, тошнотой, головной болью и депрессией.

В эти периоды нужно по возможности придерживаться постельного или полупостельного режима. Полезно по вечерам, пока продолжается процесс менструации, выпивать по чашке горячего крепкого чая с имбирем и сахаром (желательно использовать китайский темный сахар).

При обильных менструациях полезно употреблять как лесные, так и садовые ягоды и плоды – ежевику, малину, землянику, груши, а также пить желудевый кофе. В народной медицине для регулирования менструального цикла рекомендуется применять лекарственные растения, способные естественным путем влиять на гормональный фон, снимать спазмы, оказывать болеутоляющее и успокаивающее действие.

Настой спорыша, хвоща, золототысячника и лапчатки

Требуется: *1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. хвоща полевого, 3 ст. л. травы золототысячника, 5 ст. л. травы лапчатки гусиной, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Составить сбор, измельчив и перемешав все травы. Залить 2 ст. л. сбора кипятком, настоять 1 час, процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема.*

Применение. *Выпить получившийся состав небольшими глотками в течение дня при болезненных месячных.*

Отвар тысячелистника, подорожника, крапивы

Требуется: *по 1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, подорожника большого, крапивы двудомной, 1 л кипятка.*

Приготовление. *Составить сбор трав и залить его кипятком, настаивать в термосе 1–2 часа, процедить.*

Применение. *Пить по 0,5 ст. 3–4 раза в день при болезненных менструациях.*

Чай из кислицы при болезненных менструациях

Требуется: *1 ст. л. травы кислицы, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Траву засыпать в термос, залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.*

Применение. *Употреблять по 1 ст. л. 3–4 раза в день при сильных и болезненных месячных.*

Настой тысячелистника

Требуется: *1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Заварить тысячелистник кипятком, настаивать 10 минут.*

Применение. *Выпить настой в течение дня. Полезно также принимать 1 ст. л. свежего сока тысячелистника 3 раза в день. Напиток оказывает кровоостанавливающее и спазмолитическое действие при болезненных и обильных менструациях.*

Желудевый кофе

Требуется: *2 ст. л. измельченных желудей, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Зрелые продолговатые желуди очистить ножом от зеленой корки, разрезать пополам в длину, затем каждую половину разделить еще на 2 части. Облить кипятком и выдержать 8 часов, после этого обсушить и поставить в нежаркую печь, чтобы поджарить, как обычный кофе. Затем желуди остудить и перемолоть. Залить 2 ст. л. перемолотых желудей горячей водой, настаивать (можно в термосе) 1–2 часа.*

Применение. *Употреблять по 0,5 ст. 3 раза в день. Напиток помогает снять боли, в том числе и головные, при длительных и болезненных месячных*

Настой вербейника при болезненных менструациях

Требуется: *1 ст. л. травы и плодов вербейника, 0,2 л кипятка.*

Приготовление. *Траву с плодами высушить, измельчить, залить кипятком, настаивать 2 часа, после чего процедить.*

Применение. *Принимать по 1–2 ст. л. 2 раза в день при болезненных менструациях.*

Настой водяного перца

Требуется: *1 ст. л. травы водяного перца, 0,2 л кипятка.*

Приготовление. *Залить резаную траву крутым кипятком, настоять 1 час, процедить.*

Применение. *Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в день при болезненных менструациях, маточных кровотечениях и после родов как кровоостанавливающее средство.*

Старинное целебное средство при обильных и болезненных месячных Требуется: *1 ст. л. травы хвоща полевого, 0,5 л крутого кипятка.*

Приготовление. *Заварить траву хвоща кипятком, поставить на водяную баню и держать, не доводя до кипения, 10 минут, настоять и процедить.*

Применение. *Если менструация особенно обильна, употреблять по 1 ст. л. отвара через каждые 2 часа. Когда кровотечение начнет уменьшаться, принимать отвар 3 раза в день по 1 ст. л. менее концентрированного напитка. Для этого 1 ч. л. травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Необходимо помнить, что хвощ противопоказан при некоторых заболеваниях почек, поэтому перед употреблением этого старинного средства нужно обязательно проконсультироваться у своего врача.*

Отвар корневищ лапчатки

Требуется. *2 ст. л. измельченных корневищ лапчатки гусиной, 0,5 л воды.*

Приготовление. *Залить измельченные корневища водой, нагреть до кипения, держать на слабом огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.*

Применение. *Отвар употребляют внутрь по 0,5 ст. 3–4 раза в день. Можно также использовать отвар для спринцеваний.*

Эффективное средство при болезненных менструациях

Требуется: *по 1 ст. л. травы лапчатки гусиной, листьев Melissa лекарственной и мяты перечной, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Травы измельчить и перемешать. Залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 10 минут, процедить.*

Применение. *Пить напиток свежеприготовленным по 2 ст. в день маленькими глотками. Данный сбор является болеутоляющим и спазмолитическим средством при болезненных менструациях.*

Чай из травы лапчатки гусиной с мятой

Требуется: *1 ст. л. травы лапчатки, 1 ст. л. травы мяты перечной, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Составить сбор из высушенных и измельченных трав. Залить смесь кипятком, накрыть и дать настояться 15 минут, после чего настой процедить.*

Применение. *Употреблять в горячем виде, доводя дневную дозу до 3 ст. в день. Напиток из травы лапчатки гусиной в сочетании с мятой способен действовать успокаивающе и смягчать болезненные ощущения во время болезненных менструаций и перед ней.*

Отвар лапчатки гусиной, манжетки, фиалки трехцветной

Требуется: *по 1 ст. л. корней лапчатки гусиной, травы манжетки, листьев фиалки трехцветной, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Корни, листья и траву перемешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком, поставить на огонь на 5-10 минут. Затем настаивать еще 30 минут, процедить.*

Применение. *Пить по 0,5 ст. 2-3 раза в день. Напиток служит успокаивающим средством, а также уменьшает обильные менструальные выделения.*

Целебный чай при острых спазмах

Требуется: *3 ст. л. травы лапчатки гусиной, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной и яснотки белой, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Травы высушить, измельчить и перемешать. Залить 1 ст. л. сбора кипятком, накрыть и настаивать под закрытой крышкой 15 минут. Процедить.*

Применение. *Каждый день пить небольшими глотками по 2 ст. теплого чая при обильных и болезненных менструациях. Подобранные травы регулируют месячный цикл, делает его менее болезненным, одновременно оказывают общее тонизирующее действие.*

Настой лапчатки, лесной земляники и вербены

Требуется: *по 1 ст. л. травы лапчатки гусиной, листьев и цветков лесной земляники, листьев вербены, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Смешать высушенные и измельченные растительные компоненты. Залить сбор кипятком, настаивать лучше в термосе в течение 2-4 часов. Процедить.*

Применение. *Пить по 1 ст. 2-3 раза в день при частых жалобах на нарушение цикла.*

Сбор хвоща, ромашки, тысячелистника и земляники

Требуется: *по 1 ст. л. травы хвоща полевого, тысячелистника обыкновенного, ромашки аптечной, листьев и цветков земляники, 1 л кипятка.*

Приготовление. *Смешать компоненты. Залить сбор кипятком, поставить на водяную баню и выдержать 10 минут. Сняв с огня, охладить и процедить.*

Применение. *Пить напиток в теплом виде по 1 ст. 3-4 раза в день при нарушениях цикла.*

Отвар сборных трав

Требуется: *по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, яснотки белой, травы хвоща полевого, листьев манжетки, 1 л кипятка.*

Приготовление. *Траву промыть под проточной водой, высушить, измельчить до состояния порошка. Взять измельченный состав целиком, залить кипятком, выдержать на огне 30 минут. Остудить и процедить. Сырье отжать.*

Применение. *Пить по 1 ст. 3–4 раза в день. Рекомендуется употреблять напиток в первые дни месячного цикла девушкам и молодым женщинам, страдающим сильными болями в нижней части живота.*

Отвар сборных трав для лечения сильных болей при месячных

Требуется: *по 1 ч. л. травы руты душистой и розмарина, по 1 ст. л. травы хвоща полевого и золототысячника, корней клопогона и солодки голой, 1 л кипятка.*

Приготовление. *Все компоненты высушить, тщательно измельчить. Взять 3 ст. л. сбора, залить кипятком, выдержать 15 минут на малом огне. Снять с огня, охладить и процедить.*

Применение. *Принимать перед едой по 0,5 ст. 3 раза в день. Можно добавлять мед. Напиток смягчает болевые ощущения во время месячных и обильных менструальных выделений.*

Травяной сбор

Требуется: *по 2 ч. л. корневищ клопогона, цветков ромашки аптечной, травы мелиссы лекарственной, по 1 ч. л. травы хвоща полевого, листьев крапивы двудомной, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. *Высушить и измельчить растительные компоненты, после чего смешать.*

Залить 2 ст. л. травяного сбора кипятком, настаивать в термосе 10 часов, процедить.

Применение. *Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при сильных болях в нижней части живота.*