

Фитотерапия в профилактике заболеваний женской репродуктивной системы



1. Лаванда



«...это кнут для сердца и метла для мозгов». Авиценна.

Основные эффекты и применение

- Лаванда – очень эффективное лечебное средство с высоким содержанием эфирных масел, эффективна при родах, т.к. ускоряет и делает их более спокойными (в виде масла).
- Запах лаванды хорошо снимает нервное напряжение. Освежает. Стимулирует. Лаванда широко используется для **ароматерапии**.
- Ванны. Особенно хороши для гипотоников, для беременных женщин с пониженным давлением.

2. Липа

Основные свойства липового цвета

Липовый цвет используется как добавка к чаю.

- Липа одно из немногих растений на земле, которое содержит **фитогормоны**, т.е. вещества близкие к женским половым гормонам, может быть поэтому цвет липы обладает **омолаживающим** действием.
 - Кроме того, липа нормализует менструальный цикл и снижает болезненность менструаций.
 - Липа снижает риск развития климакса (болезненность, обильность кровотечений). После 45 лет женщинам необходимо 1 месяц в году по утрам пить липовый чай (1 ч. л. на 1 ст. кипятка).
- С давних времен липовый чай – одно из ведущих средств народной медицины для лечения фибромиоми фиброаденомы матки.



3. Маргаритка.



Рр: 2 ч.л. сухих цветков (1 ч.л. свежих) на 1 ст. кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить по 1/3 стакана пить весь день до прекращения боли и менструации.

Основные эффекты и применение

- снижает боли перед началом и во время менструации, особенно если они сопровождаются повышением температуры
- используются в лечении острых и хронических воспалений яичников (хорошо снимает воспаление)

4. Пижма.

Рр: ½ ч.л. цветов пижмы на 1 ст. воды.
Кипятить 1 минуту, процедить. Пить в 4-5 приемов (принимать при болезненных месячных).



Существует легенда, что женщины Земли, у которых начался климакс, обратились к богиням с просьбой сохранить их молодость и привлекательность. Богини тоже женщины, а женская солидарность – великая сила. Они подарили женщинам земли цветы, сбросив их с Олимпа, а чтобы они не потерялись, одарили их сильным пряным запахом и ярким желто-оранжевым цветом. Недаром, их в народе называют **«женскими цветами»**.

- Это знаменитое средство для избавления от нерегулярных и болезненных менструаций, а также издревле известнейшее средство от лечения белей (спринцевания, тампоны).

- **Внимание:** противопоказано использовать пижму при беременности

(цветы пижмы – также средство для изгнания адгемов)

5. Пион



*Рр: 1 ст.л. на 1,5 ст. кипятка.
Настаивать до охлаждения.
Процедить. Выпить за 2-3 приема
после еды.*

Лечебным действием обладает только корень тех растений, у которых есть запах. Выкапывают корень во время цветения пиона.

Основные эффекты и применение

нерегулярные и болезненные менструации у женщин

6. Терн



Для лечения воспалительных процессов у женщин (быстро и мягко снимает воспаление и боли):

Рр: 1ч.л. на 1ст. кипятка. Кипятить 15 минут на очень маленьком огне. Пить понемногу, выпивая стакан за 1 день.

- Можно пить и использовать для спринцеваний.

7. Тмин

Рр: 3чл. семян 1ст. кипятка. Кипятить на маленьком огне 15 минут, еще 10 минут настаивают. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Основные эффекты и применение

- В народной медицине широко используют обезболивающее действие тмина при болезненных менструациях.
- Для этого полезно не только заваривать тмин, как чай, но и постоянно добавлять его в творог, салаты с морковью, свеклой, в квашеную капусту.
- У кормящих матерей можно увеличить количество молока, а также, если молоко «пропало» после высокой температуры или сильного стресса, можно восстановить лактацию (см. рецепт).

