

Фитотерапия в профилактике заболеваний женской репродуктивной системы



1. Лаванда



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

Основные эффекты и применение

- Лаванда – эффективное средство с высоким содержанием эфирных масел.
- Эфирные масла лаванды способствуют нормализации нервной системы при истерии, нервном напряжении, бессоннице, в период климакса, менопаузы.
- Запах лаванды хорошо снимает нервное напряжение. Освежает. Стимулирует. Лаванда широко используется для **ароматерапии**.
- Ванны. Благоприятны для гипотоников. Хорошо успокаивают и снимают напряжение.

2. Липа

Основные свойства липы



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 рекомендуется 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 фибромиалгии фиброаденомы матки.

3. Душица



Рр: 1 ст.л. травы на 1 ст. кипятка. настаивать 20 минут процедить и пить по $\frac{1}{4}$ ст. 2 раза в день утром и перед сном

Основные эффекты и применение

- облегчает течение менструации, снимает боль;
- облегчает течение климакса с частыми «приливами», обильными кровотечениями, угнетенным состоянием психики;
- повышает лактацию (кормящей матери рекомендуют постоянно употреблять чай с душицей);
- оказывает противовоспалительное действие, используется при воспалительных заболеваниях уrogenитальной системы.

Противопоказание: беременность.

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 известное средство для избавления от нерегулярных и болезненных менструаций, а также издревле известнейшее средство от лечения белей (спринцевания, тампоны).
- **Внимание:** противопоказано использовать пижму при беременности

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 аромат. Выкапывают корень во время цветения пиона..

Применение:

нарушение менструального цикла

6. Терн



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

Применение: для лечения
воспалительных процессов у
женщин: (быстро и мягко
снимает боли при воспалении

- 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.