

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №10⁽⁸²⁾ 2012

Женские проблемы

Аднексит, эндометриоз, мастопатия,
бесплодие, климакс

**Хотите
лечиться
грамотно,
эффективно
и без затрат?**

Подпишитесь
на 1-е полугодие
2013 года!
Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813



Гинкоум

лекарство для хорошей памяти

Ежедневно мы забываем о трех важных вещах. Из двух тысяч человек каждый четвертый хотя бы раз забывал о важной встрече. Каждый пятый ссорился с близкими из-за пропущенного свидания или памятной даты. У 6% людей были проблемы, когда они забывали о дне рождения супруга или о годовщине свадьбы. 10% портили отношения с друзьями, забыв имена их детей или об их днях рождения. В чем причина?

Специалисты напрямую связывают забывчивость с нарушением мозгового кровообращения. Поэтому во всем мире для улучшения памяти давно используют экстракт гинкго билобы. Восстанавливая мозговое кровообращение, он улучшает память и повышает концентрацию внимания. Например, более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% — во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго!

Лекарство Гинкоум содержит максимальную суточную дозировку экстракта гинкго — до 240 мг (6 капсул в день). Благодаря этому Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает кровоснабжение



мозга и, как следствие, улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой. В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль.

Также Гинкоум показан при нарушении кровообращения в конечностях: он помогает устранить ощущение холода в руках и ногах, избавиться от болей при ходьбе, судорог, онемения и тяжести в ногах.

Гинкоум отпускается без рецепта и привлекателен по цене.

Средняя цена препарата в аптеках — 145 р.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 102220053760

ЛСР-001576/08. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Причина — воспаление

Стресс и переохлаждение — виновники аднексита	3
Дисплазия шейки матки	5
Угроза бесплодия	6
Цистит любит возвращаться... ..	7
Женское снадобье	10
Тепло, питье и травы	10
Природные лекари	11
Упражнения от цистита	12
Попробуйте жареный рис	13
Полынь — берегиня	14
Ноющие боли, зуд и жжение	17
Грушанка — женская трава	19
Растительные витамины	20
Луковая терапия	20
Приложите к груди компресс....	21

Глава II

Заболевания матки

Как укротить эрозию?	23
Лечебный душ	25
На «велосипеде» к здоровью ...	26
Держите мышцы в тонусе	28
Чем опасен загиб матки	29
Эндометриоз:	
заблудившиеся клетки	30
Когда все опустилось	32
После удаления матки	33

Глава III

Опухоли и кисты

Мастопатия — шалости гормонов	35
Заверните грудь... в капусту	37
Почему возникает миома?	38
Зеленая неотложка	40

Разница — в составе	41
Цветочные настои	42
Доктор чистотел	43
Как остановить фиброму	44
Березовые почки, алоэ и мед... ..	44
Аптечка с огорода	45
Алоказия — верная помощница	48
Самодиагностика молочных желез	49
Рак излечим!	50
Полип прилип	52
Что делать с кистами яичников?	54
Откуда берутся опухоли яичников?	58
Лесные антибиотики	59
Маклюра — божий дар	60
Лекарство из шляпок мухомора	61

Глава IV

Бактериальные и вирусные инфекции

Победим молочницу	63
Герпес не дремлет	64
Как распрощаться с кандидами	65
Трихомониаз разрушает иммунитет	68
Микоплазмоз: настройтесь на долгое лечение	70
Антибиотики против хламидиоза	71
Инфекция, препятствующая одам	71

Глава V

Время гормональной перестройки

Боль при ПМС: что делать?	73
---------------------------------	----

Чтобы не было проблем.....	74	Берегите сердце и суставы.....	98
Когда «критические» дни.....	75	Наука умывания.....	99
Можно ли избежать ежемесячных страданий?	75	Глава VI	
Как помочь дочери?	78	Беременность — ответственная пора	
Лечебные сорняки	81	Анализ крови —	
Климактерический синдром.....	84	зеркало самочувствия	101
Есть спасение от приливов.....	85	Бесплодие не приговор!	103
Фитотерапия в менопаузе	86	Усиливаем защиту.....	104
Как смягчить климакс	88	Витамин В	
Хирургическая менопауза	90	против гипертонуса.....	104
Что остановит маточное кровотечение	91	Угрожающий аборт	106
Линия-помощница.....	93	Опасные последствия	107
Заглянем в пастушью сумку.....	94	Мама должна быть «железной».....	110
Для нормализации цикла	95	Правда и мифы о бесплодии... 111	
Вопрос про крауроз.....	96		

**Следующий сборник № 11 (83) — «Берегите нервы!» —
поступит в продажу 3 ноября 2012 года.**

! Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Ljupco | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 10 (82), октябрь 2012 г.**

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»
Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность не несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Подписано в печать 7 сентября 2012 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 6 октября 2012 г.

Тираж 69853 Заказ № 5254010. Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Нижеполиграф»,
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.
Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Причина — воспаление

Стресс и переохлаждение — виновники аднексита

Аднексит (сальпингоофрит) — это воспаление придатков матки (маточных труб и яичников).

Наиболее частые причины обострения воспалительных заболеваний матки и придатков — переутомление, переохлаждение, стрессы. Поэтому врачи все время призывают женщин не работать «на износ», как можно меньше нервничать.

Постоянным и характерным проявлением аднексита являются боли. Они, как правило, ощущаются в нижнем отделе живота и распространяются в поясничный или крестцовый отделы позвоночника. Кстати, боли нередко продолжают беспокоить и после исчезновения

признаков воспаления, усиливаясь при охлаждении, физических и эмоциональных перегрузках, различных заболеваниях.

Страдания сопровождаются бессонницей, раздражительностью, снижением трудоспособности, быстрой утомляемостью.

Без своевременного лечения аднексит переходит в хроническую форму, постоянно обостряясь. **Одним из основных проявлений хронического воспаления придатков является нарушение менструального цикла.** Менструации становятся болезненными и длительными, выделения могут быть как скудными, так и чрезмерно обильными, возможны постменструальные или

предменструальные выделения. Во время обострений женщины жалуются на очень сильную боль внизу живота.

Хроническое воспаление придатков без соответствующего лечения осложняется спайками, нарушением проходимости маточных труб, внематочной беременностью. Частота бесплодия у больных аднекситом достигает 70%.

Лечение воспаления придатков, направлено на подавление возбудителя заболевания. Врач после диагностических исследований назначает необходимые препараты.

Это:

- антибиотики широкого спектра действия;

- противовоспалительные лекарства;

- десенсибилизирующие средства;

- обезболивающая терапия;

- витамины и иммуностимуляторы;

- физио- и бальнеолечение;

- применение грязевых аппликаций;

- курс вагинальных ванночек и гинекологического массажа.

При гнойных формах воспаления придатков используют

лапароскопию, во время которой удаляют гной и вводят антибактериальные препараты непосредственно в очаг воспаления. Пациенткам во время лечения необходим постельный режим. Затем женщине назначают физиотерапию и биостимуляторы.

Наряду с терапевтическими мерами полезно использовать и народные средства. К примеру, приготовить настой из **травы золототысячника, цветков мать-и-мачехи, донника лекарственного**. Все растения нужно взять в равном количестве, смешать. 2 ст. ложки измельченной смеси залить в термосе 2 стаканами кипятка, через 2 часа процедить и пить по трети стакана 5–6 раз в день в течение 3–4 недель.

Эффективно лечит воспаление придатков сбор из **полыни горькой, вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной**: взять каждой травы по 5 частей, добавить 1 часть **донника желтого**, все перемешать. 5 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать 25 минут.

2 стакана настоя нужно выпить в горячем виде на ночь. 300 мл используют незадолго до сна для спринцевания. 150 мл

настоя применяют для клизмы выполнять 2—3 раза в неделю. (после ее введения лечь на правый бок). Процедуры следует выполнять 2—3 раза в неделю. Курс лечения воспаления придатков длится 2 месяца.

Дисплазия шейки матки

У меня дисплазия шейки матки. Ответьте, пожалуйста, как лечить этот недуг и насколько он опасен?

А. КИРИЧЕНКО,
д. Озерщина Гомельской области.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ:**

— Дисплазия шейки матки — это длительное, хроническое воспаление шейки матки. Обязательно сдайте мазок на онковирусы папилломы методом ПЦР (полимеразной цепной реакции). Если онкологических серотипов не обнаружат, то будет достаточно провести противовоспалительное лечение (так как вирус находится в крови).

Рекомендую сдать анализы на трихомонады, гонококки, вирусы герпеса и папилломы.

Также следует исключить сахарный диабет и мочекаменную болезнь, при которой вульву может раздражать мелкий «песок».

Причиной зуда могут быть и глистная инвазия, и какой-либо аллергический процесс.

Низкий уровень гемоглобина приводит к повышенному количеству выделений из влагалища, что также может вызывать раздражение.

При эндокринных заболеваниях щитовидной железы, надпочечников, гипоталамуса и нервном истощении нарушается питание и иннервация тканей (снабжение органов и тканей нервами, что обеспечивает их связь с центральной нервной системой). Это тоже сопровождается зудом.

Виновниками раздражения бывают лишай, нейродермит, витилиго, плоскоклеточная гиперплазия, пемфигус, пемфигоид.

В основе лечения лежит гормональная терапия.

На трещинах, появившихся на вульве от расчесов, могут гнездиться микробы. В этом случае назначают мази.

Для улучшения питания тканей делают уколы солкосерила, лидазы, биогенных стимуляторов. При данном заболевании также рекомендуют успокоительные и даже снотворные лекарства, иглорефлексотерапию

(3 курса по 10 сеансов с перерывом в 1,5–2 месяца).

Для нормализации обменных процессов используют поливитамины.

При зуде в области ануса на ночь назначают свечи в прямую кишку на 10–15 дней.

Прогрессивным методом лечения в настоящее время считается применение лазера.



Полезный совет

Лимоны и апельсины очень полезны для профилактики женских заболеваний. Натрите цитрусовые вместе с кожурой,

смешайте с сахаром (по вкусу) и принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке перед едой.

*Е. КИРИЧЕНКО,
Тверская область.*

Угроза бесплодия

Воспалительные заболевания женской половой сферы — самая распространенная гинекологическая патология. Многие женщины ошибочно считают, что воспаление — результат переохлаждения. Переохлаждение действительно может спровоцировать обострение недуга, но сама патология обычно возникает из-за проникновения в

организм болезнетворных бактерий.

Бактериальное равновесие может нарушиться также из-за стресса, приема антибиотиков, перемены климата, изменения характера питания, после тяжелой болезни.

Хронические воспаления женской половой сферы грозят бесплодием, внематочной бере-

менностью, спаечным процессом в органах малого таза, сбоем менструального цикла, патологиями во время беременности и родов. Инфекции угрожают развитием рака шейки матки, ухудшают иммунитет и сердечную деятельность. При появлении выделений, зуда, учащенном или, наоборот, затрудненном мочеиспу-

скании, а также жжении при посещении туалета или тянущих болях внизу живота и болезненных ощущениях после половых контактов необходимо обращаться к гинекологу.

Лишь своевременный визит к врачу позволит правильно поставить диагноз и вылечить инфекцию.

Цистит любит возвращаться...

Расскажите, пожалуйста, о цистите. Какое необходимо лечение при этом заболевании? Какие могут быть осложнения?

Н. ФЕДОРОВА,
г. Валдай Новгородской области.

Что это за болезнь?

Цистит — это воспаление мочевого пузыря. Четверть женщин встречается с этим недугом неоднократно. У некоторых цистит даже переходит в хроническую форму. Мужчинам здесь повезло больше: их эта неприятность чаще обходит стороной. Причина — в особенностях анатомии.

Как проявляется?

Резями внизу живота, болью, зудом, лихорадкой. Моча выде-

ляется маленькими порциями, иногда буквально по капле. Она мутная, иногда с примесью слизи. После посещения туалета боли обычно усиливаются. Такое состояние длится несколько дней, затем рези постепенно уменьшаются, позывы в туалет становятся реже.

Если же инфекция распространилась дальше, то к проявлениям цистита добавляются признаки поражения почек: боли в пояснице, повышение артери-

ального давления, помутнение мочи, белок и лейкоциты в анализах. Больной чувствует слабость, разбитость, у него снижен аппетит, мучают сильные головные боли. Жалобы, связанные с воспалением мочевого пузыря, отходят на второй план. А врач вынужден диагностировать более серьезный недуг — пиелонефрит (воспаление выводящей системы почек).

Отчего бывает?

Микробы попадают в мочевые пути, но иммунитет человека не может дать должный отпор, и развивается воспаление — цистит.

Если инфекция оседает в мочевом пузыре, недуг излечивается быстро (при условии своевременного обращения к врачу).

Как ставят диагноз?

Диагностические тесты позволяют выявить воспаление в мочевом пузыре и исключить другие заболевания.

Общие методы обследования:

- ◆ клинический, биохимический анализы крови;
- ◆ анализы крови на ВИЧ, RW, на маркеры гепатитов В и С;
- ◆ общий анализ мочи.

Специальные методы исследования:

- ◆ посев мочи (для выяснения природы возбудителя, вызвавшего воспаление);
- ◆ урофлоуметрия — исследование потока мочи;
- ◆ УЗИ почек, мочевого пузыря;
- ◆ осмотр у гинеколога, цистоскопия.

Как лечить?

Медики рекомендуют для лечения цистита уросептики — лекарства, которые губительно действуют на бактерии, вызывающие цистит (фурадонин, фуразолидон и т. д.). Но самостоятельно, без консультации с врачом, их применять нельзя!

На что обратить внимание?

Обязательно обратитесь к врачу, если:

- ◆ Боли и рези не проходят в течение трех-четырех дней.
- ◆ Вас беспокоят повышенная температура, резкая слабость, головная боль, боли в пояснице. Это признаки пиелонефрита, при которых необходимо срочно обратиться к врачу.
- ◆ Моча стала очень мутной, изменила цвет, в ней появились хлопья.

◆ Цистит повторяется у вас неоднократно.

◆ У вас выявлены аномалии мочевыводящих путей, поэтому не исключено, что недуг может перейти в хроническую форму.

◆ Был случайный половой контакт, поэтому рези могут свидетельствовать о том, что это не цистит, а одна из неприятных половых инфекций.

Поможет ли народная медицина?

Цистит любит возвращаться, поэтому поддержите медикаментозное лечение приемом травяных отваров, напаров, настоев, компрессами из лекарственных растений.

Отвар листьев брусники: 2 ч. ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

Семена петрушки — 1 ст. ложка, **листья толокнянки** — 1,5 ст. ложки. 1 ст. ложку смеси настаивать 6 часов в стакане холодной воды, варить 7–10 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

Плоды рябины — 3 части, **трава брусники** — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить 1 ста-

каном кипятка, настаивать 3–4 часа на плите, процедить. Пить по 0,5 стакана, добавляя 1 ч. ложку меда, 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Листья березы, рыльца кукурузы, корневища пырея, корневища солодки, листья толокнянки — поровну.

1 ст. ложку сбора настаивать 6 часов в 1 стакане воды, затем кипятить 15 минут и принимать по 0,5 ст. ложки в день при цистите.

2 ст. ложки с верхом хвоща полевого залить 1 л воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву хвоща полевого сложить в холщовый мешок и в горячем виде прикладывать на низ живота при цистите. Отвар нужно выпивать по 1 стакану 2–3 раза в день.

При болезненном мочеиспускании хорошо пить горячий чай из напара смеси травы хвоща и цветов ромашки поровну.

При спазмах мочевого пузыря полезно пить глотками, но часто горячий напар из **цветов васильков и травы хвоща**, смешанных поровну. В то же время массировать область мочевого пузыря или положить на низ живота подушку, наполненную горячим распаренным хвощом.

Женское снабдье

Это лекарство полезно при воспалительных процессах, кистозно-фиброзной мастопатии, опухолях женских половых органов.

Возьмите по 200 мл меда, кагора, соков моркови, свеклы, черной редьки и лимона. 100 г чеснока измельчите, залейте 200 мл кипяченой воды, настаивайте 20 минут, затем соедините с овощными соками.

Добавьте сок лимона, мед и кагор.

Смесь тщательно размешайте и поставьте в холодное место.

Принимайте по 30 мл 2 раза в день натощак, после чего 5 минут спокойно полежите. Лечитесь в течение месяца, потом сделайте месячный перерыв и вновь возобновите прием.

За курс — 6 месяцев вы используете 4—5 банок лечебного состава.

Для профилактики принимайте смесь ежегодно в течение 1 месяца.

Тепло, питье и травы

Каждую осень у меня обостряется цистит: снова резь в животе, учащенное мочеиспускание, температура. Неужели это хроническое заболевание будет мучить меня всю жизнь? А ведь мне всего 28 лет. Какие меры профилактики помогут избежать обострений?

П. БЕЖЕВА,
Пермь.

Профилактика цистита заключается в соблюдении элементарных правил личной гигиены, своевременном лечении воспалительных заболеваний, предупреждении переохлаждений организма. Профилактикой хронического цистита сле-

дует заниматься постоянно, а не только в холодный период года. Что поможет?

Обильное питье: 2—3 л в сутки. Такой «водопад» вымывает болезнетворные микробы из мочевыводящих путей. Лучше всего пить зеленый и черный чай, а

также брусничный и клюквенный морс.

Сухое тепло: теплые брюки, теплые носки, шаль на поясицу — эта одежда должна быть привычной и обязательной весной, зимой и осенью.

Своевременное и основательное лечение любых воспалительных заболеваний.

Лекарственные растения в качестве профилактики и лечения цистита вполне могут заменить сильнодействующие пре-

параты. Регулярно принимайте настои кукурузных рыльцев, листьев березы, толокнянки, можжевельника, фенхеля, солодки, земляники, хвоща, подорожника, петрушки. Они обладают бактерицидными свойствами.

Если же цистит, несмотря на меры профилактики, регулярно причиняет страдания, возможно, причина в особом строении и функционировании мочеполовой системы. Такое бывает.

Природные лекари

Цистит преследовал меня с юности, и сейчас в мои 63 года я страдаю им. Подскажите, какие травы помогут при этом заболевании?

Т. КУЗЬМИНА,
Ярославль.

При цистите травы могут заменить лекарства (разумеется, если речь не идет о тяжелых формах болезни).

Лучше всего использовать сборы. Одни из самых известных природных лекарей — это брусника, толокнянка, хвощ, петрушка, но есть и другие.

◆ Кукурузные рыльца, листья березы и толокнянки, корни солодки и пырея измельчите, смешайте в равных пропорциях и

заварите. Рекомендуются 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка и томить 20—30 минут на медленном огне. Затем настой процеживают, отжимают и добавляют до первоначального объема необходимое количество кипяченой воды.

Принимают по трети стакана 3 раза в день.

◆ 3 ст. ложки измельченных плодов можжевельника, по 1 ст. ложке плодов фенхеля и корня

солодки смешивают. 1 ст. ложку сбора заливают 2 стаканами кипятка, 20 минут кипятят на водяной бане, затем настаивают, процеживают и доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают так же, как и в первом рецепте.

◆ Смешайте в равных пропорциях траву хвоща, корень лапчатки и лист подорожника. Зава-

рите сбор и принимайте таким же образом в течение одной недели.

◆ В равных частях смешайте корни и траву петрушки. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по 1—2 стакана 2 раза в день.

Но если травы не приносят облегчения, то обязательно обратитесь к врачу.

Упражнения от цистита

Справиться с циститом может регулярное выполнение простых упражнений, которые укрепляют мышцы тазового дна, предотвращая развитие повторных воспалений мочевого пузыря.

1. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Развести руки в стороны и поднять вверх — вдох. Опустить — выдох. Повторить 3—5 раз.

2. Переменная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Выполнять в течение 1 минуты.

3. Ноги на ширине плеч, отклониться назад, подняв руки вверх, — вдох. Наклониться вперед, коснуться руками пола, не сгибая ног в коленях, — выдох. Повторить 8 раз.

4. Пружинисто присесть, отведя руки назад, — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. Держа перед собой палку, перешагивать через нее. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. Стоя, ноги вместе, руки за головой, развести локти в стороны — вдох, свести локти и 2—3 раза наклониться вперед — выдох. Повторить 5 раз.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Свести колени и втянуть анус — вдох. Развести колени и расслабить мышцы промежности — выдох. Повторить 8—10 раз.

8. Ноги согнуты и подтянуты к животу. Перекатиться на спи-

ну — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз.

9. Лежа на спине выполнять в течение 1–1,5 минуты ногами движение велосипедиста, крутящего педали. Дыхание произвольное.

10. Лежа на спине, прямые ноги приподняты на 10–15 см. В течение 1–1,5 минуты выполнять упражнение «ножницы». Дыхание произвольное.

11. Расслабить мышцы всего тела и максимально глубоко дышать 30–40 секунд.

12. Стоя на коленях на полу, руки за головой. Сесть влево — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить то

же в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.

13. Стоя на коленях поворачивать корпус вправо-влево, переставляя ладони по полу. Повторить 8–10 раз.

14. Стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки — выдох. Привстать — вдох. Повторить 6–8 раз.

15. Стоя, массировать мячом низ живота, переднюю внутреннюю поверхность бедра и ягодиц в течение 1–1,5 минуты.

16. Стоя, руки на поясе, попеременная ходьба на носках, на наружных краях стоп и обычным шагом, постепенно замедляя темп, в течение 1 минуты.

Попробуйте жареный рис

Эффективным средством для лечения цистита считается отвар из обжаренных **рисовых зерен**.

Залейте стакан зерен, обжаренных на сухой сковородке до светло-коричневого цвета, 4 стаканами воды и варите на слабом огне в течение 2 часов. После процедите и пейте полученный отвар в теплом виде по ста-

кану (200 мл) утром натощак за 30–40 минут до еды.

При цистите полезно принимать **лимонный сок с медом и оливковым маслом** в соотношении 1:2:1. Курс лечения — 2 недели.

Смешайте поровну свежий теплый **капустный сок** и настой из свежих молодых березовых листьев. Употребляйте по 0,5 ста-

кана 3 раза в день перед едой на протяжении 10—12 дней. При необходимости после недельного перерыва повторите прием средства.

Для приготовления настоя из **березовых листьев** возьмите 50 г измельченных листьев березы, залейте стаканом кипящей воды, настаивайте под крышкой 2 часа, процедите.

Залейте 1 ст. ложку смеси измельченной **ботвы моркови и зелени петрушки** 2 стаканами (0,5 л) горячей воды, плотно закройте крышкой и настаивайте 2 часа.

Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель.

Залейте 20 г измельченных корней **спаржи** стаканом воды, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 0,5 стакана 4 раза в день на протяжении 10 дней.

Размельчите **укропное семя** в кофемолке. 1 ч. ложку получившейся муки заварите 200 мл

кипятка, дайте настояться час и выпейте натошак вместе с осадком. Делайте так ежедневно в течение недели.

Возьмите **траву любистока**, смешайте ее со стручками **фасоли** в равных количествах.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 15—20 минут, затем процедите.

Употребляйте настой в теплом виде маленькими глотками небольшими порциями в течение дня. Это средство оказывает мочегонное действие и способствует вымыванию внедрившихся в мочевой пузырь бактерий.

Кстати, створки стручков фасоли и трава любистока лекарственного входят в состав классического мочегонного чая, применяемого при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Полынь-берегиня

В молодые годы я очень страдала от болезненных менструаций. Уже за 2—3 дня до начала месячных меня мучили боли внизу живота, ломота в спине, тош-

нота, расстройство стула. Оказывается, заболевание, от которого я так страдала, называется альгодисменорея. Помогают при этой болезни общеукрепляющие

мероприятия: прогулки, катание на лыжах, коньках, велосипеде, купание.

Я нашла и народное средство.

Возьмите свежий или сухой корень полыни, разрежьте его на мелкие части (или натрите на терке), залейте 0,5 л воды, прокипятите 5 минут. Дайте настояться 1 час, процедите. Принимайте по 100–150 мл 3–4 раза в день.

*Н. НОСОВА,
п/о Смородинка
Вологодской области.*

* * *

При женских воспалительных заболеваниях хорошо помогает спринцевание настоем полыни.

Настой готовят так: 1 ст. ложку сухой травы полыни заливают 1 стаканом кипятка, процеживают и остужают.

*С. ШЕПТИЦКИЙ,
Казань.*

* * *

Если мастопатия сопровождается уплотнением в груди, то 1 ст. ложку полыни смешайте с 1 ч. ложкой корня валерьяны, горстью травы спорыша и горстью травы крапивы, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения. Настаивайте в течение ночи. На следующий день выпейте настой в 3 приема. Боль уйдет практически сразу. Через 3 дня спадет

опухоль. А через неделю исчезнет уплотнение.

*Т. КЛИВЕНКО,
г. Аткарск Саратовской области.*

* * *

Для лечения фиброаденомы хочу подсказать неоднократно проверенный, очень эффективный рецепт.

Для приготовления настойки потребуются 10 ст. ложек полыни, 6,5 ст. ложки тысячелистника, 5 ст. ложек шиповника, 7,5 ст. ложек зверобоя, 5 ст. ложек соевых почек, 200 мл измельченной чаги, 200 мл сока алоэ, 200 г коньяка или спирта, 0,5 кг меда.

Травы положите в эмалированную посуду, залейте 3 л остуженной кипяченой воды, поставьте на медленный огонь и томите в течение 2 часов, не допуская кипения (периодически снимайте с огня). Потом закройте кастрюлю одеялом и оставьте на сутки, после чего процедите, добавьте коньяк, алоэ, мед. Все перемешайте и оставьте на 3 дня в темном прохладном месте.

Принимают готовое лекарство так: первые 6 дней — по 1 ч. ложке за полчаса до еды, затем по 1 ст. ложке. Курс лечения — от 3 недель до 3 месяцев.

*Г. БОБРИК,
Брест, Беларусь.*



БИШОФИТ – ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ

БИШОФИТ – уникальный природный минерал, открытый немецким геологом Карлом Г.Бишофом в 1877 году.

Лечебные свойства **БИШОФИТА** были открыты случайно в 30-50-х годах нашего века. В первую очередь эффект был отмечен при лечении болезней суставов, позвоночника, последствий травм, некоторых кожных болезней.

БИШОФИТ оказывает противовоспалительное, противоотечное, противомикробное, обезболивающее действие, ускоряет регенерацию тканей, улучшает иммунитет, восстанавливает тургор кожи, повышает местную устойчивость кожи к проникновению инфекций, снимает состояние нервного напряжения.

В его состав входят: соли магния, кальция, калия, натрия. Микроэлементы – бром, бор, йод, медь, железо, кремний, рубидий, молибден, титан, литий. Входящие в бишофит минеральные соединения и микроэлементы находятся в природно-стабилизированной, легко усваиваемой форме и играют жизненно важную роль для человека.

Магний, преобладающий в составе бишофита, является важнейшим макроэлементом, универсальным регулятором биохимических и физиологических процессов, что определяется прежде всего его ролью в регуляции функции ферментов и модулирующей функцией в ионных



каналах. Являясь вторым по распространенности катионом внутри клетки, магний участвует в энергетическом, пластическом и электролитном обмене. Дефицит магния приводит к дефициту функционально-активных ферментов; развитию генерализованного воспаления с последующей системной дисплазией соединительной ткани, нарушающей формирование и функцию опорно-двигательного аппарата.

Присутствующие в составе бишофита литий и бром обладают успокаивающим действием, что при нейродистонии и легких формах гипертонической болезни может приводить к снижению артериального давления.

Образовавшись более 200 миллионов лет назад в результате сложной фильтрации и кристаллизации огромных масс экологически чистой океанской воды, бишофит сейчас отдает накопленную и сохраненную энергию природы.

Несмотря на большой ассортимент средств для лечения болезней опорно-двигательного аппарата, эффективность бишофита остается все такой же высокой. **«БИШОФИТ-ГЕЛЬ»** – улучшенная формула природного бишофита. Обеспечивает полное впитывание, усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА (495) 729-49-55. WWW.INPHARMA2000.RU

ООО «Стиль», 119121, Москва, пер. Грузиников, 1-й, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реклама.

Ноющие боли, зуд и жжение

Воспаления нижнего отдела женских половых органов являются самыми распространенными гинекологическими патологиями. Это:

◆ **вагинит (кольпит)** — воспаление влагалища;

◆ **вульвит** — воспаление наружных половых органов;

◆ **вульвовагинит** — воспаление наружных половых органов и влагалища.

Воспалительные заболевания нижних отделов гениталий могут быть вызваны **бактериями** (хламидиями, гонококками, микоплазмами, стафилококками, синегнойной или кишечной палочкой и стрептококками) или **вирусами**.

К провоцирующим факторам и основным причинам данных воспалительных заболеваний относят:

- несоблюдение гигиены;
- инфекции, передающиеся половым путем;

- эндокринные заболевания (сахарный диабет, гипотиреоз);

- травматические повреждения половых органов (разрывы во время родов, ношение тес-

ного и синтетического белья, ношение внутриматочной спирали и др.);

- детские инфекции у девочек (корь, скарлатина);

- физиологические причины: беременность, менструация;

- гормональные изменения во время беременности, в период менопаузы;

- бесконтрольный прием антибиотиков, гормональных препаратов;

- химиотерапия и лучевая терапия при онкологических заболеваниях;

- пониженный иммунитет и гиповитаминоз.

Симптомы вагинита (кольпита), вульвовагинита, вульвита схожи. Женщина ощущает ноющие боли внизу живота, зуд и жжение, у нее обильные выделения из влагалища (молочные, гнойные, пенистые, творожистые, в тяжелых случаях — кровяные). Повышается температура тела, отекают половые органы, учащенное мочеиспускание происходит болезненно.

Лечение. Арсенал антибактериальных препаратов, использу-

емых в гинекологии для лечения вагинита (кольпита), вульвовагинита и вульвита, достаточно велик. Чаще всего предпочтение отдается антибиотикам широкого спектра действия, противогрибковым препаратам. Для лучшего эффекта и комплексного лечения вагинита (кольпита) и вульвовагинита используют препараты из разных групп.

Местное применение антисептиков и дезинфицирующих растворов облегчает симптомы воспалительных заболеваний. С этой целью применяют вагинальные свечи, назначают спринцевания, промывания, ванночки с растворами соды, борной кислоты, перекисью водорода.

В период менопаузы, когда появление вагинитов обусловлено пониженным уровнем эстрогенов, назначают заместительную гормональную терапию.

Народные средства в качестве антисептиков особенно полезны девочкам.

Для ванночек, спринцеваний и аппликаций используют ромашку аптечную из расчета 1 ч. ложка, разведенная на стакан кипятка. При отсутствии своевременного медицинского вмешательства возможны осложнения.

Так, кольпит и вульвовагинит провоцируют образование эрозии шейки матки, развитие эндометрита, ведут к бесплодию. У девочек после кольпита и вульвовагинита часто образуются синехии (сращения между органами) малых и больших половых губ. Синехии над входом уретры препятствуют нормальному мочеиспусканию. А у женщин пожилого возраста из-за вагинита остается гипоксия стенок влагалища (недостаточное кровоснабжение), способствуя образованию язв

Профилактика вагинита (кольпита), вульвовагинита, вульвита:

- гигиена половых органов утром и вечером;

- во время менструаций необходимо использовать прокладки и тампоны с мягкой поверхностью, без ароматизаторов;

- нижнее белье должно быть из натуральных тканей, удобным и не стеснять движений;

- нужно вести здоровый образ жизни и укреплять иммунитет;

- следить за своим весом;

- не злоупотреблять спринцеваниями (это приводит к дисбалансу микрофлоры влагалища).

**ФИТОаптечка**

При вульвите, зуде половых органов возьмите 50 г измельченных почек черного тополя, залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение 2 недель, часто встряхивая содержимое.

Готовую настойку процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Облегчат состояние примочки с настоем бадана на воспаленные половые губы 3–4 раза в день.

Чтобы приготовить настой, измельченный корень бадана толстолистного заварите стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2–4 часа. Затем процедите, отожмите сырье и делайте примочки.

*А. ГРОЗИНА,
Тамбовская область.*

Грушанка — женская трава

С женскими заболеваниями (непроходимостью маточных труб, бесплодием, циститом) хорошо справляется грушанка. Это растение издавна применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, спазмолитическое, вяжущее, мочегонное и дезинфицирующее мочевые пути средство.

Настойка: свежую измельченную траву (или одни листья) залейте водкой в соотношении 1:10, настаивайте в течение недели, процедите.

Настойку принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды или через 1 час после. При бесплодии настойку грушанки принимают долго — до полугода.

Хранить ее следует в посуде из темного стекла.

Настой: 2 ч. ложки сухой измельченной травы (или только листьев) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте, процедите.

Пейте по трети стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды при всех хронических женских

заболеваниях воспалительного характера.

Настой используйте и наружно (для спринцеваний).

При лечении гинекологиче-

ских болезней грушанку полезно сочетать с ортилией однобокой (боровой маткой).

*А. КОРЕПАНОВА,
г. Воткинск, Удмуртия.*

Растительные витамины

В качестве дополнительного лечения вульвита и кольпита можно использовать лекарственные растения.

Возьмите по 1 части сухой травы зверобоя, листьев крапивы и коры крушины ломкой, по 2 части травы тимьяна, листьев мать-и-мачехи измельченного корневища аира. Все перемешайте и 2 ст. ложки смеси положите в термос, залейте 2 стаканами кипятка, плотно закройте и оставьте настаиваться на ночь.

Утром процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день. Особенно полезен такой настой при остром кольпите.

Эффект принесет также спринцевание. Для приготовления отвара возьмите семена льна, траву зверобоя, траву пастушьей сумки, траву водяного перца, корни крапивы, корни окопника, лепестки розы и цветки календулы. Каждый компонент (в сухом виде) возьмите в количестве 10 г.

Смешайте ингредиенты. 40 г смеси залейте 2 л воды. Кипятите в течение 20 минут. Перед применением несколько раз процедите через 2—3 слоя марли, а остаток отожмите.

Теплый отвар используйте для спринцевания.

Луковая терапия

От многочисленных женских болезней я предлагаю испытанное на себе лечение.

3 л молока ставят в теплое место, чтобы оно закисло. А в

это время пекут в духовке на маленьком огне луковицу. После приготовления ее очищают и измельчают деревянной толкушкой, затем заворачивают в

марлю и вкладывают тампон на ночь во влагалище. Утром его заменяют на новый. Только теперь в марлю заворачивают мелко нарезанный сырой лук, смешанный с натертым хозяйственным мылом (1:1). В середине дня тампон меняют на новый.

За это время молоко скисает, и из него делают домашний творог. В обед тампон из свежего лука и хозяйственного мыла меняют на тампон из домашнего творога с соком алоэ и медом и оставляют его на всю ночь, а утром вынимают. Не пугайтесь: творог может стать зеленого цвета, так как он оттягивает на себя гной. В течение дня надо 3 раза ввести тампон с творо-

гом, медом и алоэ. После каждой процедуры можно провести спринцевание.

У меня через 3 дня начался процесс улучшения, а лечилась я в течение месяца, используя еще мазь из прополиса, которую готовила сама. В результате я избежала операции по поводу миомы матки, 59 лет прожила с мужем, родила 4 детей.

Таким способом лечатся воспаления, эрозии и миомы матки, кисты на яичниках и другие женские болезни, к тому же это хорошая профилактика мастопатии, поскольку все женские органы между собой связаны.

*М. ШАЙД,
Кострома.*

Приложите к груди компресс

Какие народные рецепты могут помочь при лечении мастита?

*А. РУБЦОВА,
г. Елец Липецкой области.*

Смягчить боли при мастите помогут компрессы. Прикладывайте к больной груди свежие **листья мать-и-мачехи или лопуха**, предварительно обдав их кипятком, закройте теплым платком.

Распарьте в горячем молоке ягоды **инжира**, разомните их в кашицу и наложите на больное место. Можно успокоить боли в груди кашицей из печеной **луковицы** и 1 ст. ложки **меда**.

Делайте компрессы из настоя **донника лекарственного**. Для приготовления настоя залейте 0,5 стакана травы 1,5 стакана кипятка, через 15 минут процедите.

Эффективным средством лечения мастита считаются компрессы с **чайным грибом**. Приложите к больному месту кусочек чайного гриба, распределите на нем слой ваты и закройте компрессной бумагой. Целлофаном или полиэтиленом пользоваться нельзя, потому что к больному месту нужно обеспечить доступ воздуха. А вот еще очень простой

компресс. Приготовьте небольшую **булочку из мягкого теста**, смешав ржаную муку, топленое масло и свежее молоко, и приложите ее к больному месту.

Помогут снять боли омывания груди настоек **софоры японской**. Для приготовления настойки залейте софору (можно купить в аптеке) водкой в соотношении 1:2, настаивайте в темном месте 3 дня, процедите.

Компрессы держите в течение 2 часов. После их применения вымойте грудь, смажьте прополисной мазью и закутайте теплым платком.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!

Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головкин, г. Челябинск.

Разработка «**Экстракта Алоэ**» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «**Экстракта Алоэ**» способствует улучшению зрения у людей с **сахарным диабетом**.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.: 8(861)-269-92-42, 8(861)-269-92-46.

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Глава II

Заболевания матки

Как укротить эрозию?

Сегодня все чаще женщины (в любом возрасте) сталкиваются с диагнозом «эрозия шейки матки». В чем причина заболевания?

Эрозия — это участок переродившейся ткани эпителия на шейке матки. Он может быть маленьким (с копеечную монетку) или обширным. Главная опасность эрозии состоит в том, что перерождение клеток может перейти в злокачественный процесс и привести к раку шейки матки.

Качество клеток определяет-ся при цитологическом исследовании: с участка эрозии, обработанного специальным раствором, делают соскоб и исследуют небольшое количество пораженных клеток. При малейших подо-

зрениях пациентку направляют к онкологу.

Причин эрозии шейки матки немало. Это и высокая загрязненность окружающей среды, повышенное электромагнитное излучение от окружающих приборов, неправильное питание, стрессы, недостаток физической активности, сниженный иммунитет. Среди факторов риска врачи выделяют механические повреждения шейки матки, воспаление придатков, хронические инфекционные заболевания.

Совсем недавно существовал лишь один способ лечения женщины от эрозии шейки матки — прижигание электрическим током. После него оставались рубцы, которые могли негатив-

но повлиять на репродуктивную функцию.

Поэтому врачи старались прижигать пациенткам поврежденный эпителий только после рождения ребенка. Некоторые гинекологи даже рекомендовали не лечить «спокойную» эрозию, а лишь наблюдать за ее развитием.

Но постоянный очаг воспаления всегда представляет опасность для женского организма. Поэтому сегодня эрозию шейки матки устраняют всем женщинам — и еще нерожавшим, и матерям нескольких детей.

Перед процедурой нужно исключить наличие любых урогенитальных инфекций. Лечение начинают на 4—7-й день цикла, чтобы ранка успела затянуться до следующей менструации. Варианты лечения могут быть как оперативными, так и без хирургического вмешательства.

Прижигание электрическим током. Эта болезненная процедура сегодня проводится только рожавшим женщинам.

Удаление эрозии радионожом (аппарат «Сургитрон»). Пораженный участок срезается радиоволной. Этот метод дает возможность скорректировать при необходимости глущи-

ну среза, не оставляет термического ожога, что позволяет быстро восстановить микрофлору влагалища. Период заживления — месяц.

Лечение препаратом солковагин проводится молодым и нерожавшим женщинам в 2—4 приема в течение одного менструального цикла. Эффективность составляет 95%. Процедура проходит безболезненно, не требует дальнейших ограничений в приеме ванн, плавании.

Криодеструкция. Пораженный эрозией участок обрабатывают жидким азотом, замораживая слой больных клеток. Впоследствии он слущивается.

Лазер. Одновременно с удалением большого участка идет заживление, поэтому восстановительный период сокращается вдвое.

В первый месяц после удаления эрозии шейки матки женщина должна соблюдать врачебные рекомендации:

- ◆ не жить половой жизнью до послеоперационного осмотра и разрешения врача;
- ◆ не пользоваться тампонами (кровь, слизь — благодатная среда для размножения микробов, а если влагалище еще и закупорить, то в тепле и без досту-

па воздуха процесс размножения нежелательной флоры пойдет быстрее, и заживление замедлится);

◆ не употреблять алкоголь (при попадании его в организм сосуды расширяются, и процесс заживления нарушается);

◆ не поднимать тяжести;

◆ не принимать ванны, чтобы вода, а с ней и микробы не попали во влагалище.

Для восстановления сосудов после операции назначают

аскорутин, а еще через неделю (когда появятся неприятные выделения) проводят 20-дневный курс лечения свечами с хлоргексидином, интерфероном и таурином.

Первый осмотр у гинеколога происходит после завершения лечения свечами или после менструации. Как правило, за месяц на шейке матки нарастает здоровый слой эпителия. Второй осмотр — через месяц, который подтверждает выздоровление.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Реклама.

Лечебный «душ»

Для лечения эрозии шейки матки 0,5 стакана сушеных **цветков ноготков (календулы)** залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение двух недель. Затем процедите и используйте для сприн-

цеваний. Процедуру проводите по утрам в течение 21 дня, начиная со второго дня после месячных и до следующей менструации. Настойку календулы нужно разводить теплой кипяченой

водой (1 ч. ложка настойки на 1 стакан воды).

Можно и спринцеваться настоем календулы.

2 ст. ложки цветков календулы залейте в термосе 1,5 стакана кипятка, через 2 часа процедите, остудите (настой должен быть чуть теплым, почти комнатной температуры) и проводите спринцевание 2 раза в день. Курс лечения — 10–15 процедур.

Есть еще одно хорошее народное средство: 4 ст. ложки **травы чистотела** залейте 1 л ки-

пящей воды, настаивайте 1 час, процедите. Для спринцевания 0,2 настоя нужно развести 1 л теплой кипяченой воды. Проводить процедуру следует каждый вечер в течение месяца.

При эрозии шейки матки эффективно применять ватные тампоны, обильно смоченные **облепиховым маслом**. Тампоны нужно менять ежедневно. Курс лечения — 8 процедур.

Эффективно использовать тампоны, пропитанные 4%-ным раствором мумие (2,5 г мумие на 0,5 стакана воды).

На «велосипеде» к здоровью

Опущением матки страдают многие женщины. Часто вместе с ней опускается и мочевого пузыря, который в результате оказывается зажат между лобковой костью и маткой. Мышцы сфинктера, удерживающие мочу, перестают нормально работать. Когда при поднятии тяжестей давление в брюшной полости повышается, моча непроизвольно выдавливается из опущенного мочевого пузыря наружу. Со временем ситуация усугубляет-

ся и моча выделяется даже тогда, когда женщина резко встает с постели или ускоряет шаг при ходьбе.

Часто опущение половых органов происходит после климакса, когда из-за спада гормональной активности понижается прочность и эластичность влагалища и связочного аппарата. Обычно женщины относятся к появившимся симптомам как к нормальным возрастным явлениям и не обращаются к специ-

алистам. В результате заболевание переходит в запущенную стадию.

При небольшой степени опущения возможно консервативное лечение: гинекологический массаж, мази с эстрогенами, лечебная гимнастика. Некоторые упражнения, направленные на укрепление мышц внутренней поверхности бедер и тазового дна, при правильном и регулярном выполнении способны остановить прогрессирование болезней.

◆ Выполняйте упражнение «велосипед»: лежа на спине, покрутите воображаемыми педалями минимум 5 минут. Старайтесь, чтобы при этом меньше напрягались мышцы живота, а больше участвовали мышцы бедер и таза.

◆ Напрягите мышцы промежности на 5–10 секунд, затем расслабьтесь на 10 секунд. Повторите 5–10 раз. Затем выполните подряд 10 сокращений по 1 секунде, расслабляясь на 10 секунд. И так 3–4 раза в день, чередуя медленные и быстрые сокращения.

◆ Сомкните колени и сжимайте их сильно-сильно, ощущая напряжение бедер. Досчитайте до десяти и расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Эффективно также попеременное и одновременное поднятие ног в положении лежа по 6–8 раз.

В более тяжелых случаях проводят хирургическое лечение. Бояться и отказываться от операции не нужно. Если в болезненный процесс вовлекается мочевой пузырь, в мочевыделительной системе происходит застой мочи, который приводит к развитию пиелонефрита, цистита, мочекаменной болезни. Кроме того, шейка выпавшей матки травмируется, появляются изъязвления, что может привести к развитию онкологического заболевания.

Если операцию по каким-то причинам провести невозможно (из-за возраста больной, тяжелых хронических заболеваний), то используют лечебные бандажи и пессарии (маточные кольца).

Профилактика. После родов почти у каждой женщины имеются растяжения связок и мышц тазового дна. Чтобы избежать опущения матки, после родов в течение нескольких месяцев нельзя поднимать тяжести, избегая любых нагрузок на мышцы живота. Нужно как можно чаще напрягать мышцы бедер: ездить

на велосипеде, плавать брассом не меньше двух часов в неделю. Полезна ходьба по лестнице.

Часто причиной опущения бывают запоры. Под действием постоянно повышенного давления в брюшной полости половые органы раз за разом «выдавливается» наружу. Кроме того, при опущении матки нередко происходит и опущение прямой кишки. Это еще больше способству-

ет запорам. Создается порочный круг.

Чтобы этого не допустить, нужно правильно питаться, больше употреблять овощей и фруктов, меньше — мучного. Хорошо стимулируют работу кишечника чернослив и инжир. Можно использовать для профилактики опущения органов и специальные сборы лекарственных трав.

Держите мышцы в тонусе

Хочу посоветовать женщинам, страдающим опущением матки, одно очень хорошее упражнение, в эффективности которого я убедилась сама. Выполняя это упражнение, нужно втягивать живот, это активизирует работу внутренних органов, отлично укрепляет мускулы живота. Втягивание рекомендуется делать людям, страдающим повышенным газообразованием и запорами. Регулярное выполнение этого упражнения устраняет обвислость живота, а также опущение внутренних органов: желудка, кишечника и матки у женщин.

Втягивать живот нужно на пустой желудок (лучше перед зеркалом).

Ноги поставьте на ширине плеч, руки положите на бедра, слегка наклоните корпус тела вперед. Сделайте как можно более глубокий выдох. И, не выдыхая, сильно втяните живот вверх, одновременно расширяя грудную клетку, как будто собираетесь сделать вдох полной грудью.

Попробуйте в этом положении что-нибудь сказать. Если получится произнести хотя бы один звук, то упражнение выполнено неправильно, так как в этой позе воздух должен быть выдохнут полностью, иначе вам не удастся достаточно высоко поднять живот. Если звук отсутствует, значит, поза принята правильно и тогда вдох в конце упражнения

из-за полной пустоты легких будет шипящим.

Задержитесь в этой позе без дыхания так долго, сколько сможете. Затем вдохните, вернув-

шись в исходное положение. Расслабьтесь и восстановите дыхание.

*О. АРТЮХОВА,
Брянская область.*

Чем опасен загиб матки

Дочери поставили диагноз: загиб матки. Может ли это в будущем стать причиной бесплодия?

*Е. Г.,
Челябинская область.*

У большинства женщин матка расположена в центре таза. Если мочевой пузырь не заполнен, тело матки образует с шейкой угол в 90°. При отклонениях от этого положения (вправо, влево, назад, вперед) и ставится диагноз «загиб матки». Это вовсе не означает, что женщина бесплодна или ей суждено всю жизнь лечиться от различных женских заболеваний.

Отклонения в положении матки часто передаются по наследству по женской линии. Среди других наиболее распространенных причин врачи выделяют профессиональные занятия спортом с детского возраста, воспалительные процессы в брюшной полости. При загибах матки женщину беспокоят боли

в области крестца, выделения, ощущение тяжести в нижней части живота, а также хронические запоры и позывы к частому мочеиспусканию. Более обильными и болезненными могут быть менструации.

Но не все женщины с загибами матки ощущают неприятные симптомы и нуждаются в серьезном лечении. Врач может назначить общеукрепляющие или гормональные препараты, в редких случаях медики прибегают к хирургическому вмешательству.

Однако, если загибам сопутствуют воспалительные или патологические процессы, требуется госпитализация.

Проблем с беременностью и вынашиванием ребенка, как

правило, не возникает. При наступлении беременности (обычно уже на 12–16-й неделе) матка с загибом назад принимает нормальное положение. Она увеличивается в размерах, и под ее тяжестью связки растягиваются. После родов загиб обычно исчезает. В редких слу-

чаях, когда матка все-таки сохраняет заднее положение, во время беременности возможно сдавливание мочевого пузыря или прямой кишки. Тогда врачи прибегают к специальной манипуляции — репозиции (эта процедура проводится амбулаторно).



ФИТОАптечка

Для лечения эрозии шейки матки 1 ст. ложку майского меда нанесите на стерильный бинт, сделайте из бинта тампон, вечером введите его во влагалище на ночь, утром удалите.

А. ГОЛОВКОВ,
Армавир Краснодарского края.

Эндометриоз: заблудившиеся клетки

В 25 лет у меня обнаружили эндометриоз. После лапароскопической операции болезнь отступила, но я боюсь, что она снова вернется. В чем опасность эндометриоза и можно ли от него избавиться навсегда?

П. КОЗЫРЕВА,
Кемерово.

**Рассказывает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ.**

— Эндометриоз — это патологический процесс доброкачественного разрастания ткани в различных органах. Эндометри-

оз половых органов подразделяется на наружный (когда поражаются шейка матки, фаллопиевы трубы, мочевого пузыря и яичники) и внутренний (болезнь захватывает лишь матку).

Среди гинекологических заболеваний эндометриоз матки занимает третье место после воспалительных процессов и миомы (доброкачественной опухоли). Болезнь, как правило, поражает женщин в самый активный физиологический период жизни (от 30 до 45 лет).

Наиболее распространенной причиной эндометриоза, по мнению врачей-гинекологов, служит генетическая предрасположенность в сочетании с гормональным дисбалансом в организме женщины. Это мнение подтверждается тем, что проявляется эндометриоз исключительно во время менструального цикла. Если же наступает беременность или менопауза, развитие болезненного процесса приостанавливается и даже наблюдается его обратное течение вплоть до полного излечения.

Есть еще версия, что под влиянием воспаления, радиации, механической травмы, гормональных нарушений, лечения кортикостероидами здоровые

клетки матки могут переродиться в эндометриоидные.

Главный симптом эндометриоза — постоянные ноющие боли внизу живота. Другой важный признак — кровомазание до и после месячных. Еще один симптом заболевания — бесплодие или невынашивание ребенка.

Ультразвуковое исследование считается оптимальным и общедоступным методом диагностики эндометриоза, хотя поверхностные очаги при этом не выявляются. Если болезнь проникла глубже или сконцентрировалась вне матки, диагноз уточняется с помощью гистеросальпингографии (рентгеновского снимка матки и труб) или гистероскопии (осмотра матки с помощью специального аппарата), компьютерной томографии или диагностической операции (лапароскопии).

При внутреннем эндометриозе матки 1-й степени назначают оральные контрацептивы (новинет, логест, мерсилон, регулон, марвелон, фемоден, жанин), которые рекомендуется принимать в течение 6—8 месяцев.

Для поддержания нормальной вязкости крови эффективен курантил, а также пищеварительные ферменты. Из фи-

зиолечения разрешается применять переменное магнитное поле (прогревание противопоказано), иглорефлексотерапию, УФО (ультрафиолетовое облучение), фитотерапию (осторожнее с ядовитыми травами — чистотелом, боровой маткой, чередой и др.).

Более тяжелые степени болезни подлежат хирургическому лечению. Но хотя удаленный очаг эндометриоза вновь уже не возникнет, рядом или отдаленно может появиться другой. Поэтому после операции в течение по-

лгода пациентке назначают гормональную терапию.

Важнейшая профилактическая мера против эндометриоза — соблюдение гигиены месячных: не поднимать тяжестей, не прыгать высоко, не сотрясать организм, не иметь половой близости в эти дни.

Также важно вовремя лечить воспаление придатков и матки, нарушения менструального цикла, избегать интоксикаций и отравлений организма, поддерживать в норме работу желудочно-кишечного тракта.

Когда все опустилось...

У меня опущение влагалища. Мне предлагали сделать операцию, но сказали, что она очень болезненная, поэтому я отказалась. Посоветуйте, пожалуйста, что мне теперь делать?

Н. ГУСЕВА,
Иваново.

Все операции болезненные, но делают их с обезболивающим средством. Поэтому во время хирургических манипуляций вы не почувствуете боли.

Опущение влагалища возникает из-за слабости мышечно-связочного аппарата женской репродуктивной системы. На начальной стадии заболевания на-

значают специальные гимнастические упражнения:

- ◆ ходьба на носках с одновременным втягиванием заднего прохода;
- ◆ ходьба с мячом, зажатым между ног (голеними, бедрами);
- ◆ одновременное или поочередное поднятие вытянутых ног;
- ◆ поднятие таза с опорой на

лопатки и стопы ног (ноги согнуты в коленных суставах), од- новременное вытягивание задне- го прохода.

После удаления матки

Расскажите, как проходит восстановление после операции по удалению матки.

О. ЛЕБЕДЕВА,
г. Кропоткин Краснодарского края.

Восстановление после гистерэктомии (так называется операция по удалению матки) почти не отличается от реабилитации после естественных родов. Женщина проводит в больнице, как правило, 3–4 дня и восстанавливает силы через месяц.

Иногда после операции могут возникнуть рубцы и спайки, которые вызывают болезненные ощущения. Восстановить под-

вижность тканей поможет врач-остеопат.

После удаления матки женщина часто становится плаксивой и раздражительной. Успокоить нервы можно аптечными настойками лекарственных трав.

Принимайте по утрам тонизирующие (элеутерококк, алоэ, лимонник китайский), а по вечерам — расслабляющие (валериана, пион древовидный).



Полезный совет

Если у вас эрозия шейки матки, то приобретите бутылочку облепихового масла и коробочку ромашки аптечной.

1 ст. ложку ромашки залейте стаканом кипятка. Теплым настоем делайте спринцевания 3 раза в день, а масло нанесите на тампон и введите на ночь.

Если эрозия свежая, достаточно 12 процедур, если запущенная, нужно увеличить время лечения.

И. КУЛИЕВА,
Ясногорский район Тульской области.

СУСТАВЫ КАК В МОЛОДОСТИ!

Когда мы принимаемся лечить больные суставы, то часто совершаем типичную ошибку – прибегаем к помощи средств, чьей мишенью является локальный участок – больной сустав и прилегающие к нему ткани, а не организм как единое целое.

Инновационный комплекс ДИКЛОЗАН работает иначе. Он активизирует внутренние механизмы питания и обмена хрящевой ткани, действуя одновременно через внутрисуставную жидкость и через кровь, что дает мощный оздоровительный эффект. В результате хрящевая ткань суставов и позвоночника восстанавливается и благодаря комплексу ДИКЛОЗАН, и благодаря... самой себе. Ведь ДИКЛОЗАН запускает механизмы самовосстановления суставов.

ДИКЛОЗАН ЗАПУСКАЕТ МЕХАНИЗМЫ САМОВОС- СТАНОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ

Натуральный комплекс ДИКЛОЗАН – это капсулы, крем и гель. Все три формы усиливают и дополняют друг друга, и у каждой формы есть свои особенности.

Капсулы ДИКЛОЗАН устраняют нарушения обмена веществ, которые и являются наиболее распространенной причиной суставных недугов. Они отвечают за чистку и регенерацию суставов.

Богатый аминокликанами крем ДИКЛОЗАН улучшает кровообращение в суставах, поставляет «строительный

материал» для новой хрящевой ткани. Крем содержит специальный транспортный фермент, который способствует лучшему проникновению питательных веществ в глубокие слои суставной ткани.

Гель ДИКЛОЗАН придет на помощь, когда необходимо быстро снять отек и боль. Он обладает разогревающим эффектом и содержит целый «штат докторов» из мира флоры: сабельник, красный перец, хмель, эфирные масла розмарина, лаванды.

ДИКЛОЗАН: помощь суставам от «А» до «Я».

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
СГР № RU.77.99.11.003.E.009326.04.11 от 01.04.2011 г.
RU.60.01.01.001.E.000044.07.11 от 26.07.2011 г.
RU.60.01.01.001.E.000028.06.11 от 27.06.2011 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной).

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88, Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19.

Аптека № 301: (831) 293-77-12, Аптека Района: (831) 438-43-84, 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09,

Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.rlapanda.ru

Глава III

Опухоли и кисты

Мастопатия — шалости гормонов

Мастопатия (фиброзно-кистозная болезнь, или фиброаденоматоз) — это заболевание молочных желез, связанное с **гормональным дисбалансом**. Мастопатия — зеркало общего состояния здоровья. Ткани молочной железы всегда чутко реагируют на гормональные качели, которые запускаются в организме женщины в период полового созревания и останавливаются лишь после менопаузы. В свою очередь, эти качели испытывают значительное влияние множества внешних и внутренних факторов, которые всегда готовы запустить патологический процесс.

Причины кистозной мастопатии различны — заболевание яичников, надпочечников, щитовидной и поджелудочной железы, гипопиза, негативные

изменения в печени, при которых нарушается процесс утилизации половых гормонов. Однако основным фактором, способным спровоцировать развитие мастопатии, врачи считают аборты, когда резко прерывается процесс перестройки всего гормонального фона женщины.

Большое значение имеет наследственность (наличие доброкачественных и злокачественных заболеваний у ближайших родственников по материнской линии). Риск заболевания увеличивается при стрессе, неврозе, депрессии.

Серьезными последствиями чреваты травмы молочной железы.

Различают диффузную (появление множественных небольших узловых образований в молочной железе) и **узловую** (по-

явление одиночных и четко выраженных образований) **форму**.

Основной симптом мастопатии, на который женщины реагируют сразу, это болезненность молочных желез за 1–2 недели до начала менструации. Боли в груди нарастают от цикла к циклу, мешая женщине работать и отдыхать.

Мастопатия не является предраковым заболеванием, хотя и может стать фоном для развития рака молочной железы (из-за общих факторов риска).

Какие обследования проводятся при **диагностике мастопатии**? Специалисты (онколог, маммолог, гинеколог) должны осмотреть молочные железы, живот, щитовидную железу, провести ультразвуковое исследование молочных желез, яичников, печени, щитовидной железы, исследовать уровень гормонов — эстрогенов, прогестерона, пролактина.

Лечение мастопатии включает:

— средства, нормализующие деятельность щитовидной железы (при обнаружении сниженной или повышенной функции);

— оральные контрацептивы, регулирующие менструальный цикл;

— препараты, устраняющие влияние эстрогенов на молочную железу (тамоксифен, фарестон);

— витамины и препараты для улучшения работы печени;

— гомеопатические средства (мастодинон и др.).

Оперативное вмешательство при мастопатии проводится только при подозрении на рак молочной железы.

Профилактические меры

Рекомендуется воздерживаться от больших порций кофе, крепкого чая, шоколада. Включить в рацион больше фруктов и овощей, продуктов, богатых растительной клетчаткой и витаминами.

Кроме того, женщине нужно выработать привычку защищать грудь. Нельзя носить белье, которое сдавливает, трет, колется, ведь кожа на груди в 2 раза тоньше, чем на лице. Тесный бюстгалтер нарушает кровообращение в молочной железе, он должен четко соответствовать размеру.

Всем женщинам, без исключения, обязательно следует научиться самостоятельному обследованию молочных желез

В течение первой недели после окончания месячных вни-

мательно осмотрите себя перед зеркалом, обращая внимание на нарушение симметричности, изменение цвета кожи груди или околососковой области, усиление венозного рисунка. Осмотр начинайте лежа, подложив под плечо подушку, а затем продолжите стоя, подняв руку и заложив ее за голову.

Подушечками пальцев обследуйте грудь. Начинать нужно с подмышечной области, двигаясь по спирали по направлению к соску.

Далее продолжайте осмотр, двигаясь сверху вниз, начиная

с внутренней стороны груди, до подмышечной впадины.

Каждая женщина должна знать, что узловые формы мастопатии могут симулировать рак молочной железы (но и рак молочной железы может симулировать узловую мастопатию!).

Поэтому при наличии подозрительных узлов, найденных при самостоятельном и затем врачебном осмотре, маммографии, УЗИ или биопсии, обычно выполняется секторальная резекция, чтобы подтвердить или исключить диагноз «рак молочной железы».

Заверните грудь... в капусту

Какими простыми и доступными средствами можно вылечить мастопатию?

М. ЮРАШИНА,
г. Воткинск, Удмуртия.

С кочана **свежей капусты** снимите 3—4 листа, замочите их в горячем молоке. Затем на мягкий капустный лист налейте теплые сливки и положите капустный компресс на грудь на всю ночь. Курс лечения 1 месяц. Одновременно с капустным лечением пейте 2 дня на-

стой **чистотела**: 1 ч. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и выпейте маленькими глотками в течение дня.

На третий день приготовьте отвар **золотого уса**: 1 ч. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте

30 минут, процедите. Принимать отвар нужно 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

На четвертый день сделайте отвар из листьев **топинамбура**: 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка,

настаивайте 30 минут. Выпейте отвар в течение дня маленькими глотками.

На пятый и шестой дни вновь приготовьте отвар чистотела и так чередуйте лечение по дням. Отвары принимайте в теплом виде.



ФИТОаптечка

У меня признавали фиброзно-кистозную мастопатию, и я убедилась, что в ее лечении хорошо помогают отвар коры дуба и поваренная соль. 1 ст. ложку коры нужно залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить 30 минут на медленном огне, затем добавить 1 ст. ложку соли. Чуть теплым отваром намочить толстую ткань, приложить к груди, хорошо укутать и держать по 2 часа утром и вечером. После такого лечения боль прошла, грудь пока больше не беспокоит. Дубовая кора рассасывает даже твердые опухоли.

М. ЧЕРНОВА,
г. Усть-Илимск Иркутской области.

Почему возникает миома?

Что представляет собой миома матки? Чем она отличается от фибромиомы? Как ее лечат?

И. СУХАНОВА,
Волгоградская область.

Миома матки (или фибромиома) — это доброкачественная опухоль, состоящая из мышечной ткани, которая расположена, как правило, в матке.

Она может быть причиной бесплодия.

Миома матки является одной из самых распространенных опухолей женских половых органов.

Миома после лечения может возникнуть снова, а иногда даже переродиться в злокачественную опухоль. Однако растет миома очень медленно, поэтому часто с ней можно справиться без хирургического вмешательства, необходимо лишь регулярно обследоваться у врача и выполнять его рекомендации.

Различают несколько видов миомы.

Если она располагается под слизистой оболочкой матки, ближе к внутренней полости — это **субмукозная миома**, она растет внутрь матки.

Под серозной оболочкой матки с наружной ее поверхности, выпячиваясь в брюшную полость, постепенно принимая форму узла на ножке, находится **субсерозная миома**.

В толще мышц матки развивается **интрамуральная миома**.

Причины образования миомы матки. В женском организме присутствуют два довольно важных гормона — эстроген и прогестерон. Миома возникает из-за избыточного роста тканей матки, за это отвечает эстроген. Однако его свойства значительно ограничиваются прогестероном. Этот гормон играет защитную роль в организме. У женщи-

ны с возрастом из-за гормонального сбоя и перестройки организма прогестерона вырабатывается все меньше. Происходит избыточный рост тканей, а в результате начинает расти миома.

Симптомы миомы. Женщине следует сразу же обратиться к врачу, если в период менструального цикла у нее идут обильные кровотечения, со сгустками. При миоме матки появляются постоянные ноющие длительные боли внизу живота. Они могут возникать внезапно и иметь схваткообразный характер.

Образование миомы сопровождается нарушениями функций соседних с маткой органов (мочевого пузыря, прямой кишки). Поэтому постоянные запоры, проблемы с мочеиспусканием — это также сигнал тревоги, говорящий, что женщине необходимо посетить гинеколога.

Причиной возникновения миомы могут стать бесплодие, невынашивание ребенка, нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет. Врачи не исключают и наследственную предрасположенность.

Лечение. Незначительная по размерам опухоль не влияет на состояние женщины. **К быстрому росту миомы относят увели-**

чение ее размеров за год или более короткий срок на величину, соответствующую пяти-недельной беременности.

Лечение назначает только врач. Можно ограничиться использованием гормональных препаратов, приводящих к торможению или обратному развитию опухоли. Если положение более серьезное, то необходимо хирургическое вмешательство. Как правило, операции по уда-

лению миомы проходят сегодня без проблем.

В настоящее время в хирургической практике распространена операция, проводимая эндоскопическим путем (лапароскопия). В этом случае сохраняются и матка, и придатки. Органосохраняющая операция проводится женщинам в репродуктивном возрасте. После удаления миомы женщины благополучно вынашивают и рожают здоровых детей.

Зеленая неотложка

Хочу поделиться с читателями эффективным рецептом, который помог очень многим женщинам вылечить опухоль матки, сочетающуюся с мастопатией и фибромиомой.

1,5 ст. ложки **аконита** залить 0,5 л водки и настоять 2—3 недели, часто встряхивая. Процедить и принимать по 5 капель, разбавляя их в четверти стакана воды, 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Пить настойку аконита надо в течение 3 месяцев.

Еще из этой настойки следует в течение 3 месяцев делать на ночь компрессы на низ живота. Для этого нужно смочить марлю в 1 ст. ложке настойки аконита.

Также необходимо спринцеваться: 8—10 капель настойки аконита развести в стакане теплой воды. Спринцеваться нужно через день на ночь, чередуя аконит с настоем чистотела (1 ч. ложку измельченного чистотела залить стаканом кипятка и настоять 1 час). Процедуры проводить в течение 3 месяцев.

1,5 ст. ложки **маточной гвоздички** залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели (часто встряхивая). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Всего нужно выпить 1,5 л настойки.

После этого курса, нужно принимать настойку **марьяна корня**. 2,5 ст. ложки марьяна

корня залить 0,5 л водки и настаивать 3 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Помогает в лечении миомы трава спорыша. 2 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка и настоять 4 часа. Принимать по четверти стакана 3–4 раза в день

до еды. Первые 3 дня нужно пить настойку марьяна корня, следующие 3 дня — настойку спорыша, потом опять марьян корень и так, чередуя травы, лечитесь 3 месяца.

Лечитесь и выздоравливайте.

А. ГРОЗИНА,

г. Рассказово Тамбовской области.

Разница — в составе

Чем различаются между собой фиброма, фибромиома и миома? Как протекают эти заболевания? Как их лечат?

О. ГОЛОВАЧЕВА,
Иваново.

Миома, фиброма и фибромиома — это доброкачественные новообразования мышечной ткани матки или молочной железы. Свое название опухоль получает в зависимости от состава. Преобладание мышечных волокон указывает на миому, соединительнотканых — на фиброму, а если мышечные и соединительные волокна в опухоли присутствуют поровну, то это фибромиома.

Развитию опухоли способствуют гормональные нарушения и наследственность.

Миомы чаще всего принимают форму узелков или развиваются в виде уплотнений.

Мышечные клетки являются единственным местом расположения миомы. Для этого заболевания характерна многоочаговость. Чаще всего у женщин наблюдаются множественные миомы с различно расположенными узлами разных размеров

Самое распространенное гинекологическое заболевание — это миома матки. Заболевание начинается с появления узлов в толще тела матки, которые затем растут в разных направлениях: наружу, в полость матки, в толщу ее стенки.

К факторам риска образования миом относят:

- ◆ избыточный вес тела;
- ◆ аборт и осложненные роды;
- ◆ сопутствующие гинекологические заболевания;
- ◆ нарушения гормонального фона;
- ◆ заболевания сердечно-сосудистой системы.

Часто новообразование (в зависимости от локализации) разрастается без каких-либо явных симптомов, что чревато поздним обнаружением опухоли и несвоевременным лечением. Поэтому женщинам следует внимательнее относиться к любым проявлениям гинекологических патологий.

Сигналит миома кровотечениями, анемией, связанной с длительной кровопотерей, болями. Менструации при миоме бывают обильные и длительные. Рост миомы сопровождается режущими болями внизу живота, которые отдают в поясничный

отдел, нарушениями мочеиспускания и дефекации.

Симптомы становятся более ощутимыми при дальнейшем разрастании опухоли, когда она начинает мешать нормальной работе органов малого таза. Болевые ощущения усиливаются, наблюдаются различные гинекологические нарушения. Бесконтрольное течение болезни вызывает тяжелые осложнения, приводит к невынашиванию беременности, бесплодию.

Результативность и быстрота лечения зависят от своевременного обращения к врачу. Запущенные стадии заболевания могут потребовать хирургического вмешательства.

При небольших опухолях и умеренных кровотечениях применяют сокращающие мускулатуру матки препараты, гормональную терапию. Назначают препараты железа и витамины.

Цветочные настои

Я знаю два очень хороших средства лечения миомы.

Первый — **картофельный цвет**. Он ядовит, поэтому важно соблюдать дозировку. Пить неприятно: настой противный

на вкус, так что добавляйте немного сахара.

Рецепт: 1 ч. ложку сухих или 2 ч. ложки свежих цветков картофеля залить стаканом кипятка. Пить 3 раза в день до еды по

трети стакана (но можно и по 1 ст. ложке).

Второй — **цвет каштана конского**. Это дерево цветет большими красивыми кистями, которые торчат вверх, как свечи.

На каждом столбике много маленьких цветочков. Именно они лечебные. Столбик в лечении не используется.

1 ст. ложку сухих (или 2 ст. ложки свежих) цветков залить стаканом воды и на маленьком огне довести до кипения.

Настаивать под крышкой в течение ночи (8 часов).

За день по глоточку выпить весь настой.

Г. ЮХТАНОВА,

г. Армавир Краснодарского края.



ФИТОаптечка

При мастопатии, миоме, кистах, эндометриозе опытные целители рекомендуют до начала приема сильнодействующих препаратов использовать целебные травы или их сборы.

Например, очень полезна такая смесь: цветы лопуха анисового, бузины черной (древовидной), ромашки аптечной (по 3 части), трава репешка и тысячелистника (по 5 частей).

1 ст. ложку сбора залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 2–3 часа. Процедите, добавьте 1–2 ч. ложки меда, пейте по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 21 день, после недели перерыва лечение повторите.

В. ОЛЕФИРЕНКО,
Республика Адыгея.

Доктор чистотел

Возьмите 0,5 стакана **сока чистотела** (его продают в аптеке), 0,5 стакана **спирта** и 200 г **меда**. Ингредиенты перемешайте деревянной лопаткой. Выло-

жите смесь в стеклянную темную банку, закройте плотно крышкой и настаивайте 7 дней в темном, прохладном месте. Храните в холодильнике.

Принимайте лекарство по 1 дес. ложке 1 раз в день утром за полчаса до еды, заедая кусочком сливочного масла. Приготовленной настойки хватает на 2,5 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 2 месяца и снова возобновить прием средства.

Фибромиома при таком ле-

чении перестает развиваться, а потом постепенно уменьшается и засыхает. Прodelайте не менее 2—3 курсов. У меня была фибромиома 7 недель, потом она подросла до 10, а после лечения целебной смесью совсем исчезла.

*М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.*

Как остановить фиброму

В бутылку водки положить 2 измельченных **каштана**, на паровой бане довести до кипения.

В бутылку водки положить по 1 ст. ложке **календулы**, **зверобоя** и **эвкалипта**, нагреть на водяной бане, снять и добавить 1 ст. ложку бефунгина (продается в аптеке).

Принимать по 1 ст. ложке каждого состава за 30 минут до еды.

А можно воспользоваться еще и таким рецептом: 150 г

алоэ (3—5 лет, которое не полито в течение 5 дней) пропустить через мясорубку, добавить 250 г меда и 350 мл виноградного **красного вина**. Смесью хранить в темной, плотно закупоренной бутылке 5 дней.

Первые 5—7 дней принимать по 1 ч. ложке за 2 часа до еды, потом по 1 ст. ложке за час до еды, затем лечиться 2—3 недели, употребляя состав 3 раза в день по 1 ст. ложке.

*Т. КЛИВЕНКО,
Саратовская область.*

Березовые почки, алоэ и мед

Для лечения фибромиомы 4 ст. ложки березовых почек засыпать в термос, залейте 2,5

стакана слегка подогретого 90%-ного спирта (емкость со спиртом погрузите на несколько

минут в горячую воду) и настаивайте 3 дня, затем процедите.

После этого крупный лист алоэ протрите чистой тканью (мыть нельзя), пропустите через мясорубку, смешайте с 4 ст. ложками жидкого меда, а потом соедините смесь с настойкой березовых почек и все еще раз тщательно перемешайте. Принимайте настойку по 1 ст. ложке

3 раза в день за 20 минут до еды (перед употреблением ее хорошо взбалтывают).

Для улучшения лечебного действия утреннюю порцию средства надо заедать сырым яйцом, а дневную и вечернюю — 1 ст. ложкой сливочного масла.

*Н. ЛОБАЧЕВА,
д. Голенчино Витебской области,
Беларусь.*

Аптечка с огорода

Многие гинекологические болезни лечатся простыми и доступными средствами со своего огорода.

Для лечения фибромиомы надо взять тонкие веточки вишни (сухие или свежие), измельчить, заварить и пить как чай. Курс лечения — несколько месяцев.

Эндометриоз лечится так. Нужно собрать огуречные плети после того, как уже снят урожай огурцов. (Не важно, каких сортов, главное, чтобы на плетях не было плесени.)

Срежьте листья, верхушки, низ и разделите на кусочки длиной 1–2 см. Высушите.

1 ст. ложку сухих измельченных плетей залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 1–2 ми-

нуты, настаивайте 1 час, процедите.

Принимайте по трети стакана 3 раза в день натощак. Есть после этого можно не раньше, чем через 30 минут. Курс лечения — 3 недели. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс лечения. И так несколько раз.

Кисту яичников вылечит огородный сорняк — лопух (репейник). Молодые листья нужно промыть, прокрутить на мясорубке и отжать сок. Храните его в холодильнике не более 5 дней. Пить следует строго по схеме, не пропуская ни одного дня.

А схема такова. В первый и второй день принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и ве-

чером) натошак. Кушать можно не раньше чем через 30 минут.

На третий и четвертый день — по 1 ч. ложке 3 раза в день, а начиная с пятого дня — по 1 ст. ложке 3 раза в день. И так лечиться в течение 1 месяца.

Потом сделайте перерыв на 1 неделю и повторите курс лечения (начиная с 1 ч. ложки 2 раза в день). Будьте готовы к тому, что в начале лечения увеличится количество выделений, изменится цвет мочи.

Мастопатия лечится красной свеклой. Сырую свеклу натрите на терке, наложите на больное место, сверху укройте полиэтиленом, зафиксируйте платком или бинтами. Держать компресс нужно 1 час. Потом свеклу снять, кожу на месте компресса промыть теплой водой.

Длительность лечения — несколько месяцев, компресс нужно ставить 1 раз в 2 дня.

Еще можно принимать на-

стойку боровой матки (ортилии однобокой) и красной щетки (родиолы четырехраздельной). Сбор из этих трав лечит миому, фибромиому, эндометриоз, непроходимость труб, воспаление придатков, эрозию шейки матки, кисту матки и яичников, женское бесплодие. Помогает при цистите. Противопоказания — гипертония, беременность, кормление грудью.

Смешайте по 50 г травы красной щетки и боровой матки. Залейте смесь 1 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели.

Затем процедите и принимайте по 1 ч. ложке (смешивая с 0,5 стакана воды) 2 раза в день натошак. Принимать пищу после приема настойки следует не раньше, чем через 30 минут. Курс лечения — 25 дней. Потом сделайте перерыв на 5 дней. И вновь принимайте настойку.

А. ГОЛОВКОВ,

г. Армавир Ставропольского края.

■ Кстати

Пневмокистография — современный метод рентгеновского исследования, при котором протыкают кисту молочной железы и отсасывают ее содержимое, после чего вводят воздух в объеме изъятой жидкости. На рентгенограмме отображается внутренняя часть кисты, позволяя увидеть папилломы, опухоли.

НИКТО НЕ ЗАБЫТ, НИЧТО НЕ ЗАБЫТО

Сложные процессы, происходящие в мозге, с возрастом снижают свою активность. В итоге ухудшается память, скорость мышления, способность анализировать – одним словом, возрастные нарушения. Что же предпринять, чтобы долгие годы пребывать в здравом уме и твёрдой памяти? Принимать **НООТРОП**.

НООТРОП – растительный комплекс, обеспечивающий мозгу активную поддержку и питание. Благодаря НООТРОПУ улучшается кровоснабжение мозга и к его клеткам доставляются ценнейшие полезные вещества. Полноценное питание мозга – залог его здоровья. Не стоит воспринимать головокружения, забывчивость, снижение внимания как должное. Ваш мозг может работать лучше!

Активные компоненты НООТРОПА – редкие и ценные растения. Их комплекс действует в трёх направлениях: защита, поддержка, восстановление. Защита клеток мозга от кислородного

ВАШ МОЗГ МОЖЕТ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ!

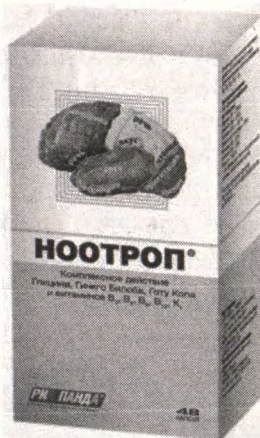
голодания, от стрессовых факторов, от атеросклеротических образований в сосудах. Поддержка проявляется в активном питании клеток мозга кислородом и глюкозой, улучшении мозгового кровообращения, укреплении сосудов мозга. Восстановительные процессы касаются передачи импульсов между нейронами и уровня энергии в клетках мозга. Благодаря такому действию ощущимо улучшается умственная работоспособность, память, ускоряются процессы мышле-

ния. Снижается головокружение, уходит шум в ушах. Вы заметите, что стали менее рассеяны, легче сосредотачиваетесь, без труда вспоминаете любые детали, легко подбираете слова.

Улучшения сохраняются даже после прекращения приема средства. Одной упаковки НООТРОПА хватает на полный курс применения. Курсы следует повторять три раза в год.

Запомните одно – НООТРОП

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СР № RU.77.99.11.03.Е.046399.11 от 10.11.2011 г.
СР № RU.77.99.11.03.Е.001097.09 от 20.09.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной).

Аптека Района: (831) 438-43-84, Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19, 36.7 и Максавит: (831) 277-99-09.

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.riapanda.ru

Алоказия — верная помощница

Хронические инфекционные очаги, снижение иммунитета, гормональный дисбаланс являются главными причинами появления фибромиомы матки, эндометриоза, кист и других доброкачественных опухолей. Источником полезных веществ для женского организма считаются эхинацея, витекс священный и другие растения.

2 ст. ложки сухой **эхинацеи** залейте стаканом кипятка и поварите на водяной бане 15 минут. Затем дайте настояться 45 минут, процедите и добавьте кипятка до первоначального объема.

Отвар пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель (не более). А через месяц курс повторите.

Эхинацея улучшает состав крови, борется с герпесом, бесплодием, ожирением, различными гинекологическими расстройствами.

Успешно лечит женские заболевания (мастопатию, миому, кисты, полипы) и такое целебнее растение, как **алоказия** (арма).

Спиртовая настойка алоказии

обладает сильным противовоспалительным, рассасывающим, болеутоляющим и противоопухолевым действиями (но целебными свойствами обладает только крупнокорневая арма).

Настойка готовится только из свежего сырья.

Измельченные листья (самые старые) залейте водкой или 70-градусным спиртом (1 л на 200 г сырья) и настаивайте в течение 10–14 дней.

Потом процедите и принимайте строго по схеме: 1-й день — по 2 капли на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды, 2-й день — по 4 капли, 3-й день — по 6 капель. Продолжайте ежедневно прибавлять по 2 капли до тех пор, пока не дойдете до 50 капель (это чайная ложка).

Дальше дозу не увеличивайте, употребляйте в таком объеме. Начиная с 20 капель, запивайте настойку 30 мл воды.

Когда закончится 100 мл настойки, сделайте перерыв на 1–2 месяца и курс лечения повторите.

При употреблении настойки алоказии необходимо выпивать

в сутки не менее 1,5–2 л настоя трав (шалфея, душицы, шиповника), зеленого чая.

Во время перерыва в лечении принимайте иммуностимулирующие, общеукрепляющие настойки, антиоксиданты. Можно использовать препараты на основе **эхинацеи, родиолы розовой**, настойку или бальзам **черного ореха**.

Помните, что алоказия относится к ядовитым растениям, поэтому передозировки недопустимы.

Лечение растительными препаратами требует времени и терпения, но, как говорится, без труда не выловишь и рыбку из пруда.

*В. ОЛЕФИРЕНКО,
г. Майкоп, Адыгея.*

Самодиагностика молочных желез

Расскажите, на что нужно обратить внимание, когда самостоятельно проводишь исследование молочной железы.

*Т. ЛЯДОВА,
Рязань.*

Очень важно регулярно самостоятельно обследовать грудь, чтобы вовремя заметить появившуюся опухоль.

Это следует делать 1 раз в месяц, через 3–4 дня после окончания менструации.

Сначала надо внимательно осмотреть себя с опущенными руками, затем с поднятыми. **На что обратить внимание?**

Молочные железы должны быть приблизительно одного размера, формы, симметрично расположены. Но бывает, что левая

молочная железа в норме иногда бывает чуть больше правой.

При опухоли молочной железы может наблюдаться асимметрия сосков (сосок бывает приподнят или смещен в сторону опухоли), отек (увеличение и опущение молочной железы). А при надавливании на сосок образуется ямка. Сосок может быть утолщен или втянут, покрасневший, расширился ореол вокруг соска с одной стороны.

Наблюдается западение или выбухание кожи, ее утолщение

над опухолью. Характерно сморщивание кожи в виде пупка.

Обратите внимание на расширенную сеть сосудов под кожей, покраснение кожи.

Закончив осмотр, приступайте к пальпации (прощупыванию). Сначала надо делать это стоя, затем лежа, положив под лопатки подушку. В лежачем положении руку со стороны прощупываемой железы рекомендует завести под голову, а обследование проводить другой рукой.

Прощупываем легкими прикосновениями. Сначала поверхностно, затем глубже. По радиусу от соска, расширяя круг.

Чаще опухоли образуются в

верхней четверти молочной железы. Когда опухолевое уплотнение слегка сдавливается между пальцами, кожа в этом месте может принять вид «лимонной корочки».

Опухоль может прощупываться в виде бугристых плотных узлов или нечеткого уплотнения.

Слегка сдавите пальцами сосок: подозрительно, если идет выделение.

Не обязательно при опухоли молочной железы обнаружатся несколько из перечисленных симптомов. Может быть лишь один, и это уже повод для медицинского обследования.

Рак излечим!

Основное проявление рака молочной железы на ранних стадиях — это наличие новообразования в груди. Опухоль не увеличивается, а прорастает в кожу, грудную стенку. Через лимфатические сосуды раковые клетки сначала попадают в ближайшие лимфоузлы, а затем через кровь разносятся по всем органам, оставляя метастазы в легких, печени, костях, головном мозге.

Важную роль в ранней диагностике рака молочной железы играет самообследование груди, которое женщине рекомендуется проводить не реже 1 раза в месяц.

Признаки, которые должны стать обязательным поводом для немедленного обращения к врачу: втянутая кожа, визуально и на ощупь определяемое новообразование, «лимонная корка» на груди, выделения из соска.

Лечение. Хирургия рака молочной железы стала более точная, целенаправленная. Основной принцип теперь — это по возможности сохранить как можно больше здоровых тканей железы.

В онкологии принято комплексное лечение рака молочной железы. Такой подход предполагает оперативное вмешательство (чаще всего удаляют всю грудь), химио- и лучевую терапию. На ранних стадиях рака можно ограничиться только операцией. Врачи стараются сохранить грудь, удалив только часть молочной железы. Обязательным компонентом органосохраняющей операции является лучевая терапия.

На выбор хирургического вмешательства при раке молочной железы оказывают влияние многие факторы, такие как стадия опухоли, ее характеристики, общее состояние пациента, сопутствующие заболевания.

Существует два типа хирургических вмешательств.

Органосохраняющие операции — чаще всего это **лампэктомия**, которая заключается в удалении только опухоли молочной железы. После лампэктомии обычно следует курс лучевой те-

рапии в области оставшихся тканей молочной железы.

Мастэктомия — оперативное удаление молочной железы. Она бывает радикальной (удаление всех грудных мышц, подмышечной, подключичной, подлопаточной клетчатки) и модифицированной (удаление тех или иных групп мышц и клетчатки).

В настоящее время чаще всего делают мастэктомию с удалением молочной железы, а также подмышечной клетчатки с большой и малой грудной мышцей. Эти мышцы играют важную роль в движении руки, поэтому в послеоперационном периоде у больных нередко наблюдается нарушение функции верхней конечности.

Операция проводится под общей анестезией, которая может быть в виде внутривенного или эндотрахеального наркоза (вводится специальная трубка в дыхательные пути, через которую впускают обезболивающие средства в виде газа).

Осложнения после мастэктомии:

◆ Кровотечение в раннем послеоперационном периоде.

◆ Скопление под лоскутами кожи значительного количества лимфатической жидкости. Лимфорея является закономерным

следствием мастэктомии. Удаление лимфопутей неминуемо приводит к нарушению оттока жидкости. После снятия дренажей (пластиковых или резиновых трубок, по которым лимфа оттекает наружу) лимфа скапливается в ране, и ее откачивают, делая пункцию.

◆ Нагноение послеоперационной раны.

◆ Нарушение подвижности в плечевом суставе является чаще всего закономерным последствием, а значительные нарушения — результаты несвоевременного начала реабилитационных мероприятий.

На 2-е сутки пациентка может вставать, самостоятельно

передвигаться. Полностью активность восстанавливается через 2 недели после операции.

После мастэктомии обычно через несколько месяцев развивается лимфостаз (задержка жидкости в тканях вследствие нарушения ее оттока).

Причинами лимфостаза могут быть:

— поражение лимфатических сосудов (например, при рецидивирующем рожистом воспалении);

— блокирование лимфатических узлов и путей опухолью;

— пересечение лимфатических путей.

После мастэктомии может потребоваться курс химиотерапии.

Полип прилип

Почему в матке образуются полипы? Можно ли избавиться от них при помощи простых народных методов?

С. МОХОВИКОВА,
Ростовская область.

Полипы матки — это доброкачественный патологический процесс. Различают железистые, железисто-фиброзные и аденоматозные полипы.

Причинами образования полипов шейки матки врачи счита-

ют изменения в эндокринной регуляции продуктивной функции, хронические воспалительные заболевания, последствия перенесенных травм шейки матки. Наиболее часто полипы обнаруживают у женщин после 40 лет.

Характерные симптомы заболевания отсутствуют. Полипы нередко наблюдают в сочетании с эрозией (псевдоэрозией) шейки матки, миомой, эндометриозом, нарушением функции яичников.

В полипе могут возникнуть воспалительные процессы, расстройства кровообращения (без воспалительной реакции), сопровождающиеся отеком и застойными явлениями в сосудах. Возможны патологические выделения, в том числе сукровичные (при травмах, расстройствах кровообращения, инфицировании полипов). Другие жалобы (боль, нарушения менструальной и репродуктивной функции) бывают вызваны сопутствующими заболеваниями.

Диагностика полипов шейки матки для врачей не представляет затруднений. После тщательного осмотра проводятся кольпоскопия и гистологическое исследование слизистой оболочки.

Лечение оперативное (удаление полипов с обязательным последующим гистологическим исследованием).

Использование средств **народной медицины** в большей степени направлено на предот-

вращение возникновения новообразования. Вот некоторые рецепты, которые помогут восстановить иммунитет и укрепить здоровье.

◆ Ягоды черной смородины истолочь (1 ч. ложка), затем добавить плоды шиповника (3 ч. ложки) и предварительно высушенные и измельченные листья крапивы (2 ч. ложки).

1 ст. ложку этой смеси залить крутым кипятком (2 стакана) и накрыть крышкой. Настаивать в течение часа, после чего процедить через марлю, сложенную вчетверо. Полученный настой, подсластив при желании сахаром, необходимо пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

◆ Свежие ягоды брусники размять (4 ч. ложки), затем добавить плоды шиповника (6 ч. ложек) и измельченные сухие листья крапивы (6 ч. ложек). Все хорошо перемешать. 4 ст. ложки смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 3 часов.

Полученный настой процедить через марлю, сложенную в четыре слоя, или сито с мелкими отверстиями. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Для спринцеваний при лечении полипов подойдет такой

сбор: сухая трава тысячелистника обыкновенного, листья розмарина, листья шалфея лекарственного — все по 2 ст. ложки; кора дуба обыкновенного — 4 ст. ложки.

Смешать высушенные и измельченные листья розмарина и шалфея, добавить траву тысячелистника и дубовую кору. Все высыпать в 2-литровую ем-

кость и залить крутым кипятком. Посуду поставить на огонь, содержимое довести до кипения и кипятить 30 минут. Полученный отвар остудить при комнатной температуре, процедить через марлю, сложенную в четыре слоя, или мелкое сито.

Спринцевание нужно проводить ежедневно 2 раза в день.

Что делать с кистами яичников?

Яичники — это небольшой парный орган, который вырабатывает гормоны, в том числе эстроген, регулирующий менструальные циклы, и образуют яйцеклетки.

На яичниках нередко возникают кисты (особенно у женщин, находящихся в репродуктивном возрасте). Это похоже на пузырьки образования с жидкостью внутри. Кисты эти довольно разнообразны.

Наиболее часто встречается **функциональная киста**, которая образуется, если яйцеклетка не выходит из фолликула, и фолликул продолжает расти.

Одной из распространенных причин бесплодия считаются

поликистозные яичники, когда фолликулы не надрываются и не выпускают яйцеклетки. Из клеток внешних стенок яичников формируются **цистаденомы**.

Дермоидные кисты содержат вещества, похожие на ткани, образующие кожу, волосы и зубы.

Кисты яичников растут с такими симптомами, как:

- ◆ Боль или вздутие живота.
- ◆ Затрудненное мочеиспускание или частые позывы.
- ◆ Тупая ноющая боль в нижней части спины.
- ◆ Болезненные менструации и очень сильное кровотечение.
- ◆ Внезапное увеличение веса.
- ◆ Тошнота и рвота, снижение аппетита.

◆ Боль во время полового акта.

Несмотря на то что большинство кист доброкачественные, нужно пройти тщательное обследование. Особенно это касается женщин в постменопаузе — у них наиболее велик риск появления злокачественных кист.

Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов, обязательно посетите врача, потому что это может быть сигналом не только кисты, но и опухоли в яичниках.

Как можно обнаружить кисту яичников?

◆ **Ультразвук** позволяет установить наличие кист или опухолей, а также их расположение и размер.

◆ **Компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ), позитронно-эмиссионная томография (ПЭК)** дают настолько четкое изображение, что можно в малейших деталях рассмотреть опухоли и кисты, определить, насколько они выросли.

◆ **Измерение уровня гормонов.** Анализ крови дает возможность определить гормональный уровень.

◆ **Лапароскопия** — хирургическая процедура. Через маленький надрез в брюшной полости вводят тонкую длинную трубку,

которая позволяет увидеть кисту или опухоль, взять образец ткани для анализа (это делают при подозрении на рак).

Лечение. Если киста небольшая, не доставляющая неприятностей, и если еще не наступила менопауза, врач, вероятно, выберет метод активного наблюдения (регулярные обследования пациентки). В большинстве случаев киста не растет и через несколько месяцев исчезает сама.

Если киста не проходит, ее удаляют хирургическим путем. Операции бывают двух типов:

◆ **Лапароскопия:** удаление кисты при помощи тонкой телескопической трубки. Этот способ применяют, если кисты маленькие.

◆ **Лапаротомия** требуется для удаления больших кист яичников.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.

Приворот. Отворот.

Снятие порчи. Защита.

Стаж более 30 лет.

Сначала - результат!
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.

www.zinaida-magija.ru

Как ПЛАТЬЕ помогло мне ПОХУДЕТЬ на 16 килограммов

Новый уникальный комплекс впервые в России

4 месяца спустя ни одного лишнего килограмма



«Я похудела на 16 килограммов за 8 недель. Это было легко!!!»

Евгения К.

«Мечта похудеть стала реальностью».

Я всегда хотела иметь нормальный вес. Сразу скажу, что мой рост 158 см, а вес мой всегда колебался от 61 кг до 73 кг. Небольшой вес, но для моего роста даже 65 кг были ощутимы. **Бедра, живот, руки - жир был везде. Я боялась себе признаться, что я толстая.**

Я читала и изучала все о похудении, я выполняла **все** советы. Лишний жир уходил очень долго, но возвращался очень быстро.

Я смирилась с тем, что похудение - это только мечта. Я смотрела на стройных подруг и завидовала. Но как похудеть, как избавиться от лишнего жира, я тогда не знала. Иногда мне казалось, что все смотрят на меня и говорят: «Какая она толстая». Я перестала ходить с мужем на пляж.

Однажды я заглянула в свой шкаф и ужаснулась, у меня не осталось ни одного облегающего платья, которое я могла бы носить. Иногда я примеряла свое любимое черное платье, но оно на мне не застегивалось. Я очень расстроилась. А вы бы не расстроились? Я только сейчас призналась себе, что я действительно толстая!!!

Я приняла решение худеть

Я твердо решила худеть. Я начала искать всякие способы для похудения. Я попробовала многие из них. В итоге месяц изнурительных диет минус 1 кг и полный упадок сил.

Энергии не оставалось ни на мужа, ни на детей, ни на работу.

Но я не понимала, как похудеть

Я не понимала, в чем причина, и тогда я позвонила подруге, физиотерапевту. Она задала мне всего 3 вопроса:

- Ты действительно хочешь похудеть?
- Да.

- Ты готова увидеть себя стройной?

- Да.

- Ты действительно хочешь избавиться от жира на талии и бедрах?

- Да.

Я на все ответила утвердительно **«Да»**. «Тогда закажи **β-protect**. Это новый уникальный комплекс. Я уже похудела. Попробуй и ты увидишь, как быстро все изменится. Всего за 4 недели ты похудеешь на 7-10 килограммов, но следи за потерянными килограммами, старайся худеть не больше чем на один килограмм в день, **β-protect** - это эффективное средство».

Непростительное промедление

Я просто забыла о совете подружки. Отложила, заматалась, а время тянулось ужасно медленно. Я не переставала помнить о своем лишнем весе. Когда мы с подружкой встретились, она воскликнула: «Ю, что же ты тянешь!!! Есть гарантированный способ тебе помочь. Закажи **β-protect** немедленно. Я уже похудела, а ты напрасно теряешь время».

Мой дорогой человек

И снова заботы, домашние дела. Я опять забыла об опыте подружки. Приблизилось лето, и скоро можно ехать на пляж. Муж убедил меня сделать еще одну попытку. «Ты можешь сомневаться в этом - но я уверен, что это то, что надо. Лаборатория клинической иммунологии - солидная фирма. У тебя все получится, ты похудеешь». Как мне теперь жаль, что я не сделала этого сразу.

Как получить β-protect для похудения

Я просто позвонила по телефону **(495) 781-42-14** и сделала заказ почтой. В лаборатории клинической иммунологии мне сообщили важную информацию, **β-protect для похудения** - 100% натуральный продукт, и на **β-protect** для похудения распространяется гарантия. Если я останусь недовольна, то мне вернут полную стоимость заказа. Я больше не сомневалась и сразу начала ху-

Реклама.

Юр. адрес 115191, г. Москва, 2-я Родинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425, β-протект «УТРО». Свид. о Гос. Регистрации № RU77.99.11.003.Е.054505.12.11 от 30.12.2011 г. Декларация о соответствии: РОСС УА АВ09 Д33440 от 26.01.2012 г. β-протект «ВЕЧЕР». Свидетельство о Гос. Регистрации № RU77.99.11.003.Е.054506.12.11 от 30.12.2011 г. Декларация о соответствии: РОСС УА АВ09 Д33442.

дочь. Это было очень легко - принимаешь препарат за 10 минут до еды и худеешь.

Уже через 4 дня я похудела на 4,5 килограмма. Это было необыкновенное ощущение. Мой вес начал таять. Муж радовался вместе со мной.

Любимое платье

Нам пришло приглашение на вечеринку от наших старых друзей, и тут я вспомнила про свое любимое черное платье. В течение 30 дней я каждый день примеряла это платье. Я теряла по одному килограмму в день и видела результат. Я приблизилась к своему размеру очень быстро. За семь дней - пять килограммов и на два размера меньше. Похудеть оказалось так легко. Я худела и радовалась, что скоро я смогу надеть свое любимое платье.

Мечта сбылась

Я счастлива, что воспользовалась **β-protect** и похудела на 16 килограммов за 8 недель. Я не могла в это поверить. И вот я на вечеринке в своем любимом платье. Сначала я не хотела делиться своим маленьким секретом, но все подружки меня очень просили. И тогда я решила рассказать всем об уникальном комплексе для похудения.



β-protect помог похудеть мне - я уверена, он поможет и вам. Сегодня у меня хорошая фигура и прекрасное здоровье. Итог таков: сейчас я вешу 52 кг, **я похудела на 16 кг**, объем бедер уменьшился, талия - 58 см.

Важно. Не теряйте вес слишком быстро. Следите за тем, чтобы в день уходило не более одного килограмма. Если вы теряете вес слишком быстро, необходимо уменьшить количество препарата.

Невероятно! Моя мечта сбылась! Я счастлива!

Евгения К..

БАД. Не является лекарственным препаратом. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Мое любимое черное платье

Результаты исследования:

эксперт Лаборатории клинической иммунологии: «В 86% случаев лишний вес связан с нарушением обмена веществ и нарушением работы пищеварительной системы. **β-protect** перестраивает обмен веществ, улучшает метаболизм и снижает вредный холестерин, поэтому после окончания курса стабилизированный вес остается неизменным».

Сделай заказ по телефону: 8(495)781-42-14.

Пришли СМС* на номер: +7 (925) 007-30 -03.

Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почт. индекс, город, улица, номер дома, квартиры!

Заказ он-лайн на сайте, www.ru.betaprotect.com

Отправь заказ на электронную почту betaprotect.rus@gmail.com

Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

КУПОН ЗАКАЗА

ФИО

Индекс

Область:

Район

Город:

Улица:

Номер дома:

Квартира:

Моб.тел:

E-mail

☐ Да, я действительно хочу похудеть и восполнить в моем организме запас витаминов E, B₁, B₂, B₆, B₉, PP, H, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю **курс (4 недели) β-protect** за 990 рублей** и получаю 10 дней использования препарата в подарок абсолютно бесплатно. **Код продукта 103 02 01.**

☐ Да, я действительно хочу попробовать похудеть и восполнить запас витаминов B₁, B₂, B₆, B₉, PP, H, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю пробный **курс (2 недели) β-protect** за 790 рублей**. При этом я сохраняю за собой право сделать повторный заказ и получить скидку на **β-protect****. **Код продукта 103 02 02.**

Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

*Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. **Бета-протект

Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставлять свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа.

Откуда берутся опухоли яичников?

Различают следующие виды опухолей в яичниках:

◆ **Эпителиальные** развиваются в клетках на поверхности яичников. Этот тип опухолей встречается наиболее часто.

◆ **Герминогенные** начинают расти в первичных половых клетках, из которых образуются яйцеклетки.

◆ **Стромальные** происходят из клеток, которые вырабатывают женские гормоны.

У врачей нет единого мнения о причинах, вызывающих опухоли, но они отмечают такие факторы риска, как:

- ◆ возраст (в группе риска женщины в период менопаузы);
- ◆ курение;
- ◆ ожирение.

Бездетные женщины и женщины, которые не кормили грудью, также попадают в группу риска. При подозрении на онкологическое перерождение опухоли врач измеряет уровень ракового антигена СА-125, который часто (но не всегда) повышается при раке яичников. Этот анализ особенно рекомендуют сдать женщи-

нам старше 35 лет: для них риск развития рака яичников выше, чем в более молодом возрасте.

Если диагноз подтвердился, проводятся дополнительные обследования, чтобы определить, насколько распространилась опухоль за пределы яичников. Результаты исследований помогут врачу назначить правильное лечение.

Если раковая опухоль очень большая, хирург может удалить яичники, матку и маточные трубы.

Во время химиотерапии пациентке вводят лекарства, убивающие раковые клетки. Но от этих медикаментов страдают также и здоровые клетки, поэтому побочными эффектами такого лечения бывают тошнота и рвота, выпадение волос, повреждение почек, резкое ослабление иммунитета.

При радиотерапии ионизирующее излучение тоже губит раковые клетки. И у этого метода есть побочные эффекты: покраснение кожи, тошнота, понос, слабость. Радиотерапию нечасто используют для лечения рака яичников.

Лесные антибиотики

Родиола розовая (золотой корень) считается одним из лучших природных антибиотиков, который поможет справиться с молочницей. Настои, настойки или порошок золотого корня рекомендуется принимать при переутомлении, гипотонии, вегетососудистой дистонии и в период выздоровления после тяжелых хронических заболеваний.

Чтобы приготовить настойку, 50 г сухого сырья залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедите и принимайте по 10–20 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день: утром и в обед за 20–30 минут до еды. Курс — 10–20 дней. Через 10 дней перерыва лечение повторите.

Водные настои золотого корня употребляют при нерегулярных месячных и обильных маточных кровотечениях.

10 г сухого измельченного корня залейте стаканом кипятка, настаивайте 4 часа. Затем процедите и принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и в обед) за 20 минут до еды. Курс лечения — 30 дней.

Катарантус (барвинок розовый) — это одно из немногих противоопухолевых лекарственных растений, которое эффективно применяют при трудно поддающихся лечению женских недугах (мастопатии, эндометриозе).

Спиртовую настойку катарантуса назначают в качестве кровоочистительного, укрепляющего организм средства при опухолях груди.

25 г сухого барвинка залейте 250 мл 70-градусного спирта, настаивайте 10 дней при комнатной температуре (в темном месте), затем процедите.

Принимайте настойку за 30 минут до еды 3 раза в день по каплям.

Первые 3 недели — по 5 капель на 30 мл воды, через неделю перерыва — по 10 капель на такое же количество воды (2 раза по 3 недели с перерывом на 7 дней). Полный курс — 3 месяца. Через 3 месяца лечение повторите.

Во время приема противоопухолевых настоек нужно принимать настои **душицы, шалфея, подорожника, кипрея, кален-**

дулы (по 60—70 мл 4—5 раз в день за 20 минут до еды), а также пить свежие **соки калины, моркови, капусты, смородины,**

яблоко (по 80—100 мл за 20—30 минут до еды).

Настои трав следует чередовать каждые 1—1,5 месяца.

Маклюра — божий дар

Издавна женские заболевания лечат маклюрой (адамовым яблоком). Не напрасно же говорят, что это растение «божий дар, для здоровья женщин дан».

Маклюра — это дерево из семейства тутовых. Плоды маклюры (их также называют адамово яблоко) непригодны в пищу. Однако с их помощью можно избавиться от многих заболеваний.

Настойка маклюры считается сильным средством для рассасывания как доброкачественных (мастопатии, миомы, фибромиомы), так и злокачественных опухолей. Она укрепляет иммунитет, нервную и сердечно-сосудистую системы, снимает интоксикацию, убивает вирусы.

Для настойки необходимо отобрать самые спелые плоды адамовых яблочек и выжать из них сок, по виду напоминающий белое молочко. Затем в полученную субстанцию надо до-

бавить одну пятую часть водки и оставить настаиваться, пока смесь не разделится на молочко и комбинацию водки с соком. Эти компоненты и являются лечебным средством. Молочко используется как популярное лекарство для лечения кожных заболеваний. Второй компонент (настойка) применяется для лечения и профилактики женских и онкологических заболеваний.

Принимают настойку маклюры по методу «горки»:

◆ первую неделю — по 3 капли на половину стакана воды за 20 минут до еды 1 раз в день;

◆ вторую неделю так же, но 2 раза в день;

◆ третью неделю — 3 раза в день.

Потом каждую неделю прибавляют по 1 капле и пьют 3 раза в день. Когда объем лекарства дойдет до 7 капель, дозу постепенно снижают (по 1 капле в неделю) до первоначальных 3 ка-

пель 3 раза в день. Это один полный курс лечения.

При доброкачественных опухолях настойку маклюры при-

нимают 3 месяца, при злокачественных — 1 год 2 месяца.

*В. ОЛЕФИРЕНКО,
г. Майкоп, Республика Адыгея.*

Лекарство из шляпок мухомора

Многие женщины страдают такими заболеваниями, как фибромиома и мастопатия. С помощью сока мухомора попробуйте избавиться от этих недугов.

Для этого осенью в грибную пору нужно собрать шляпки молодых мухоморов (не берите переросшие грибы). Шляпки очищают от лесного мусора и толкут в стеклянной банке (объем банки выбирают в зависимости от количества грибов). Банку герметически закупоривают, ставят в ведро и закапывают поглубже в землю. Через месяц лекарство готово. Когда вы банку вытащите, то обнаружите сверху грибы, а под ними красную жидкость — это и есть лекарство. Грибы убедите, а жидкость процедите через 2 слоя марли.

Принимать сок мухомора следует 1 раз в день утром натощак, начиная с 1 капли и разбавляя ее в 0,5 стакана теплого моло-

ка. Постепенно доведите количество сока до 1 ч. ложки, а потом в обратном направлении вернитесь к 1 капле.

Если вы хотите заготовить лекарство впрок, то сделайте так: оставьте в бутылке стакан водки и добавьте в нее сок мухомора до полного объема бутылки. От длительности хранения цвет лекарства меняется, он становится коньячным.

Еще раз напоминаю: **лекарство готовится только из шляпок мухомора.**

В городских условиях можно просто посолить мелко нарезанные шляпки мухоморов, положить в эмалированную кастрюлю, закрыть крышкой и дать настояться неделю. Потом отжать массу и процедить через три слоя марли. Сок слить в бутылки и хранить в холодильнике.

*М. СТАНКЕВИЧ,
Витебск, Беларусь.*

ГЕМОРРОЙ – БИТВА НА ДВА ФРОНТА

Говорят, Наполеон Бонапарт из-за обострения геморроя с опозданием прибыл на фронт при Ватерлоо и в результате проиграл это сражение.

Известно, что геморрой связан с запорами и физической нагрузкой, а проявляется болями и кровотечением. Как избавиться от недуга? Искать «свое» средство. В аптеках их множество, правда, большинство из них – это синтетические препараты, которые многим противопоказаны. Ещё один вариант – операция (немалые деньги, неприятные ощущения). Что предлагает народная медицина? Сосульки и картошку, морковь и листья капусты...

СРАЖЕНИЕ ПРИ ВАТЕР- ЛОО ПРОИГРАНО ИЗ-ЗА ГЕМОРРОЯ!

Звучит не слишком убедительно? Тогда вам нужен капсулы и крем Проктонис. Александрийский лист в составе капсул Проктонис избавляет от запоров, а солодка устраняет воспаление кишечника. Тысячелистник обладает кровоостанавливающим действием, а кориандр устраняет скопления газов. В целом, капсулы Проктонис препятствуют расширению геморроидальных вен. При обострении геморроя поможет и крем Проктонис. Он действует непо-

средственно на очаг болезни. Главный компонент крема Проктонис – сквален из печени акулы – обладает мощным противогеморроидальным действием. А экстракты алоэ, чистяка весеннего, ромашки и шалфея успокаивают воспаление и зуд, снимают напряжение геморроидальных узлов.

По статистике, геморроем страдает каждый третий взрослый человек. При любых его проявлениях наиболее эффективно сочетание капсул и крема Проктонис. Геморрой встречается в каждой семье, а значит, Проктонис должен быть в каждой домашней аптечке!

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
СРР №RU.77.99.11.003.E.001093.09.10 от 20.09.2010 г.
СРР №RU.77.99.32.001.E.040660.09.11 от 29.09.2011 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной).

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88, Рыгла: 8-800-777-03-03, 428-56-19.

Аптека № 301: (831) 293-77-12, Аптека Района: (831) 438-43-84, 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09.

Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.nipanda.ru

Глава IV

Бактериальные и вирусные инфекции

Победим молочницу

Мой диагноз — молочница. Прошла курс лечения антибиотиками, но эффекта не было: зуд только усилился. Лечилась флюкостатом и другими препаратами. Сначала стало лучше, а затем вновь все началось. Я в отчаянии. Посоветуйте, пожалуйста, что делать.

*О.Д.,
Московская область.*

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ:**

— Если при молочнице флуконазолы не помогают, то, вероятно, грибы просто не чувствительны к данным препаратам. Следует сменить лекарство на пимафуцин (принимать по 1 таблетке 4 раза в день в течение 10 дней).

Возможно, грибы, вызывающие воспаление, являются не

кандидами, а другими. Тогда соответственно и лекарства нужно назначать другие, например, румикоз по 0,2 г 2 раза в день на протяжении 3 дней.

Рекомендую проверить кал на дисбактериоз.

После лечения антибиотиками или противогрибковыми ле-

карствами следует провести реабилитацию кишечника пробиотиками (бифидумбактеринами, лактобактеринами) или пребиотиками (лактолозой, пектином,

пищевыми волокнами, не имеющими живых культур, но стимулирующими рост своей, нормальной флоры кишечника) и влагалища лактобактеринами.

Герпес не дремлет

Герпес — внутриклеточный паразит, который поражает клетку человека, встраиваясь в ее генетический аппарат. Коварство вируса заключается в том, что, однажды попав в организм, он остается в нем навсегда. Вирус может ничем себя не проявлять до тех пор, пока у его «хозяина» не ослабнет иммунитет. Этому могут способствовать многие факторы: переохлаждение или перегревание, беременность, злоупотребление алкоголем, стресс, различные инфекционные заболевания.

Известны 7 вирусов герпеса, опасных для человека. Самыми распространенными являются **вирусы простого герпеса 1-го и 2-го типа**, располагающиеся на губах и на интимных частях тела. Традиционные места локализации герпеса — на лице (возле рта и носа, на щеках), в полости рта, на конъюнктиве, в половых органах или прямой кишке.

Заболеванию предшествуют лихорадочное состояние, озноб, боли в пояснице. Наиболее агрессивна, как правило, первичная атака вируса с массивными высыпаниями, рецидивы протекают в зависимости от состояния иммунной системы больного и длятся обычно в течение 3—4 недель.

Заразиться герпесом можно не только половым путем, но и пользуясь личными вещами больного (полотенцем, простыней, мылом, кремом, зубной щеткой, общей посудой, косметикой).

Очень тяжело протекает герпес у беременных. У каждой четвертой зараженной женщины он провоцирует выкидыши. По убийственному влиянию на плод герпес занимает второе место после краснухи. 70% младенцев, зараженных вирусом, умирают от герпесного энцефалита или вирусной пневмонии.

Герпес может попасть в организм ребенка не только с молоком матери, заражение происходит часто через родовые пути, плаценту, в момент зачатия.

Сегодня известны достаточно действенные способы борьбы с опасным вирусом. Если вовремя обратиться к специалисту, страдания продолжатся недолго. Совсем от них не избавиться, но рецидивы можно предотвратить. Разработанные тест-системы, позволяющие диагностировать заболевание, стали спасением для многих больных.

Лечение заключается в приеме препаратов, угнетающих возбудителя болезни и повышающих иммунитет. Курс рассчитан на 3 месяца и дает очень хорошие результаты.

При хронической форме заболевания используют герпети-

ческую вакцину, которая помогает продлить ремиссию вплоть до полного прекращения рецидивов заболевания. Если же речь идет об однократном проявлении вируса, бывает достаточно местного лечения. Как правило, это мази на основе ацикловира.

В самом начале болезни пузырьки достаточно прижечь крепким спиртовым раствором (вирус герпеса этого не выносит).

Самый надежный способ избежать заражения генитальным герпесом — воздержание от половых контактов или занятия сексом только с теми, кто не инфицирован вирусом. Генитальный герпес может быть заразным даже тогда, когда нет никаких видимых симптомов, поэтому всегда нужно использовать латексный барьер (например, презервативы).

Как распрощаться с кандидами

Несколько лет не могу избавиться от молочницы. Посоветуйте, как с ней справиться.

Д. БОЧКАНОВА,
Саратовская область.

Молочница — это общее-
потребительное название ваги-

нального кандидоза, потому что выделения и налет на слизистой

по виду напоминают молочные продукты.

Возбудителем молочницы является кандида — тип грибка, который присутствует в организме. Кандиды живут на коже и слизистых (во рту и в кишечнике) у большинства здоровых людей. В норме грибок не вызывает никакого беспокойства, потому что позитивная микрофлора подавляет его развитие. Но иногда грибок начинает очень быстро расти, что и приводит к молочнице.

Обычно грибок активизируется при снижении иммунитета. У здорового человека иммунная система препятствует его размножению. Но стресс, болезнь и другие факторы ослабляют защитные силы организма, и тогда кандида активно прибывает, покрывая всю поверхность промежности, влагалища.

Если лечение молочницы не начать своевременно, болезнь может затянуться надолго.

Острая форма молочницы ведет к хронической с многочисленными рецидивами. Как правило, у таких больных выявляются заболевания желудочно-кишечного тракта (дисбактериоз) и различные гинекологические проблемы, снижающие иммунитет. Лечить хроническую молоч-

ницу гораздо сложнее, да и запущенная форма может привести к серьезным осложнениям: воспалению органов малого таза, спайкам, бесплодию, внутриутробному инфицированию плода.

Кроме того, у предрасположенных к молочнице женщин возникает особая форма аллергии — гиперчувствительность к кандиде (этим объясняются частые обострения).

Симптомы молочницы:

— жжение и зуд в области наружных половых органов, которые особенно усугубляются при ношении облегающего синтетического белья;

— белые творожистые выделения из влагалища;

— боль при половом акте;

— боль при мочеиспускании.

— отек слизистой половых губ и распространение воспалительного процесса в область ануса.

При появлении любых выделений и ощущений зуда, боли необходимо обратиться к врачу-гинекологу за подробной консультацией.

Лечение. Существует множество препаратов для лечения молочницы. Одни из них применяют местно (крем, вагинальные таблетки или свечи), другие

— внутрь (таблетки или капсулы). После обследования врач назначает препараты, стимулирующие иммунную систему, потому что одновременно с лечением молочницы надо искать и устранять причину иммунодефицита, укреплять микрофлору. Без этого кандидоз будет появляться снова и снова.

Поскольку симптомы этого заболевания известны давно, молочницу можно лечить в домашних условиях, но только после осмотра врача и точно поставленного диагноза.

Народные средства станут дополнением к лечению фармацевтическими препаратами.

Эффективные методы преодоления молочницы в домашних условиях заключаются в деликатном, укрепляющем и дезинфицирующем действии. К примеру, неприятные ощущения пропадают при спринцевании, ополаскивании половых органов водными экстрактами целебных трав. Вот

несколько рецептов с использованием лекарственных растений.

◆ 2 ст. ложки цветков календулы залейте 0,5 стакана медицинского спирта. Выдержав настойку в течение суток, применяйте для спринцеваний в разбавленном виде (в стакане кипяченой воды комнатной температуры следует развести 1 ч. ложку настойки).

◆ 1 ст. ложку измельченных коры или корней терна залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите в течение 20 минут. Отвар процедите и разведите водой в отношении 1:2.

◆ 3 ст. ложки измельченных листьев и цветов зверобоя залейте 2 л воды, доведите до кипения, остудите. Можно применять этот раствор для подмывания, вагинальных тампонов, спринцевания.

Кроме того, для лечения кандидоза в домашних условиях используют таблетки или свечи с противогрибковыми свойствами (их выпишет врач).

■ Кстати

Из сопутствующих факторов, благоприятствующих развитию молочницы, врачи в первую очередь выделяют ношение тесной одежды, нижнего белья из синтетики. Некоторые медики называют еще одну возможную причину — это употребление сладкой пищи, которая насыщена углеводами.



ФИТОаптечка

От молочницы поможет избавиться эвкалипт. 3 ст. ложки сухих измельченных эвкалиптовых листьев залейте 1 стаканом горячей воды. Настаивайте 40 минут, процедите. Затем разбавьте настой 1 л кипяченой воды. Такой раствор применяйте для спринцеваний.

*М. КУЗНЕЦОВА,
Новгородская область.*

Трихомониаз разрушает ИММУНИТЕТ

При обследовании у меня нашли трихомонады. Врач рекомендует лечиться не только мне, но и мужу. Но муж не хочет... Что представляет собой эта инфекция? Обязательно ли надо лечить и моего мужа?

*О. КУРАЕВА,
Усть-Ишимский район Омской области.*

Влагалищная трихомонада — одноклеточный организм, который паразитирует на клетках эпителия влагалища. Пожирает она не только эти клетки, но и попадающиеся ей на пути бактерии и вирусы.

Трихомониаз (заболевание, вызванное трихомонадой) требует серьезного к себе отношения. По данным ВОЗ, каждый десятый человек в мире поражен этой болезнью.

Чаще всего трихомониазом заражаются половым путем. Но

он передается и через перчатки гинеколога (если те плохо простерилизованы), через больничное судно, сиденье унитаза, мочалку, полотенце, постельное белье.

Инкубационный период заболевания длится 28 дней, затем могут появиться первые симптомы. Но бывает и так, что в течение длительного времени человек ничего не ощущает. Дело в том, что трихомонада обладает антигенными свойствами, общими с тканями человеческого ор-

ганизма. Она поглощает на своей поверхности некоторые белки плазмы крови (антигенная мимикрия), поэтому иммунная система не принимает трихомонаду за чужака и очень слабо реагирует на ее внедрение и размножение.

Трихомонада провоцирует активный инфекционный процесс, сопровождающийся симптомами интоксикации со слабостью, снижением работоспособности, периодическими головными болями. Снижается иммунитет, и человек начинает чаще болеть.

Коварство трихомонады состоит и в том, что она забирает из крови большое количество железа, вызывая его дефицит в организме, способствуя анемии, — трихомонаде это помогает защищаться от антител.

Известно, что трихомонада не только поражает слизистую влагалища, но и вызывает воспаление шейки матки, придатков и мочеиспускательного канала. Хронический трихомониаз очень часто ведет к раку шейки матки, опасен бесплодием.

Трихомониаз значительно увеличивает опасность заражения СПИДом, так как в очаге трихомониазного воспаления скапливаются лимфоциты, на которых паразитирует ВИЧ.

При трихомониазе женщин беспокоят пенистые выделения из влагалища с неприятным запахом, жжение и зуд. При появлении подобных симптомов надо сразу же пройти обследование.

Диагноз ставится на основании анализа мазков со слизистой влагалища, из мочеиспускательного канала.

Сейчас все чаще встречается повышенная устойчивость микрофлоры, в том числе трихомонад, к антимикробным препаратам. А это значит, что однократное проведение усредненного терапевтического курса не может гарантировать полного избавления от болезни.

Для лечения применяются не только антимикробные, но и иммунные препараты, витамины, протеолитические (расщепляющие белки) ферменты.

Из-за того что реакция на трихомонаду у иммунной системы слабая, стойкий иммунитет после перенесенного заболевания не формируется. Излечившись, можно снова заболеть. Вот почему надо обязательно лечиться одновременно и жене, и мужу.

Самолечение и применение народных средств при трихомониазе не помогут.

Микоплазмоз: настройтесь на долгое лечение

Микоплазмы — это мельчайшие бактерии. В организме человека обитают 16 видов микоплазм. Из них шесть видов находятся на слизистых половых органах и мочевых путей.

Микоплазмоз — острое инфекционное заболевание мочеполовой сферы, которое занимает одно из ведущих мест среди инфекций, передаваемых половым путем, и имеет большое количество осложнений. Проведенные исследования обнаружили микоплазмы у 80% женщин с симптомами генитальной инфекции и у 50% женщин с нарушениями репродуктивной функции.

Специалисты считают, что это инфекционное заболевание требует серьезного и длительного лечения. Врачи рекомендуют женщинам детородного возраста, страдающим хроническими воспалительными заболеваниями урогенитального тракта (воспалениями придатков и матки, эрозиями шейки матки), обязательно проходить медицинское обследование на наличие мико-

плазм. **Лечение** микоплазмоза комплексное и включает средства, воздействующие на возбудитель, и препараты, стимулирующие сопротивляемость организма. Длительность и количество терапевтических курсов строго индивидуальны и зависят во многом от состояния иммунной системы пациентки. Врач назначает курс лечения антибиотиками, адаптогенами (женьшень, родиола розовая, эхинацея), антиоксидантами. Кроме того, пациентка принимает необходимые витамины и ферменты.

После окончания лечения проводят трехкратное исследование на микоплазмоз: в течение трех менструальных циклов (перед менструацией или через 1–2 дня после ее окончания). Женщины считаются излеченными, если после окончания лечения микоплазмоза не удастся выявить возбудителя в течение трех менструальных циклов.

Меры профилактики такие же, как и при других заболеваниях, передающихся половым путем.

Антибиотики против хламидиоза

Хламидиоз — инфекционное заболевание, передающееся половым путем и вызываемое хламидиями. Течение хламидиоза бессимптомно, но если неблагоприятные признаки и проявляются, то они выражены неярко.

Симптомы у женщин. Хламидиоз характерен слизистыми или слизисто-гнойными выделения-

ми из влагалища с неприятным запахом и желтоватым оттенком. Также возникают боли половых органов, зуд и жжение, межменструальные кровотечения.

Для лечения назначаются антибиотики и противогрибковые препараты. Курс лечения занимает 2—3 недели.

Инфекция, препятствующая родам

Каковы симптомы гонореи и как ее сегодня лечат? Можно ли заразиться через общие полотенца, в туалете или в бассейне?

*И. С.,
Самара.*

В большинстве случаев заражение гонореей происходит при половых контактах. При прохождении через родовые пути возможно инфицирование новорожденного гонококковым конъюнктивитом. Бытовое заражение гонореей маловероятно. Это обусловлено тем, что гонококк, вызывающий гонорею, быстро поги-

бает вне организма человека. Поэтому причиной заражения не могут быть ни сиденья унитазов, ни плавательные бассейны, ни бани, ни общая посуда и полотенца.

Симптомы. В отличие от мужчин гонорея у женщин в первые 2—3 недели протекает вяло, почти бессимптомно. Лишь у каждой 7-й женщины спуска

3—7 дней после заражения развивается острый воспалительный процесс в нижнем отделе мочеполового тракта с болями в пояснице, тяжестью внизу живота, режями и жжением при мочеиспускании.

Наиболее характерные симптомы у женщин:

- ◆ желтовато-белые выделения из влагалища;
- ◆ боль при мочеиспускании;
- ◆ межменструальные кровотечения;
- ◆ боль внизу живота.

У женщин гонорейный процесс многоочаговый: одновременно поражаются мочеиспускательный канал, железы преддверия влагалища, шейка матки, нередко и прямая кишка. Различают гонорею нижнего отдела мочеполового аппарата, то есть воспаление уретры, шейки матки, бартолиниевых желез и слизистой оболочки входа во влагалище. И восходящую гонорею, когда воспалительный процесс распространяется на матку, маточные трубы и придатки, тазовую брюшину. Восходящей гонорее способствуют аборты, роды, менструации.

Хроническая гонорея может быть причиной половых расстройств, формирования фригидности у женщин, бесплодия.

Гонорея неблагоприятно влияет на течение и исход беременности. У женщин, больных гонореей, чаще регистрируются угрожающие и полные выкидыши, преждевременные роды, послеродовые осложнения.

При распространении гонококков на другие органы возникает диссеминированная гонококковая инфекция. При этом поражаются суставы, кожа, головной мозг, сердце и печень.

Лечение проводится в условиях стационара антибиотиками группы пенициллина, реже — сульфаниламидами. Перенесенная гонорея не формирует невосприимчивость к новому заражению. Повторная гонорея протекает тяжелее, с большим числом осложнений.

Острая гонорея при своевременном и правильном лечении исчезнет за несколько дней. При нарушении сроков лечения или недостаточной эффективности болезнь переходит в хроническую форму.

Во время приема лекарств необходимо избегать употребления алкоголя, острых и соленых блюд. Не рекомендуется кататься на велосипеде, лыжах, коньках, поднимать тяжести, запрещаются половые сношения.

Глава V

Время гормональной перестройки

Боль при ПМС: что делать?

Предменструальный синдром (ПМС) знаком большинству женщин, чаще всего по болям внизу живота.

Многие за несколько дней до начала месячных жалуются на несильные тянущие боли внизу и в груди. Бывает, ощущения достигают такой силы, что приходится прибегать к помощи болеутоляющих препаратов.

ПМС часто проявляется отечностью, нарушением сердечного ритма, плохим аппетитом (а то и непреодолимым желанием есть). Женщина становится раздражительной, чувствует себя разбитой.

Врачи считают, что ПМС — признак гормональных непола-

док. Боли внизу живота возникают из-за того, что менструация в матке уже началась, а шейка ее еще не раскрылась. Матка растягивается от скопившихся в ней крови и слизи, которые должны выйти. Такое растягивание и приводит к болям.

Вот несколько советов, как облегчить состояние при ПМС.

◆ Помогут избавиться от боли такие препараты, как но-шпа, баралгин, нурофен и спазмолитические средства.

◆ Если вы раздражены, у вас постоянно меняется настроение, возникает желание плакать, примите успокоительные средства. Помогут стакан молока с 1 ч. ложкой меда, пустырник, ва-

лериана, чашка чая с мятой, которая улучшает обмен веществ, обладает противосудорожным, успокаивающим и обезболивающим действием.

◆ Очень важными для профилактики ПМС являются отдых и сон. Постарайтесь вовремя ложиться вечером и не слишком долго спать утром.

◆ Ограничьте во время ПМС употребление кофе и крепкого чая, шоколада. Старайтесь есть меньше жирных продуктов, которые способствуют воспалительным процессам. Исключи-

те из рациона пряности, соль, острые приправы. Выпивайте в день 1,5 л воды.

◆ Принимайте витамины и минеральные вещества. Витамин В₆ и магний снимут раздражительность и усталость, избавят от депрессии. Очень важен кальций, который участвует в процессе свертываемости крови.

◆ Во время ПМС и в течение месячных нельзя посещать баню. Высокая температура может спровоцировать сильные боли, а менструация затянется.

Чтобы не было проблем

Обязательно ли после 40 лет перед климаксом ожидать каких-нибудь гинекологических проблем?

М. БЫЧКОВА,
Лесной район Тверской области.

Конечно, есть женщины, у которых нет гинекологических проблем и после 40 лет, и во время менопаузы. К сожалению, их гораздо меньше, чем тех, у кого есть заболевания.

Но даже если женщину ничего не беспокоит, все равно необходимо регулярно посещать гинеколога. Именно в этом возрасте многие женщины начинают набирать

вес. Самая частая жалоба: ем так же, как раньше, но почему-то поправляюсь. Поэтому, когда заканчивается менструальная функция, калорийность пищи надо уменьшать. Даже 3—5—10 кг, лишние в этом возрасте, повлекут за собой повышение артериального давления, уровня сахара в крови и как следствие — более тяжелое протекание климакса.

Врачи отмечают возрастающее в последнее время невнимание женщин к себе. Им некогда «ходить по врачам», ведь они заняты карьерой или общественной деятельностью. Но

если игнорировать профилактические осмотры, то в климактерический период гинекологические заболевания могут обрушиться на женщину как снежный ком.

Когда «критические» дни...

Приложите тепло к больному месту. Оно помогает при схваткообразных болях в животе. Используя теплую грелку, вы способствуете усилению кровотока в матке.

Попробуйте расслабиться с помощью теплой ванны на 15 минут. Можно попытаться сделать легкий массаж с помощью специальных «согревающих» кремов, которые проникают в кожу, но не применяйте одновременно кремы и грелку, их сочетание мо-

жет привести к сильным ожогам.

Кроме этого, полезно горячее питье в виде жидкого супа, бульона или чая с травами.

А еще попробуйте «заморозить» свою боль. Некоторые женщины отмечают благотворное действие холода, нежели тепла при болях в нижней части живота. Положите на живот пакетик со льдом на 15–20 минут. Происходит сужение кровеносных сосудов, это тоже приносит облегчение.

Можно ли избежать ежемесячных страданий?

Боли при менструации (альгоменорея), пожалуй, самый распространенный в гинекологии недуг. Боли бывают настолько сильными, что выбивают женщин из ритма жизни. Тут уже не до уче-

бы или работы! Но не стоит отчаиваться: эта проблема успешно лечится. Главное — своевременно обратиться к гинекологу, прибегнуть к рефлексотерапии, освоить точечный массаж.

Воздействуя на местные и общие точки, можно укротить ежемесячные страдания. В зависимости от интенсивности боли делайте массаж за сутки-двое, а также в первый день менструации.

Техника несложная: надавливание производится подушечками пальцев перпендикулярно поверхности тела. Руки должны быть чистыми и теплыми, пальцы упругими. Все точки массируйте не спеша, делая по 10 вращательных движений в обе стороны, повторяя серию движений трижды.

◆ Передняя поверхность (выступы) подвздошных костей

Точки расположены симметрично справа и слева. Массируйте средним или указательным пальцем (а можно и двумя сразу), постепенно опускаясь вниз, к лонному сочленению.

◆ Лонное сочленение

Эти точки, также расположенные над костной поверхностью, слегка болезненны. Массируйте средними пальцами (положив один на другой) по центру лонного бугорка, а затем справа и слева, отступив от середины вначале на ширину одного пальца; потом еще одного.

◆ Срединная линия живота

Здесь уже нет костной основы, поэтому давить следует не-

глубоко. Отыскать точки несложно: они находятся на 2—3 пальца ниже пупка.

◆ Область пупка

Вначале массируйте по краю пупочного кольца. Затем по бокам, отступив на ширину двух пальцев и еще раз на такое же расстояние. Теперь опуститесь ниже пупка на два, потом на один палец.

◆ Область крестца и поясницы

Массировать можете либо четырьмя пальцами, либо суставами (костяшками) указательных, сжав руки в кулаки, либо только большими. Размяв хорошенько крестец, поднимитесь выше, пройдясь по гребню подвздошных костей: тут, что называется, «точка на точке» — одна активнее другой. Затем еще выше — разотрите саму поясницу (словно граблями). А теперь опуститесь и отыщите место, где крестец переходит в копчик: разминайте эту зону средними пальцами, положив один на другой.

◆ Внутренняя поверхность голени

Первая точка — под лодыжкой. Вторая — за лодыжкой, на пяточной кости (а не сухожилии!). Третья — на три пальца вверх от вершины лодыжки: вначале массируйте на уровне сред-

него пальца, а затем поднимитесь на уровень указательного.

◆ Наружная сторона голени

Точка расположена прямо под лодыжкой, в ямочке.

◆ Макушка

Поставьте большие пальцы на вершины ушных раковин, а указательные соедините сверху на голове — и вы нашли макушку. Сначала поглаживайте это место подушечками средних пальцев. Затем всеми пальцами, словно расчесываете гребешком, делайте растирающие движения вниз-вверх и вперед-назад.

◆ Точки скорой помощи

Ну а как быть, если боль настигла на работе, когда невозможно провести полный массаж? Преодолеть страдания вам

помогут так называемые точки скорой помощи. Надавливайте на каждую ногтем указательного пальца, словно иглой, считая до пяти, отпустите на несколько секунд и повторите еще 2 раза.

Вот эти точки и последовательность их массажа:

1 — у самого основания перегородки носа;

2 — у внутреннего прикрепления крыльев носа;

3 — под нижней губой, по центру горизонтальной борозды;

4 — бугорок между бровей на срединной линии лица (точки «третьего глаза»).

Массаж заканчивайте растиранием макушки подушечками пальцев — по 10 раз влево и вправо, сделав 3 серии.

■ Кстати

Каждая третья девушка в первый день менструации ощущает тяжесть внизу живота, тянущие или схваткообразные боли, обусловленные незрелостью матки. Со временем они исчезают или значительно ослабевают. Помогают в этом витамины (А, Е, С, фолиевая кислота) и лекарственные растения (подорожник, аир, элеутерококк, фенхель, хмель). Но болезненные менструации могут быть симптомом гинекологических заболеваний (неправильного развития половых органов, хронического воспаления придатков, туберкулеза и эндометриоза половых органов и др.). Поэтому девушка, у которой менструации сопровождаются сильными болями, обязательно должна проконсультироваться с врачом-гинекологом.

Как помочь дочери?

Не могу забыть свои мучения в подростковом возрасте, когда чуть ли не теряла сознание от сильных болей, предшествующих месячным. У меня подрастает дочь, и я не хочу, чтобы она так же мучилась. Расскажите, пожалуйста, о причинах и лечении предменструального синдрома у девочек.

Е. ЧЕПАЛОВА,

Шарьинский район Костромской области.

Предменструальный синдром (ПМС) — проблема, с которой часто сталкиваются девушки-подростки. Причины его недостаточно изучены, о чем свидетельствует существование множества теорий, объясняющих возникновение и развитие ПМС.

Наиболее распространена гормональная теория. Многие клинические проявления болезни объясняются избыточным содержанием эстрогенов и недостаточным содержанием прогестерона: боли в животе, патологическое набухание молочных желез, сильные головные боли (за счет отека головного мозга), гипогликемия, которая проявляется в повышенной утомляемости.

О чем же нужно знать мамам, чтобы помочь своим дочерям?

Предменструальный синдром редко беспокоит во время самых

первых менструаций. Как правило, недомогание появляется, когда цикл становится регулярным, через 6—12 месяцев.

Раннее появление ПМС свидетельствует о том, что с годами проблема будет усугубляться. В этом случае родителям необходимо показать дочь гинекологу-ювенологу, чтобы тот назначил обследование, а потом и лечение.

К сожалению, маме не всегда удастся вовремя распознать недуг, потому что подростковый ПМС тщательно маскируется. Поэтому следует обратить особое внимание на некоторые настораживающие симптомы.

ПМС часто проявляется отеками. Во второй половине цикла в организме девочки накапливается слишком много жидкости.

Грудь увеличивается и начинает болеть. Но не это являет-

ся симптомом ПМС: в период полового развития девушки часто жалуются на боли в растущих молочных железах, что нормально. Уделите больше внимания увеличивающемуся животу, когда девочке становятся вдруг малы брюки или юбки. Бедра, ягодицы, плечи в размерах в это время почти не меняются.

Если подобные изменения происходят во второй половине менструального цикла, обязательно следует сходить с дочерью к гинекологу.

Маме следует задуматься, почему резко изменился характер взрослеющей дочери. Девочки часто становятся раздражительными, категоричными, агрессивными. Спокойный и уравновешенный ребенок вдруг становится грубым и нетерпимым обычно во второй половине цикла. Если такие превращения наблюдаются в течение нескольких месяцев, то, возможно, это ПМС.

Предменструальный синдром плохо сказывается на работоспособности и успеваемости девочки, ей труднее учиться. Снижается концентрация внимания, усидчивость, память. Во второй половине цикла успеваемость становится еще хуже. Если есть

такая тенденция, то это тоже повод обратиться к врачу.

Поставить диагноз ПМС помогает специальный дневник, который врач рекомендует девочке вести во время критических дней в течение 2—3 месяцев. Дневник представляет собой таблицу. В ее горизонтальных графах отмечаются дни, в вертикальных — признаки ПМС. Среди них чаще всего указывают на раздражительность, боли в молочных железах, отеки, плаксивость. Всего, как правило, набирается не менее 10 признаков. Их выраженность измеряется в баллах. Дневник помогает врачу выявить наличие или отсутствие нарушений эндокринной системы, оценить общую ситуацию состояния здоровья и назначить правильное лечение.

Одним девочкам помогают фитосборы, массаж и акупунктура. Другие нуждаются в более серьезной коррекции: врач назначает мочегонные препараты и лекарства, влияющие на обмен веществ. В некоторых случаях прибегают к гормональным средствам.

Может ли девочка помочь самой себе?

В дни ПМС не будьте к себе слишком требовательной и кате-

горичной, но и не стоит сутками валяться в постели, так вы только больше приблизитесь к состоянию депрессии.

Помните, что ваше здоровье и настроение в ваших же руках. Послушайте любимую музыку, читайте, рисуйте. Небольшие физические упражнения, недолгие прогулки в парке, плавание, снимут болевые симптомы. При дозированной физической активности уменьшается прилив крови к органам малого таза, и это снимает неприятные ощущения и болезненные симптомы.

Существует мнение, что нехватка магния и кальция — одна из причин ПМС. Питание девочки в эти дни должно включать ряженку, кефир, творог, йогурт, овощи и фрукты. Следует избегать соленых и консервированных продуктов, которые задерживают жидкость в организме, заставляют больше пить, провоцируя появление отеков и вздутие в области живота.

Клюквенный морс утолит жажду, поможет снять отеки. Полезно добавлять в пищу такие природные мочегонные средства, как укроп, петрушку, яблоки.

Но потребление воды уменьшать не стоит (как и в другие

дни), ее нужно пить около 1,5 л в день. Чтобы жидкость не задерживалась, следует принимать травяные чаи — из душицы, мяты, шиповника. Они помогут снять чувство тревоги, гнева и раздражительности. Вот один из рецептов такого чая.

Взять по 3 части корня валерианы и травы тысячелистника, 2 части травы мелиссы, 1 часть зверобоя. Все перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 15 минут. Пить по трети стакана 3 раза в день, за 20 минут до еды.

Этот сбор можно чередовать с другим сбором: корни валерианы, цветки ромашки, семена тмина необходимо взять в соотношении 2:2:5.

От боли в животе и нервного перенапряжения девочке поможет теплая ванна. В нее можно добавить смеси ароматических масел, которые успокаивают, или отвары ромашки и мяты. От сауны и бани в эти дни лучше отказаться.

Часто ПМС сопровождается бессонницей. Согласно исследованиям, нарушения сна в дни будущих менструаций наблюдаются даже у 3-летних девочек! Избавиться от бессонницы по-

может стакан теплого молока со столовой ложкой меда, выпитый за полчаса до сна.

Если девочка не любит молоко (или не переносит его), мама может приготовить настой из ромашки, фенхеля, корней валерианы, мяты перечной (смешать, взяв все травы поровну). Можно перед сном дать дочери понюхать спиртовой настой

валерианы (по 3 вдоха каждой ноздрей).

Многих девочек в этот период беспокоят боли или неприятные ощущения в ногах: судороги, покалывания, мурашки.

От них избавят продукты, богатые кальцием и калием — картофель в мундире, печеные яблоки, курага и изюм, кисломолочные продукты.



ФИТОаптечка

От сильных болей внизу живота перед месячными пейте настой из цветков яснотки. 4–6 ч. ложки залить 2 стаканами кипятка, настоять. Эту дозу следует выпить в течение дня.

*Н. СЛИТКОВА,
Хабаровский край.*

Лечебные сорняки

Какие лекарственные травы помогут смягчить ПМС и течение месячных?

*Л. ШАВИНА,
г. Армавир Краснодарского края.*

Лекарственные растения способны не только смягчить течение менструации, но и нормализовать гормональный баланс в организме женщины. Растительные эстрогены содержатся во многих лекарственных растениях. Эффективны при болезненной мен-

струации настой и отвары из дягиля, полыни обыкновенной, толокнянки и цимицифуги (клопогона).

Биоактивные вещества, содержащиеся в **цимицифуге**, напоминают по составу женские половые гормоны, поэтому они способны привести в норму

менструальный цикл, помогают снять сильную боль, успокоить нервную систему.

Полынь содержит витамин С, биофлавоноиды, каротин, эфирные масла. Все эти компоненты снимают боли и спазмы, судороги и воспаления, успокаивают и укрепляют нервную систему. Настой из полыни улучшает сон, нормализует менструальный цикл.

Толокнянка обладает противовоспалительным и антисепти-

ческим действием. Способствует снятию отеков.

Дягиль обладает обезболивающим и противомикробным действием, снимает спазмы и воспаление, улучшает кровообращение и повышает уровень гемоглобина.

Кроме того, врачи рекомендуют женщинам во время менструации включать в питание **больше продуктов с витаминами А и Е** (чтобы снять болезненные симптомы предменструального синдрома).

■ Кстати

Женщина рождается с 1 млн фолликул (пузырьков, в которых находится яйцеклетка). К 13 годам (начало первой менструации) их остается 400 тысяч. Затем в течение 30 лет идет процесс интенсивного истощения фолликулярного запаса. Способны к зачатию всего 300 пузырьков, остальные погибают (природа оставляет сильнейших). К 45 годам их остается около сотни. А дальше исчезают и они.



Полезный совет

Обильные менструации обессиливают женщину, снижают гемоглобин, вызывают анемию. Для лечения можно использовать ягоды рябины обыкновенной.

2 ст. ложки сухих или свежих плодов рябины обыкновенной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания. Готовый настой выпейте в течение дня дробными порциями.

*Т. АНОШИНА,
Кострома.*

«Я ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕХ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ И ТЯГОТ - БЕСПЛАТНО»

Реклама



«Я носила Талисман (следя Вашим указаниям) и, как Вы и обещали, ко мне вернулся муж. Он бросил пить и стал гораздо внимательнее ко мне. Теперь у него хорошая работа, но главное, наша семья не распалась. Не знаю, как Вас благодарить.» (Екатерина Н. Сумы)

Даже если Вы настроены скептически, не отказывайтесь. Уверена: Талисман развеет Ваши сомнения. И он для Вас абсолютно бесплатен, так что Вы ничем не рискуете.

Действительно, я просто физически не успею изучить все индивидуальные случаи зарядить слишком много Талисманов, поэтому в ближайшие дни я смогу помочь только 500 людям. Поскольку я хочу помочь в самом важном, прошу Вас отметить в купоне, какие перемены для Вас наиболее желательны. Но главное – **НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ!** Это совершенно **БЕСПЛАТНО!**

Просто укажите дату и место своего рождения. Вместе с Магическим Талисманом я пришлю Ваше Астрологическое исследование из нескольких страниц, в котором будет раскрыто Ваше ближайшее будущее и перспективы на грядущие месяцы. Это исследование подскажет Вам ответы на многие вопросы и пути решения Ваших проблем. Поторопитесь: чтобы получить его, Вы должны ответить мне в течение 5 дней.

ПОМНИТЕ: НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ - ЭТО 100% БЕСПЛАТНО

Ор. адр.: ЗАО «Пост Шоп» 129090, Москва, пр. Мира, д. 36 стр. 1. ОГРН - 1027700110063

Климактерический синдром

Мне 49 лет. В этом возрасте у женщин начинается новый отсчет времени, связанный с климаксом. Расскажите, пожалуйста, про гормональные нарушения, обмен веществ, приливы. Какие лекарства или народные средства могли бы помочь (особенно при приливах).

А. ИВАНОВА,

Октябрьский район Ханты-Мансийского автономного округа.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ:**

— Климактерический период характеризуется постепенным снижением и дальнейшим исключением функции яичников. Колебания уровня женского гормона эстрогена приводят с возрастом к появлению многообразных эмоционально-психических (раздражительность, депрессия, перепады настроения, слабость, забывчивость, невнимательность, снижение половой активности, беспокойство, нарушение сна, развитие астено-невротического синдрома) и вазомоторных (сосудистых) симптомов: приливы жара, сильная потливость, сердцебиение, головные боли.

Могут беспокоить сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение

волос, а также проблемы с мочеиспусканием (недержание мочи при физической нагрузке, чихании, кашле).

Одновременно с понижением уровня гормона эстрогена снижается и количество гормонов щитовидной железы, что приводит к замедленным обменным процессам в организме.

Гормональная терапия эффективна для 90–95% женщин, но назначается она только врачом с учетом показаний и противопоказаний. Для постановки точного диагноза «климактерический период» следует сдать анализ крови на фолликулостимулирующий гормон.

При приливах, скачущем артериальном давлении помогает

препарат грандаксин, из гомеопатических препаратов — климактоплан или ременс, из растительных — циклодинон, климадинон, эдас, климакт-хель (принимают по 1 таблетке под язык 2–3 раза в день в течение 1–4 месяцев).

Фитогормоны содержатся в таких растениях, как цимицифуга, мелибразия.

Из витаминов женщине в этот период полезны витамин А (по 5 капель на кусочке хлеба 1 раз в день), витамин Е (по 150–200 мг в сутки), витамин С (до 800 мг в сутки с 5 по 25 день менструального цикла).

При климаксе обязательно рекомендуются дозированные физические нагрузки, гимнастические упражнения, ходьбу, общий массаж.

Следует отказаться от пространенных сегодня идей похудения, так как в жировых клетках образуется женский гормон

эстрон (женский половой гормон из группы эстрогенов). В питании обязательно должна присутствовать растительная пища (это необходимо для нормальной работы кишечника). У тех женщин, кто постоянно употребляет грубоволокнистую пищу, зеленый чай и сою, в 10 раз реже встречается климактерический синдром и рак толстой кишки. Желательно чаще включать в рацион бобовых культур, хлеба с цельными зернами пшеницы, семян подсолнуха, ягод, соевых, молочных продуктов. Растительные жиры, нежирные сорта мяса (курица, индейка), рыба обеспечивают организм витаминами, микроэлементами (кальцием, фосфором), служат профилактикой переломов костей.

Острые приправы усиливают приливы и перепады давления. Алкоголь, кофе и курение ухудшают усвоение гормонов организмом. Забудьте про них!

Есть спасение от приливов

Ощувив приближение очередного прилива во время климакса, чтобы облегчить состояние:

◆ сядьте или встаньте, выпрямите обе руки, поднимите их над

головой и держите, не опуская, в течение 4–5 минут;

◆ налейте в таз горячую воду и опустите в нее ноги на 2–3 минуты;

◆ для профилактики приливов 4 раза в день выпивайте по стакану целебного отвара. Смешайте по 1 ст. ложке травы пустырника, тысячелистника, сушеницы топяной, по 0,5 ст. ложки шишек хмеля, корней валерианы, одуванчика, солод-

ки голой, травы расторопши и добавьте 2 ст. ложки цветов боярышника.

Залейте 2 ст. ложки сбора литром кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Перед употреблением в напиток добавляйте мед — 1 ч. ложку.

Фитотерапия в менопаузе

Какие травы особенно полезны во время климакса?

*Л. ДРУЖНИКОВА,
Ставропольский край.*

Климакс (менопауза) — это физиологический период в жизни человека, когда на фоне общих возрастных изменений организма начинается угасание в половой сфере. Возраст вступления в климакс во многом определяется наследственными факторами. Но, как правило, это время наступает у женщин в 45—50 лет и продолжается в среднем 1,5—2 года.

Женщину во время менопаузы ожидают приливы крови, сопровождающиеся чувством жара, сильное сердцебиение, головокружение, головная боль, нарушение сна, эмоциональная неуравновешенность, периодическое онемение и дрожание

пальцев, ощущение покалывания в них, различные неприятные вкусовые ощущения, спазмы и судороги, сухость слизистых оболочек.

Так проявляется гормональная перестройка организма.

Большинство этих признаков после того, как организм приспособится к новому гормональному уровню, проходят. Но в самом разгаре климакса следует принять действенные меры, смягчить неприятные ощущения. Например, использовать гормональные лекарственные препараты. Но они противопоказаны при многих заболеваниях: варикозном расширении вен, опухолях молочной железы,

повышенном давлении, при болезнях печени и почек, диабете и т. д. Как же быть?

На помощь приходит фитотерапия, проверенные и испытанные еще нашими бабушками способы использования лекарственных растений. Травы помогут справиться с нарушениями гормонального фона, поддержат сосудистую систему, нормализуют артериальное давление, успокоят нервы, наладят сон.

По влиянию на гормональный фон на первое место травники ставят красавку обыкновенную и белену черную из семейства пасленовых, а также клопогон даурский. Их лечебный эффект усиливается алкалоидами атропина, гиосциамина и скополамина. Действие этих алкалоидов многогранно, они купируют практически все проявления вегетативной дисфункции: приливы, сердцебиение, головокружение и тошноту, повышенную потливость.

При климактерическом синдроме с преобладанием сердечных нарушений можно использовать растения, содержащие кардиотоники (адонис весенний, ландыш майский, купена лекарственная и др.). Кардиотониче-

ское действие у них нередко сочетается с мочегонным и успокаивающим.

Все перечисленные растения относятся к категории сильнодействующих, поэтому применение их в качестве самолечения недопустимо.

Для устранения признаков дисфункции гормонов гипофиза существует специальный метод применения лекарственных растений, который получил название раскочки биоритмов. Утром и днем женщина применяет **растительные стимуляторы** (аралия, заманиха, очиток пурпуровый, женьшень, элеутерококк), а вечером, на ночь — **успокаивающие и снотворные** (шлемник байкальский, патриния средняя, синюха голубая). Кроме раскочки биоритмов, применение этих трав приносит много других положительных моментов в лечении. Например, стимуляторы не только способствуют выработке необходимых гормонов, но и улучшают жировой обмен, иммунные реакции.

Для повышения андрогенной насыщенности в фитотерапии используются ярутка полевая, бархат амурский, аир болотный, бересклет европейский, борщевик рассеченный, истод

тонколистный, любисток лекарственный.

Для восполнения недостатка эстрогенов пользу принесут душица обыкновенная, клевер красный, люцерна посевная, пажитник сенной.

Шалфей необходим при повышенной потливости.

Сосудистые и сердечные нарушения, скачки артериального давления требуют добавления в лечебные схемы донника лекарственного, шлемника байкальского, астрагала шерстистоцветкового, боярышника кроваво-красного, аронии черноплодной, сушеницы топяной, мяты полевой, пустырника сердечного.

Вот рецепты настоев, которые помогут облегчить состояние в климактерический период.

◆ Приготовьте сбор, в который входят: донник лекарственный (травы) — 1 часть, шалфей ле-

карственный (травы) — 1 часть, мята полевая (травы) — 3 части, шлемник байкальский (корни) — 2 части, солодка голая (корни) — 1 часть, крапива двудомная (травы) — 1 часть, шиповник майский (плоды) — 3 части.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом воды. 15 минут держите на водяной бане и настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день до еды.

◆ На ночь полезно выпить настой из сбора таких трав: мелисса лекарственная (травы) — 2 части, багульник болотный (побеги) — 1 часть, зверобой продырявленный — 2 части.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом воды. Настаивайте под крышкой 40 минут, процедите. Принимайте перед сном по полстакана настоя, добавив мед по вкусу.

Как смягчить климакс

Климакс — непростой период в жизни каждой женщины на рубеже 40–45 лет. Изменения в гормональной сфере влияют и на нервную систему. Женщина становится ранимой, нервной.

Повысить жизненный тонус и укрепить здоровье поможет народная медицина. Травы воздействуют на организм человека намного мягче, чем химические вещества. Они не вызывают аллергии, менее токсичны и

не ведут к привыканию. Траволечение повышает защитные силы организма.

Нормализовать гормональный фон во время климактерического периода помогут **фенхель болотный, душица обыкновенная, шалфей лекарственный, аир болотный, календула**.

Для приготовления настоя из **календулы** 1 ст. ложку сухих цветков календулы залейте 2 стаканами водки. Настаивайте 8 дней в темном прохладном месте. Перед употреблением процедите.

Принимайте настойку по 15 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3—4 раза в день после еды.

1 ст. ложку сухих измельченных **листьев шалфея** лекарственного залейте 200 мл водки и настаивайте 7 дней в темном прохладном месте. Перед употреблением процедите. Принимайте по 1 ст. ложке, разведенной в небольшом количестве воды, 3 раза в день после еды.

1 ст. ложку сухой **травы душицы обыкновенной** залейте 1 л кипятка и держите на водяной бане в эмалированной кастрюле, закрыв крышкой, 10—15 минут.

Затем настаивайте в течение 45 минут, процедите. Готовый отвар храните в холодильнике.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10—15 минут до еды (теплым).

Для приготовления отвара аира болотного 1 ст. ложку измельченного корневища залейте 1 л холодной воды. Настаивайте 7—8 часов.

Затем на водяной бане держите этот настой 30 минут. Охладите и процедите перед употреблением.

Принимайте отвар аира болотного по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды.

При **нервных расстройствах**, характерных для климактерического периода, врачи рекомендуют пить настои таких трав, как **мелисса лекарственная, валериана, полынь горькая**. Они обладают успокаивающим, снотворным действием, поэтому пить их полезнее перед сном.

3 ст. ложки измельченных сухих листьев **мелиссы лекарственной** залейте 300 мл кипятка, держите на водяной бане 30 минут. Потом охладите, процедите. Долейте холодной воды до первоначального объема. Пейте по 0,5 стакана перед сном.

1 ч. ложку сухой **травы полыни горькой** залейте 300 мл кипятка и настаивайте 10—15 минут. Полынный чай можно не проце-

живать. Пейте по 0,5 стакана после каждого приема пищи.

Для настойки **валерианы лекарственной** потребуется 3 ст. ложки измельченных корней валерианы лекарственной и 600 мл водки.

Залейте корни 400 мл водки и настаивайте в темном сухом месте.

Через 8 дней настойку процедите, а оставшуюся кашицу нуж-

но отжать и залить 200 мл водки. Настаивайте обе настойки еще 3 дня при температуре не выше 10 градусов. Затем соедините их (жидкость должна иметь зеленоватый оттенок прозрачной консистенции). Принимайте по 20 капель настойки, разведенных в половине стакана воды, перед сном (в особенности, когда вас мучает бессонница и учащенное сердцебиение).

Хирургическая менопауза

После операции по удалению матки с придатками у меня начались проблемы со здоровьем: сильно болят голова и сердце. Мне выписали климаксан, ременс, но улучшений нет. Я самостоятельно стала принимать регулон, и мое самочувствие стабилизировалось, но врач заменила это лекарство на свечи овестин. У меня от этого препарата возникает жжение. Посоветуйте, как быть?

Н. ЧЕРКАСОВА,
х. Албаши Краснодарского края.

**На письмо отвечает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ:**

— Лечение, которое проводилось ранее, недостаточно для решения подобных проблем со здоровьем. Обычно хирургическая менопауза лечится жен-

скими гормонами в непрерывном режиме в течение года. Для этого следует принимать фемостон, клиогест, климодиен, индивина, анжелик, ливиял.

А далее нужно пересмотреть назначение с учетом состояния пациента.

Что касается регулона, то это лекарство нельзя принимать в

период менопаузы. Если после овестина возникают неприятные ощущения, значит, во влагалище есть воспаление, и его нужно лечить.



ФИТОаптечка

Для улучшения самочувствия в период менопаузы приготовьте настойку из сока листьев руты пахучей. 1 часть сока из свежих листьев руты залейте 6 частями спирта, настаивайте 10 дней в темном месте, процедите. Разводите 15 капель спиртовой настойки руты пахучей в столовой ложке воды и принимайте 3 раза в день.

*Н. ЦЫГАНОВА,
Звениговский район, Марий Эл.*

Что остановит маточное кровотечение

Маточное кровотечение является симптомом многих гинекологических заболеваний (хроническое воспаление придатков, опухоль матки и др.), прервавшейся беременности (начавшийся выкидыш), а также болезни крови, сопровождающейся нарушением ее свертываемости.

Обильное кровотечение может привести к опасному для жизни состоянию: падению кровяного давления, резкому снижению гемоглобина. В этих слу-

чаях необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До приезда врача женщину нужно уложить без подушки в постель, на низ живота положить пузырь со льдом или холодной водой.

Маточное кровотечение может совпасть по времени с менструацией. Она начинается в срок, но более обильна, чем обычно, сопровождается выделением кровяных сгустков.

В других случаях количество теряемой крови остается преж-

ним, но увеличивается продолжительность «критических дней» (до 10–12 и более), промежутки между менструациями в этом случае значительно сокращаются.

Маточное кровотечение может возникнуть и в межменструальный период, создавая впечатление беспорядочного характера менструации. Бывает, что маточному кровотечению предшествует продолжительная задержка менструации, не связанная с беременностью.

Все эти причины кровотечения могут произойти в любой период жизни женщины. Эффективное лечение возможно лишь при раннем распознавании истинной причины болезни.

Появление даже небольших кровянистых выделений через несколько лет после прекращения менструаций также основание для немедленного обращения к врачу-гинекологу: это может быть признаком онкологического заболевания.

Народные средства лечения многообразны.

◆ Для того чтобы остановить кровотечение, нужно очищенную **кожуру 6–7 апельсинов** уварить в 1,5 л воды до тех пор, пока не останется 0,5 л отвара.

К полученному отвару добавить сахар по вкусу и принимать по 4 ч. ложки 3 раза в день.

Кстати, еще врачи средневековья знали, что самым верным средством от маточного кровотечения являются недозрелые апельсины, сваренные в кожуре.

◆ Лечебным эффектом обладает настой **огуречных плетей**, собранных после уборки огурцов. 100 г измельченных плетей сварить в 0,5 л воды в течение 20 минут. Принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

В первые же дни кровотечения останавливается, наступает улучшение. Но при условии, что женщина соблюдает постельный режим.

◆ При кровотечении 1 ст. ложку сухой **крапивы двудомной** залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить крапивный отвар нужно по 1 стакану 4 раза в день.

Поможет остановить кровотечение и **экстракт крапивы** (аптечный препарат). Принимать его нужно за 30 минут до еды по 30–40 капель, разбавленных в четверти стакана воды. Экстракт крапивы полезен и для профилактики маточного кровотечения.

◆ 2 ч. ложки сухой травы **тысячелистника обыкновенного** залить стаканом кипятка. Пить по четверти стакана 4 раза в день до еды.

Траву тысячелистника можно заваривать, как чай, без дозирования и выпивать по стакану 3 раза в день.

◆ При болезненной менструации, маточном кровотечении и после родов, как кровоостанавливающее средство рекомендуется **водяной перец**. 1 ст. ложку измельченной травы водяного перца залить стаканом кипятка и дать настояться. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Залить 2 ст. ложки травы горца птичьего (спорыша) стаканом горячей кипяченой воды, нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, а остаток отжать.

Затем отвар долить кипяченой водой до первоначального

объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Хранить отвар следует в прохладном месте не более 2 суток.

◆ Сок ягод **калины** отжать через плотную льняную ткань, смешать с сахаром (на 1 л сока 2 кг сахара). Принимать по 2—3 ст. ложки 3 раза в день с водой.

Сушеные ягоды калины нужно настаивать в термосе из расчета 3 ст. ложки ягод на поллитровый термос. Настой выпить в течение суток.

◆ Отвар корневища **лапчатки прямостоячей (калган)** (2 ч. ложки корневища залить стаканом воды, держать на огне 20 минут, а затем долить до исходного объема) нужно принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды.

◆ При сильном маточном кровотечении поможет следующее средство: 1 стакан скорлупы **кедровых орехов** парить 2 часа в 1 л воды. Выпивать по 0,5 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды.

Линнея-помощница

Однажды к моей свекрови пришла знакомая пожилая женщина, которая страдала от длительного кровотечения. Врачи

уже советовали ей сделать операцию.

Моя свекровь предложила ей полечиться настоем подколод-

ной травки (линеей северной). Через месяц женщина пришла снова и благодарила за эту травку, которая помогла ей избежать операции.

Рецепт такой: 2 ст. ложки линеи северной заливают стаканом кипятка, кипятят 10—15 минут на слабом огне, настаивают 45 минут и пьют натошак 3 раза в день до еды по трети стакана.

Линнею северную (подкольную травку) можно найти у нас под Архангельском. Я ее отыскала в Холмогорском районе, когда отдыхала там на даче. Травка растет на старых пнях, обвивает их тонкими, длинными стебельками с маленькими листочками.

*Н. ШАХАНОВА,
Архангельск.*

Заглянем в пастушью сумку

При маточных кровотечениях после родов и тех, от которых порой так страдают женщины в период климакса, затяжных болезненных менструациях, при угрозе прерывания беременности народная медицина считает пастушью сумку незаменимым целителем.

Этот неприметный луговой сорняк усиливает тонус мускулатуры матки и суживает периферические сосуды. Помогают отвары, настои, настойки, сок пастушьей сумки.

Сок. Выжать сок растения и развести его водой в соотношении 1:1. Принимать 3 раза в день по 40 капель.

Настой. 1 ст. ложку высушенной травы нужно залить 200 мл кипятка и настаивать в термосе в течение 1 часа. Затем настой процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Экстракт. Приготовить настой из травы пастушьей сумки и выпарить на водяной бане, пока не останется треть часть от первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настойка. 1 ч. ложку свежей травы растения залить спиртом в соотношении 1:10. Настаивать в стеклянной посуде в темном месте в течение 1 недели. Принимать по 20 капель на-

стойки на столовую ложку кипяченой воды.

Отвар. При обильных и длительных менструациях приготовьте сбор: 1 ч. ложка коры дуба, по 2,5 ч. ложки травы пастушьей сумки, тысячелистника, корневища лапчатки прямостоящей.

1 ст. ложку смеси залейте 1,5 стакана воды и кипятите 15 ми-

нут. Пейте по 0,5 стакана отвара утром и вечером.

Нельзя принимать препараты пастушьей сумки при пониженной свертываемости крови, скудных менструациях и при беременности, даже если нужно остановить кровотечение. Только врач в этих случаях сможет назначить необходимые лекарства.



Полезный совет

Многие женщины очень тяжело переживают климакс, особенно они страдают от приливов крови. Чтобы прилив превратился в отлив, надо в момент приступа указательным пальцем активно тереть по часовой стрелке место между нижней губой и подбородком. Облегчение наступает уже через 2—3 минуты.

*М. КОПТЯЕВА,
Омск.*

Для нормализации цикла

При скудных менструациях эффективно такое средство.

Доведите до кипения 1,5 стакана воды, убавьте огонь, положите в горячую (но не кипящую) воду 1 ч. ложку сушеной руты и варите в течение 15 минут на медленном огне. Процедите и выпейте за раз, лучше утром натощак. После этого не ешьте

в течение 6 часов.

При мучительных обильных менструациях заваривайте полевой хвощ (1 ст. ложку на 2 стакана воды).

Сначала принимайте по 1 ст. ложке настоя через каждые 2 часа. Когда кровотечение уменьшится — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Еще одно средство. Возьмите свежий или высушенный корень полыни, разрежьте его на мелкие части и приготовьте отвар.

Пейте по полчашки 2—3 раза в день в зависимости от болезненности менструации.

На 10 чашек берут 4—5 корешков.

Причин нарушения менструального цикла много, поэтому перед лечением нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

В. СТЕПАНОВИЧ,
Волгоградская область.



ФИТОаптека

При нарушении менструального цикла смешайте 2 листа алоэ, 3 ст. ложки сухих измельченных корней горца змеиноного, 600 г меда и 3 стакана красного сухого вина. Смесь томите на водяной бане 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

А. ПУЧКОВА,
Ярославль.

Вопрос про крауроз

У меня крауроз вульвы. Врачи не могут мне помочь. Пожалуйста, посоветуйте, как лечиться.

Г. САЙКО,
Краснодарский край.

Крауроз вульвы — это постепенная атрофия (уменьшение размеров) наружных половых органов (вульвы).

Крауроз, как правило, развивается у женщин в период климакса или постменопаузы, когда истончившиеся эпителиальные клетки закрываются соединительной тканью, появляются

трещины, и при попадании инфекции в половые органы начинаются воспалительные процессы.

Заболевание сопровождается сильным зудом в области клитора и промежности, усиливающимся в ночное время. Кожно-слизистые покровы при краурозе истонченные, блестя-

шие, сухие, напоминают пергамент.

Прежде чем начать лечение, врач проводит тщательное обследование, включающее вульвоскопию и биопсию ткани. Лечение должно быть комплексным с учетом общих заболеваний пациентки.

Женщине назначают успокоительные средства (настойку валерианы, пустырника), антигистаминные препараты (диазолин, супрастин, тавегил), гормональные мази с эстрогенами (кортикостероидами или тестостеронами). Врачи рекомендуют и новокаиновые препараты в качестве обезболивающего средства.

Самым безопасным гормональным средством для наружного лечения считается крем «Овестин». Его наносят на область вульвы, вводят небольшое количество и во влагалище. Применять крем можно ежедневно в течение 2–3 недель, а затем 1–2 раза в неделю постоянно.

Иногда в начале лечения болезненные ощущения усиливаются, но затем быстро проходят.

Облегчить состояние при краурозе вульвы можно и так:

◆ Ежедневно (или через день) принимайте ванночки с настоем аптечной ромашки. 1 стакан ромашки залейте 3 л воды, настаивайте 30 минут, процедите.

◆ Подмывайтесь таким раствором: 1 ст. ложку пищевой соды разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды. Процедуру проводите ежедневно 2 раза в день (в зависимости от степени заболевания). Используйте дегтярное мыло — оно снимает зуд.

◆ Смазывайте проблемные места облепиховым или пихтовым маслом, детским кремом.

При краурозе вульвы важно соблюдать режим дня, не переутомляться. Рекомендуется полноценное, богатое витаминами, преимущественно молочно-растительное питание. Необходимо исключить кофе, острые блюда, алкогольные напитки, а также отказаться от курения. При ожирении нужно ограничить прием продуктов повышенной калорийности.

Параллельно с основным лечением надо лечить сопутствующие инфекции половых путей.

При неэффективности консервативной терапии врачи прибегают к более радикальным методам: криодеструкции, лазер-

ной коагуляции, пластической хирургии.

Так как есть опасность, что крауроз вульвы может перейти

в онкологическое заболевание, пациентки должны находиться под постоянным наблюдением дерматолога и гинеколога.

Берегите сердце и суставы

По мнению специалистов, главная причина ухудшения здоровья и смертности у людей после 50 лет — заболевания сердечно-сосудистой системы. У женщин они начинаются, как правило, на десятилетие позже, чем у мужчин, потому что женские половые гормоны защищают организм от инфаркта и инсульта.

С наступлением климакса (менопаузы) количество этих гормонов резко снижается, а затем функции яичников выключаются.

Женские половые гормоны важны не только для поддержания функций репродуктивных органов — матки, молочных желез. Их рецепторы располагаются также в ЦНС, сердечно-сосудистой и костной системах. Вот почему при климаксе женщине порой кажется, что у нее полностью рушится здоровье!

Кого-то климакс бьет по костям, кого-то — по сердцу или по мочеполовой системе, а кого-то — по сосудам мозга...

Менопауза — естественный физиологический процесс. Его начало во многом зависит от наследственного фактора (часто дочь вступает в период климакса в возрасте матери). Женщина начинает быстро стареть, но на помощь приходит заместительная гормонотерапия.

Врач прописывает (с учетом противопоказаний) малую дозу натуральных гормонов, чтобы отодвинуть болезни старости — атеросклероз, остеопороз, слабоумие, генитальные расстройства, сдержать появление и распространение морщин. Сегодня и после 50 лет можно быть активной, здоровой и красивой. Вот только заместительную гормонотерапию нужно начинать до 60 лет, потом будет поздно.

Кстати, в период менопаузы женщина становится более уравновешенной (ведь у нее теперь нет ПМС, резких колебаний в настроении, поведении).

После сорока пяти женщине ежедневно рекомендуется включать в рацион питания молочные продукты (не реже 3 раз в день!), овощи, орехи, рыбу. А вот мяса следует потреблять меньше.

Наука умывания

Расскажите, как нужно ухаживать за собой в пожилом возрасте. Мне 63 года, и так не хочется стареть...

Л. ЯКОВЛЕВА,
Самара.

Соблюдая элементарные правила чистоты, гигиены питания, труда и отдыха можно надолго отодвинуть процессы старения.

Но следует помнить, что гигиена в пожилом возрасте имеет свои особенности, ведь с годами необходимо все более тщательно следить за состоянием кожи, полости рта и других органов.

Один из важных моментов гигиенического ухода в пожилом возрасте — **правильное умывание**. Более полезна увядающей коже мягкая вода. Для этого добавьте половину чайной ложки питьевой соды в 1 л воды.

Хороший эффект дает умывание настоем из смеси трав — **ромашки, шалфея, липового**

цвета, полевого хвоща. Нужно смешать по 2 ст. ложки каждой травы и залить 2 стаканами кипятка, дать настояться в закрытой посуде. Такой отвар очищает кожу, делает ее более упругой и нежной.

Перед сном полезно умываться отваром **хвоща**, он хорошо подсушивает кожу. 1 ст. ложку хвоща надо залить стаканом холодной воды и кипятить 20 минут, затем процедить.

Если кожа лица жирная и одновременно шелушится, надо перед умыванием (за 5–10 минут) протрите ее **любым растительным маслом или простоквашей, кефиром**.

При очень сухой и чувствительной коже от мыла нужно от-

казаться совсем и заменить его лосьоном или умываться отрубями.

1 ст. ложку **миндальных, овсяных или рисовых отрубей** можно залить теплой водой и получившейся кашицей протереть лицо. Затем через 5 минут умыться и нанести на кожу питательный крем.

Используйте **мякиш черного хлеба**, который содержит много отрубей. Предварительно размочите его в воде, смажьте лицо кашицей и через несколько минут смойте водой.

В пожилом возрасте женщины переживает непростой климактерический период. Он связан с нарушениями гормонального равновесия, обменных процессов, с перестройкой нервной системы, анатомическими и физиологическими изменениями в половой сфере. Все это требует тщательной гигиены половых органов.

У большинства женщин наступление климакса не вызывает каких-либо неприятных ощущений и патологических явлений и поэтому достаточно содержать тело в чистоте. Не рекомендует-

ся при подмывании чрезмерно увлекаться дезинфицирующими растворами: они сушат кожу и снижают ее устойчивость к инфекциям. Для гигиенического ухода намного полезнее использовать **отвары трав и простерилизованное подсолнечное масло**.

При повышенной сухости слизистой оболочки половых органов можно применять **стрептоцидовую эмульсию** (не более 2 недель подряд и при отсутствии непереносимости сульфаниламидов), **питательный крем с витамином А**.

Во время гормональной перестройки в организме женщины страдают от зуда наружных половых органов. Чтобы избежать этого, рекомендуется носить хлопчатобумажное или льняное белье, во время сна не перегреваться, исключить из рациона острые блюда, копчености, экстрактивные вещества.

При появлении зуда нужно обратиться к гинекологу, посещать которого женщинам старшего возраста необходимо не реже 2 раз в год.

Глава VI

Беременность — ответственная пора

Анализ крови — зеркало самочувствия

Расскажите, пожалуйста, какие анализы крови обязательно нужно сдавать во время беременности и как часто.

*Т. ОВЧИННИКОВА,
Тверская область.*

Кровь — очень ценный материал для исследования. Ее состав меняется в зависимости от происходящих в организме процессов, и, следовательно, обнаруживаемые при этом изменения имеют важное диагностическое значение.

Какие анализы крови необходимо сдавать будущей маме?

Обязательным является общий анализ крови, который берут из пальца не менее 4 раз в течение беременности.

С наступлением и развитием беременности происходит некоторое изменение показателей крови, но их не стоит рассматривать как проявление какого-либо заболевания. Нормальным при беременности считается небольшое снижение уровня эритроцитов, гемоглобина, но размеры эритроцитов, их насыщенность гемоглобином при этом не нарушаются. Может увеличиться общее количество лейкоцитов. Существенно изменяется

СОЭ: к концу беременности эта цифра увеличивается почти в три раза. СОЭ остается повышенной и в течение месяца после родов.

Если в общем анализе крови обнаруживается значительное снижение эритроцитов и гемоглобина, это свидетельствует о развитии грозного осложнения беременности — анемии. Причины анемии могут быть различными, для их уточнения проводится биохимический анализ крови, который показывает содержание железа в сыворотке. Своевременная диагностика анемии позволяет избежать таких осложнений течения беременности, как кислородное голодание плода, отставание в развитии, а также преждевременные роды.

Изменения соотношения разных форм лейкоцитов, существенное увеличение их общего количества (**лейкоцитоз**), **резкое увеличение СОЭ может свидетельствовать о наличии воспалительного процесса в организме.** Это может быть связано с обострением какого-либо хронического инфекционного заболевания на фоне общего снижения иммунитета во время беременности. При **снижении уровня тромбоцитов** проводят

дополнительные специальные исследования состояния свертывающей системы крови, которые покажут готовность организма предотвратить кровопотерю при родах.

Не менее трех раз за время беременности исследуется **биохимический состав крови**, ее берут из вены. С его помощью оцениваются углеводный, белковый и липидный обмен, количество в крови железа, функция почек и печени (билирубин, ферменты).

Нормальным считается незначительное повышение глобулинов, холестерина, небольшое снижение кальция. При существенных изменениях биохимического состава крови возникает угроза преждевременных родов, разнообразных нарушений в развитии ребенка. Биохимический анализ крови позволяет выявить первые признаки такого серьезного осложнения течения беременности, как нарушение функции почек.

Обязательным считается двукратное определение группы крови и резус-фактора, исследование крови на наличие антител и определение их титра, гепатитов В и С, ВИЧ, реакцию Вассермана.

Для исключения грубых внутриутробных пороков развития нервной системы плода проводится анализ венозной крови на альфа-фетопротеин. При повышении

его уровня в крови требуются дополнительные методы пренатальной диагностики и решение вопроса о судьбе данной беременности совместно с врачом-генетиком.

Бесплодие не приговор!

Из-за моих болезней врачи утверждали, что забеременеть я не смогу никогда. Но мы с мужем никогда не теряли надежду стать родителями. И вот — моему сынишке уже исполнился год! А помогли мне излечиться от бесплодия народные средства. Вот некоторые рецепты, может быть, они еще кому-нибудь помогут.

Залейте 2 ст. ложки плодов боярышника 2 стаканами кипятка, дайте настояться и выпивайте по полстакана 3 раза в день.

Залейте стаканом кипятка 1 ч. ложку измельченного корня девясила и томите на слабом огне 15 минут. Настаивайте 4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение недели.

От бесплодия помогает и алоэ, рассасывая спайки и рубцы. Растение, которому 5 лет, неделю не поливайте, затем срежьте несколько листьев и

положите в холодильник на 3 дня. Потом прокрутите листья в мясорубке и залейте медом и топленным маслом в пропорции 1:6:6.

Настаивайте в холодном темном месте 2 дня. Храните полученное снадобье в холодильнике не более месяца. Принимайте 2 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке, размешанной в стакане теплого молока. Курс — 2 месяца.

Одновременно с приемом снадобья из алоэ пейте отвар подорожника: 1 ст. ложку семян залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и настаивайте час. Затем процедите и принимайте 2 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке, запивая водой. Если после приема отвара из семян подорожника появились запоры, ешьте квашеную капусту и свеклу.

*Т. СОСНОВА,
Пенза.*

Усиливаем защиту

Какие изменения в составе крови могут быть у беременной женщины при условии нормального течения беременности?

А. РОГОВА,
Тульская область.

Количество гемоглобина и эритроцитов часто может быть понижено, а также изменяется их содержание и форма. Это связано со снижением всасывания железа, которое составляет основную часть гемоглобина, и с повышенной потребностью в нем во время беременности.

Количество лейкоцитов в со-

ставе крови беременной женщины часто увеличивается.

Это результат повышения защитных свойств в результате высокой антигенной нагрузки на организм будущей мамы.

Скорость оседания эритроцитов нередко повышается, что связано со сгущением крови во время беременности.

Витамин В против гипертонуса

Что это за болезнь — гипертонус матки? Мне об этом сказала врач на очередном приеме, но не объяснила.

А. СУШКОВА,
Гагаринский район Смоленской области.

Гипертонус матки — это не болезнь, а признак неблагополучия в организме, грозящих выкидышем. О повышении тонуса свидетельствуют похожие на менструальные боли в области лобка, отдающие в поясницу, ощущение распирания в нижней части живота.

Причин, вызывающих гипертонус, немало. Среди них:

◆ гормональные нарушения (недостаточная функция яичников, нарушение функции надпочечников);

◆ недоразвитие женских половых органов (генитальный инфантилизм);

- ◆ пороки развития матки;
- ◆ опухолевые образования (миомы);
- ◆ инфекционные заболевания и воспалительные процессы в органах малого таза;
- ◆ заболевания сердца, почек, легких;
- ◆ патологические состояния беременной женщины, когда шейка матки не выдерживает нагрузки и начинает раскрываться задолго до начала родов;
- ◆ стрессы, переутомление, чрезмерные физические нагрузки.

Если вы обнаружили у себя хотя бы 2—3 причины гипертонуса матки, не откладывайте визит к врачу!

При гипертонусе матки женщине придется соблюдать постельный режим, принимать седативные (успокаивающие) и спазмолитические средства (настойку брома, валериану, но-шпу, витамины Е и С). Обычно этого бывает достаточно, чтобы тонус матки снизился.

Как правило, врач назначает еще и комбинированный препарат магния и витамина В₆ — «Магне В₆». Дело в том, что магний и кальций в организме взаимозаменяемы (они так называемые функциональные антаго-

сты), поэтому соединения магния препятствуют проникновению в клетки кальция и таким образом снимают мышечный спазм, предотвращая образование тромбов, а витамин В₆ оказывает антистрессовое действие.

«Магне В₆» можно принимать с 5—6-й недели в течение всей беременности, но если женщина использует какой-либо витаминный комплекс, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом о целесообразности применения препарата.

Если же эффекта от терапии нет, а схваткообразные боли сопровождаются кровянистыми выделениями, следует немедленно вызвать неотложку. Угроза прерывания беременности в такой ситуации настолько велика, что женщину помещают в стационар.

Чем опасен гипертонус матки?

Для плода гипертонус опасен нарушением кровоснабжения плаценты, внутриутробной гипоксией и задержкой роста будущего ребенка. В результате сохраняется угроза прерывания беременности на любом сроке.

Самым критичным для недоношенного младенца считается срок в 25—28 недель. В случае

угрозы преждевременных родов главная задача врача — ускорить созревание легких плода.

Если же гипертонус привел к родовой деятельности до 34-й недели, то схватки подавляют препаратами, расслабляющими мускулатуру матки.

Заняться профилактикой гипертонуса необходимо еще до планируемой беременности. Женщина должна пройти об-

следование на наличие инфекционных заболеваний органов малого таза, проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом.

Во время беременности будущей маме (и малышу) следует обеспечить щадящий режим, снизить физические и психические нагрузки, освоить приемы расслабления, жизненно необходимые при беременности.

Угрожающий аборт

Что такое — угрожающий аборт? Каковы его признаки?

И. МАКЕЕВА,
Омская область.

Беременность, находящаяся под угрозой, требует особого внимания. Она чаще всего наблюдается у женщин, страдающих заболеваниями печени, почек, легких, желез внутренней секреции или болезнями сердца и кровообращения. Беременные женщины, перенесшие гинекологические операции или прерывавшие прежде беременность, женщины, у которых случались выкидыши или преждевременные роды, должны помнить, что им следует находиться под **постоянным контролем врача-специалиста.**

Угрожающий аборт — это состояние, при котором плод еще не погиб и не произошло отторжения плаценты, но уже нарушена эпителиальная ткань матки. Если беременную вовремя госпитализировать, то в большинстве случаев ребенка можно спасти.

Признаки угрожающего аборта. Больные жалуются на несильную боль внизу живота и в поясничной области. Если кровянистых выделений нет, величина матки соответствует сроку беременности, то такое со-

стояние считается обратимым и при успешном лечении беременность развивается в дальнейшем нормально. Если боли внизу живота усиливаются, становятся схваткообразными и сопровождаются значительным кровотечением, то женщина должна немедленно вызвать врача.

При угрожающем и начавшемся аборте женщину помещают в стационар, где обеспечивают **строгий постельный режим**. Влагалищные исследования, поскольку они стимулируют сократительную деятельность матки, проводят только по строгим показаниям. С помощью психотерапии можно устранить

отрицательные эмоции и положительно повлиять на развитие беременности. Медикаментозная терапия заключается в назначении седативных препаратов и снотворных (на ночь), прогестерона или туринала в течение нескольких недель, приема витамина Е, аскорбиновой кислоты, спазмолитических препаратов. **Свечи с белладонной противопоказаны из-за свойства этого препарата расширять шейку матки!**

При угрожающем или начинающемся аборте может потребоваться хирургическое устранение патологического расширения матки.

Опасные последствия

Конечно, есть причины, по которым **искусственный аборт** является единственным выходом из сложившейся ситуации. Если вы считаете, что делать аборт необходимо, то чтобы не нанести вреда своему организму, запомните:

◆ Аборты делают в любой гинекологической больнице, имеющей свой абортарий. Чтобы прервать нежелательную беременность, необходимо сдать специальные анализы (гинекологиче-

ский мазок, кровь на RW и ВИЧ), иметь направление врача, который подтвердил наличие беременности, установил ее срок и порекомендовал подходящий способ аборта.

Существует следующие способы искусственного прерывания беременности:

- ◆ медикаментозный аборт (на сроке от 0 до 8 недель);
- ◆ мини-аборт (на сроке до 5 недель);

◆ медицинский аборт (на сроке от 6 до 12 недель).

Прерывать беременность можно только одним из этих способов и только у специалистов, имеющих лицензию.

◆ Никогда не пытайтесь самостоятельно избавиться от нежелательной беременности с помощью различных механических, тепловых или химических способов.

После аборта, а также после выкидыша, чтобы избежать серьезных осложнений, женщина должна строго следовать определенным правилам:

◆ В первые 2 недели после аборта необходимо исключить любые физические нагрузки.

◆ Для того чтобы сокращение матки проходило нормально, важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря.

◆ В течение месяца после прерывания беременности запрещается половая жизнь, чтобы не занести инфекцию в матку, которая после аборта, по сути, является одной большой открытой раной.

◆ Необходимо следить за общим состоянием здоровья, ежедневно измерять температуру тела и избегать переохлажде-

ния. При ухудшении самочувствия, появлении кровяных выделений и болей внизу живота необходимо срочно обратиться к врачу.

◆ Уделять особое внимание гигиене. Мыться 2 раза в день теплой кипяченой водой со слабым раствором марганцовки. Чаше менять нижнее белье, так как шейка матки остается открытой, что создает опасность проникновения в матку болезнетворных микробов и развития воспалительных явлений. Спринцевание, купание противопоказаны!

Последствия аборта. Организм женщины после аборта испытывает шок, так как все органы и системы уже настроились на развитие эмбриона. Наступает дисбаланс гормональной, иммунной, почечно-печеночной функций, регуляции артериального давления, объема циркулирующей крови. Женщина становится раздражительной, ухудшается сон, повышается утомляемость.

Возникает идеальный фон для проникновения любой инфекции. Нарушение функции яичников из-за аборта может стать хроническим и привести к бесплодию. Микротравмы, полу-

ченные в результате аборта, нарушают нормальное питание зародыша во время последующей беременности. Отсюда пороки развития, выкидыши или преждевременные роды.

Самопроизвольный аборт (выкидыш) — это отторжение плода и его изгнание из полости матки. Он является следствием воспалительных, онкологических или инфекционных заболеваний, тяжелых токсикозов, недоразвитости половых органов, несовместимости крови матери и плода, следствием перенесенного искусственного аборта.

При выкидыше происходит отслоение плодного яйца от стенки матки, с повреждением ее кровеносных сосудов. Под влиянием сокращений мускулатуры матки появляются периодические, схваткообразные боли в нижней части живота и пояснице. Затем после отслойки плодного яйца возникает кровотечение. На этой стадии, если предпринять экстренные меры, еще можно сохранить беременность. Женщине необходимо успокоиться, вызвать врача и лечь в постель.

До приезда «скорой помощи» не следует:

◆ принимать никаких лекарств;

◆ класть на живот пузырь со льдом, так как это только усилит сокращения матки.

Если не принимать никаких мер, боли усилятся, кровотечение станет значительным и произойдет выкидыш. В большинстве случаев плодное яйцо во время выкидыша отторгается не полностью, в матке остаются его части. Поэтому кровотечение не прекращается и становится угрожающим для жизни женщины.

При выкидыше госпитализация с целью удаления остатков плодного яйца необходима.

Иногда в первые недели беременности выкидыш происходит и при хорошем самочувствии. Он не сопровождается болями, а мажущие кровяные выделения настолько незначительны, что женщина не придает им значения и продолжает вести обычный образ жизни.

Следует знать, что длительное кровотечение очень опасно для здоровья женщины, так как создает благоприятные условия для проникновения в матку болезнетворных микробов и может послужить причиной ее воспаления и развития сепсиса (заражения крови).

При проявлении даже самых незначительных болей или кровяных выделений на первых месяцах беременности необхо-

димо обратиться к врачу. Это поможет не только предотвратить выкидыш, но и уберечь женщину от серьезных осложнений.

Мама должна быть «железной»

Я готовлюсь стать мамой. Врач говорит, что в период беременности важно не испытывать дефицит железа. Почему? В каких продуктах содержится достаточно железа?

Т. МОРКОВНИКОВА,
Ярославль.

Железо — важный химический элемент крови, от которого во многом зависит производство гемоглобина, предотвращающего развитие анемии. Без гемоглобина невозможно образование полноценных эритроцитов — красных кровяных телец. Основная причина анемии у молодой мамы и новорожденного ребенка — это питание, обедненное железом.

Развитию анемии способствует и само состояние беременности, часто снижающее запасы железа в организме матери. Быстрая утомляемость, слабость, головокружение и головные боли, сухая бледная кожа, ломкие волосы, чувство онемения и покалывания в кончиках

пальцев — явные признаки железодефицитной анемии.

Лучше всего железо усваивается из мяса, рыбы и птицы, хуже — из молочных продуктов, яиц, растительной пищи. Мясо беременной женщине нужно в небольших количествах, большую пользу принесет оно с овощным гарниром.

К примеру, отварная говядина или птица со свежим салатом, тушеная свинина с брокколи, гуляш с любыми тушеными овощами.

На уровень всасывания железа положительно влияет аскорбиновая кислота (витамин С), которая также активизирует образование гемоглобина и созревание эритроцитов.

Правда и мифы о бесплодии

По статистике, 30% супружеских пар сталкивается с проблемами, препятствующими деторождению. Каковы же распространенные мифы о бесплодии и каковы его истинные причины?

◆ **Бесплодием страдают исключительно женщины**

На самом деле и мужчины могут иметь бесплодие. Известны случаи, когда после расставания бесплодной пары женщина успешно беременела от другого мужчины, а вот у бывшего мужа так и не было детей от других женщин.

◆ **Бесплодие передается по наследству**

Специалисты считают это заблуждением. Они утверждают, что бесплодие не имеет генетических причин. Каждый конкретный случай требует индивидуального подхода.

◆ **Бесплодием страдают только те люди, у кого и раньше не было детей**

Медикам известна проблема вторичного бесплодия, когда после рождения одного или даже нескольких детей беременность больше не наступает в силу тех или иных причин.

◆ **Беременность не наступает из-за несовместимости групп крови родителей**

Несовместимость резус-факторов влияет (и то не всегда) не на зачатие, а на вынашивание и здоровье будущих детей.

◆ **Если у женщины нет жалоб на здоровье и гинеколог не находит проблем, то она не может страдать бесплодием**

Всегда могут быть скрытые проблемы со здоровьем, которые врач не обнаружит при обычном осмотре, но которые негативно влияют на репродуктивную функцию (например, на проходимость маточных труб).

◆ **Болезненные или нерегулярные менструации могут быть причиной бесплодия**

Проблемы с месячными не связаны с фертильностью — возможностью зачатия. Это лишь признаки какого-то заболевания, например эндометриоза. Нарушения менструального

цикла (кроме его полного прекращения) на наступление беременности не влияют. Главное условие зачатия — наличие овуляции: созревания яйцеклетки на 12—14-й день цикла. Шансы на зачатие в период овуляции возрастают.

◆ Причина бесплодия — нерегулярный секс

Бесплодие не так уж тесно связано с сексуальным поведением. Для зачатия совсем не обязательно часто заниматься любовью, поскольку сперма, попавшая в организм женщины, остается активной в течение 48—72 часов.

Бесплодие — это прежде всего медицинская проблема, а не генетическая, психологическая или сексуальная.

Основания для беспокойства появляются, если беременность не наступает в течение двух лет после начала совместной жизни (при отсутствии мер предохранения). Чтобы определить истинные причины бесплодия, супружеской паре надо обязательно пройти полный медицинский осмотр.

◆ Способность мужчины к зачатию определяется составом и объемом спермы

Качество спермы, а также количество и степень активности содержащихся в ней сперматозоидов не являются постоянной величиной. На них влияют промежутки времени, прошедшего с момента последней эякуляции, состояние здоровья мужчины или прием каких-то медикаментов.

■ Кстати

Бесплодие лечат врачи-репродуктологи, которые назначают терапию, направленную на восстановление нарушенной детородной функции. Для установления причины отсутствия беременности проводятся такие диагностические процедуры, как УЗИ органов малого таза, гистеросальпингография, гистероскопия, лапароскопия, биопсия, эндометрия, иммунологический тест, анализы на гормоны, спермограмма. После проведения всех диагностических процедур женщину направляют на комплексное обследование у эндокринолога, терапевта, генетика, невропатолога. Затем врач-репродуктолог ставит окончательный диагноз и назначает необходимое лечение.

«КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО» - ДАР ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКУ



Комментарии врача -
нутрициолога Медведевой
Ирины Георгиевны

Человек есть то, что он ест. Уже давно доказано, что 85% заболеваний человека зависят от его питания.

Прилавки магазинов завалены продуктами, а люди продолжают болеть, продолжительность жизни уменьшается. Мы едим вкусную, красивую пищу, а клетки организма не питаются и гибнут от голода.

В помощь нашему организму природа подарила натуральный продукт питания, богатый источником уникальных витаминов А, Е, Q-10, незаменимых жирных кислот омега-3, 6, аминокислот, биофлавоноидов - красное пальмовое масло.

В общей сложности в этом уникальном продукте содержится около 150 строительных материалов, которые помогают клеткам стать «крепкими кирпичиками», позволяющими сделать наш организм непреступной крепостью для болезней.

Спектр положительного действия масла поистине очень широк.

Красное пальмовое масло укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, эффективно при кожных заболеваниях, варикозе, гастрите, язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, незаменимый продукт при сахарном диабете, ожирении, уменьшает риск раковых заболеваний (в т.ч. молочных желез), нормализует давление, показано при заболеваниях суставов и позвоночника, восстанавливает зрение и защищает от катаракты, улучшает память, способствует нормальному протеканию беременности, защищает от преждевременного старения.

Врачи Российской Диабетической ассоциации установили, что содержащийся в красном пальмовом масле витамин Е вместе с инсулином участвует в расщеплении сахара. Поэтому его рекомендуют больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом.

В 2004 году врачи-маммологи для лечения женщин в послеоперационный период к традиционной терапии подключили красное пальмовое масло и отметили, что процент осложнений уменьшился. Маммологи рекомендуют использовать красное пальмовое масло для профилактики: мастопатии, рака молочной железы и в комплексной программе реабилитации после удаления молочной железы.

За применение красного пальмового масла голосуют и кардиологи, так как масло способствует расширению сосудов, предупреждая образование тромбов, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Всего одна столовая ложка красного пальмового масла в день ведет наш организм к оздоровлению!

Красное пальмовое масло - натуральный продукт питания. Оно практически не имеет противопоказаний.

Сама я употребляю масло пятый год и не могу не поделиться полученными результатами. Нормализовалось повышенное АД (180/100-280/140), а сейчас 130/80. Холестерин снизился с 10 до 5,8. Вышли камни из желчного пузыря. Избавилась от мучительных болей в позвоночнике после перелома (18 лет донимали). Кишечник работает по часам. Разрешились суставные проблемы. Приостановились процессы старения - дают на 15-20 лет меньше!

Я забыла дорогу в аптеку - спасибо красному пальмовому маслу.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ДЕЙСТВУЕТ

Татьяна, 51 год, г. Оренбург.

Заболевание щитовидной железы почти разрушило организм. Я чувствовала себя инвалидом. Не росли ногти. Муж возил меня по курортам, но бесполезно.

Начала пить масло. Сначала не хотела делиться своими результатами, но люди заметили, как я похорошела, и стали задавать вопросы. Хорошо себя чувствую. Я боюсь, что закончится масло, которое дало мне жизненные силы.

Анна, 65 лет, г. Новокузнецк.

Пью красное пальмовое масло по 1 стол. ложке в день.

Нормализовалось давление, улучшилось зрение, избавилась от пародонтоза, вышел полип из кишечника.

Шильникова Тамара Яковлевна, Ленинградская область, Приозерский р-н, с. Лосово, пенсионерка.

Я пропила 2 бутылки. У меня улучшилось зрение, наладилась работа кишечника, понемногу приходит в норму давление, хотя от таблеток полностью не отказалась. Прошу вас выслать мне еще 4 бутылки для себя и для сестры.

Заказать красное пальмовое масло можно по телефону 8-800-700-88-58

(звонок по России бесплатный)

Для писем: 644012, г. Омск, а/я 7981, Цареву Ю.А.

Дополнительная информация (сертификаты и др. документы) на сайте www.livichn.ru



АКЦИЯ!
ДО 25 ОКТЯБРЯ 2012 ГОДА!
ПРИ ПОКУПКЕ 2 КУРСОВ (4 БУТЫЛКИ)
ПЕРЕСЫЛКА ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНО

ЦЕНА НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ - 12 РУБЛЕЙ В ДЕНЬ (1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА). БУТЫЛКА ОБЪЕМОМ 500 МЛ СТОИТ 750 РУБЛЕЙ, ЕЕ ХВАТАЕТ НА 2 МЕСЯЦА. МИНИМАЛЬНЫЙ КУРС ПРИЕМА - 4 МЕСЯЦА (2 БУТЫЛКИ).

Спасибо за добрые слова!



Всегда стараюсь купить свежий номер вашего полезного журнала.

В «Простых рецептах здоровья» вся наша семья находит массу нужной информации. Простые, доступные, очень эффективные советы помогли нам преодолеть не один недуг. Спасибо вам за такое издание!

Жанна БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области.

«Простые рецепты здоровья» помогли излечиться от многих болезней трем поколениям нашей семьи. Мы всегда с нетерпением ждем выхода каждого номера журнала, потому что это одно из немногих изданий, в котором информация размещается в очень удобной и простой форме, а компетентные статьи и советы специалистов и читателей журнала помогают бороться с серьезными заболеваниями.

От всей души благодарим вас за нужный журнал.

Семья ГРАЧЕВЫХ,
Ленинградская область.

Издание мне нравится, я его регулярно покупаю. Очень удобно, что весь номер посвящен определенной теме: есть народные рецепты, есть комментарии специалистов. Огромное спасибо авторам народных рецептов и вам за такое издание.

Семья МИШИНЕВЫХ,
Советский район
Ставропольского края.

Мне очень нравится журнал «Простые рецепты здоровья», и я стараюсь купить каждый номер, чтобы не пропустить интересную и важную информацию. Очень хорошо, что каждый выпуск посвящен целиком той или иной теме, потому что есть возможность подробно узнать об интересующем меня заболевании, о том, как его лечат врачи и что предлагают народные целители. Все рецепты простые, доступные и недорогие.

Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области.

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
ПО КАТАЛОГУ
«ПОЧТА РОССИИ»**

10813



4 607074 331113

12010

