

Наталья Сарафанова

**Травы, снимающие  
женские недуги**



# Наталья Алексеевна Сарафанова

## Травы, снимающие женские недуги

*Текст предоставлен литагентом*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181263](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181263)

### Аннотация

Испокон веков было принято выделять три вехи женского бытия: девочка, девушка, женщина. Каждая из них имеет свои отличия. У каждого этапа есть свои особенности развития организма женщины, и, к сожалению, на каждом из них ее поджидают свои болезни. Но наши предки не зря верили, что на каждый недуг найдется трава для исцеления. Собирая сведения об этих растениях, они передавали свои познания от старших к младшим. Именно благодаря преемственности мы имеем возможность помочь многим нашим современницам. Эта книга предназначена для женщин, которые верят в целительную силу растений и понимают, что трудно излечить болезнь на поздних стадиях, значительно легче поддерживать свой организм в здравии с самых юных лет. Только в этом случае в возрасте, который называют зрелым, можно познать все радости полноценной жизни: быть хорошей матерью для своих детей, верным другом и опытной возлюбленной для мужа, доброй бабушкой для внуков.

В книге даны описания природных лекарственных средств, которые испокон веков на Руси считались женскими, поскольку их использовали для исцеления заболеваний, связанных с половой сферой и которые эффективно помогали прекрасным и мудрым представительницам рода человеческого в их великом предназначении – быть продолжательницами и хранительницами семьи. Каждая из 4 глав книги «Лекарственные растения и женские заболевания» охватывает определенный период в жизни женщины. Собранные рецепты, в которых используются травы и растения, помогут вам в самые драматические и напряженные моменты жизни.

# Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1. Травы, используемые при менструальных циклах	9
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Н. А. Сарафанова**

## **Травы, снимающие женские недуги**

### **Введение**

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

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

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

Сегодня уже никто не оспаривает тот факт, что травы действуют на организм человека более мягко, чем синтетические лекарственные препараты. Кроме того, растения действуют комплексно. Фармацевты, например, выяснили, что чистая аскорбиновая кислота не может полностью заменить шиповник, поскольку в его плодах помимо витамина С есть витамины группы В, около 20 % сахара, дубильные ве-

щества, лимонная кислота. Это доказывает, что эффективность синтетического лекарственного препарата не всегда возрастает по мере его очищения. Следующее достоинство трав: они достаточно активно помогают подавлять вирусы и штаммы микроорганизмов, которые, «привыкая» к синтетическим лекарственным препаратам, не всегда ни них реагируют.

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

болезни», избавиться от своих недугований.

# ГЛАВА 1. Травы, используемые при менструальных циклах

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

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

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

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

## **АМАРАНТ КОЛОСИСТЫЙ**

Амарант считается цветком Амура, бога любви и эротических соблазнов. Для древних греков амарант – неувядающий цветок, один из символов бессмертия, поскольку обладает способностью долгое время сохранять внешний вид неизменным. На наших полях и в огородах он растет как сор-

няк, получив в народе смешные названия: цыганка, лисий хвост, петушиный гребень, краснуха, подсвекольник. Но чаще амарант зовут просто – ширица.

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

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

## **ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ**

Считается, что первым описал и дал название этому растению сам Диоскорид – древний врач, чьими советами мы пользуемся и поныне, и самый первый ученый, заложивший основы ботаники. По-научному растение называют вербейник обыкновенный, а в народе оно известно как ранник лу-

говой, желтый цвет или завальная трава. Это многолетнее растение обладает тонким лежачим стеблем длиной до 30 см и супротивными округлоовальными листьями, усеянными мелкими темными точечными железами. Золотисто-желтые, довольно крупные цветки расположены по одному в пазухах средних листьев. Цветет вербейник в июне – июле, а через месяц появляются плоды – шаровидные коробочки. Встречается в сырых местах, в тенистых рощах на всей европейской части России. Лекарственным сырьем являются трава и листья, которые заготавливают в стадии цветения.

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

## **ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ**

Народные названия – семисильник, золотуха. Одно– или двухлетнее травянистое растение высотой до 40 см, с простыми голыми 2-5-гранными стеблями. Прикорневые листья обратнойцевидные, собраны в розетку, стеблевые – супро-

тивные, эллиптические, сидячие. Ярко-розовые цветки диаметром около 10 мм собраны в щитково-метельчатое соцветие. Цветет в июле – августе. Плод – двустворчатая линейно-цилиндрическая коробочка. Многочисленные мелкие коричневые семена созревают в августе. Растет золототысячник на заливных лугах, по берегам рек, лесным опушкам европейской части России. В качестве лекарственного сырья заготавливают и используют траву, которую собирают во время цветения. Во всех органах содержатся алкалоиды, гликозиды, в надземных частях – аскорбиновая кислота.

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

## **КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ**

Кислица обыкновенная – очень нежное, быстро увядающее крошечное травянистое многолетнее растение высотой до 10 см с ползучим корневищем, которое заменяет ему стбель. Самое красивое у этой травы – это ее листики – мелкие, длинночерешковые, раздельно-тройчатые, опускающиеся на ночь, а к утру снова разворачивающиеся. Белые одиночные цветы, состоящие из пяти неправильных лепестков с

розовато-лиловыми жилками, сидят на цветоносах с двумя прилистниками, цветут с конца мая до июля. Плоды – пятигнездные коробочки, которые обладают способностью с силой выбрасывать семена. Чаще всего кислицу можно встретить в хвойных и тенистых лиственных лесах, где она образует ковровые заросли у лесных ручьев и водоемов.

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

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

## **КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ (цимицифуга)**

Клопогоном это растение называют в народе, а по-научному именуют цимицифугой. Клопогон – травянистый многолетник из семейства лютиковых. Он имеет многоглавое корневище, несущее один или несколько стеблей высотой до 1,5 м. Листья на черешках дважды– или трижды отдельные. Мелкие, белые, приятно пахнущие цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет клопогон в июле – августе, а плоды

– сложные листовки – появляются в августе – сентябре. Распространено растение в Забайкалье, Приамурье и Приморье, где оно растет на сухих лугах, на полянах и опушках дубовых и березовых лесов.

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

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

Готовые препараты клопогона отпускают в аптеках в гото-

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

## **ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ**

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

Растет лапчатка гусиная повсеместно, обыкновенно по

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

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

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

## **МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ**

Можжевельник обыкновенный – вечнозеленый кустарник с тонкой, серо-бурой, рассеченной или шелушащейся корой и жесткими игольчатыми листьями (хвоей) длиной от 1 до

5 см, собранными в пучки по 3 хвоинки. Снизу они зеленые и блестящие, а сверху – желтоватые, с белой полоской. Растение это двудомное: женские цветы – это зеленые шишечки, облепляющие ветки, а мужские имеют вид сережек. После оплодотворения в мае образуются мясистые шишкоягоды, которые созревают в течение двух лет: на первом году они зеленые и яйцевидные, а к осени следующего года становятся шаровидными, почти черными, с сизым восковым налетом.

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

В то же время нужно помнить, что можжевельник – растение ядовитое, а потому не следует заниматься самолечением

и при внутреннем употреблении препаратов с шишкоягодами желательно посоветоваться с врачом.

## РУТА ДУШИСТАЯ

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

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

В народной медицине растение назначают при головных болях, связанных со спазмом сосудов, при аменорее и судорогах. Чай из руты, а также лекарственные сборы, в состав которых входит растение, благоприятно действует на женщин в климактерический период. Траву используют при нарушении менструального цикла (совместно с корнем пет-

рушки). Однако руту следует использовать достаточно осторожно, поскольку в больших дозах она ядовита. Лекарственные составы противопоказаны при беременности. Порошком руты лечат нагноившиеся раны и язвы, свежие листья используют при кровоподтеках и ушибах, настой руты применяют при конъюнктивитах.

## **ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ**

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

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

Тысячелистник в народной медицине используется с незапамятных времен. Препараты, приготовленные из растения, обладают противовоспалительным и кровоостанавливающим

ющим действием. Они способны снижать артериальное давление, помогают уменьшить маточные кровотечения, стимулируют выработку молока у кормящих женщин. Тысячелистник не только оказывает спазмолитическое и успокаивающее действие, но и применяется как противоаллергическое средство.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.