

The book cover features a central image of a woman's face with long, flowing blonde hair, looking directly at the viewer. The image is semi-transparent, allowing various flowers to be seen behind and around her. These include red poppies, purple lavender, red geraniums, and white daisies. The entire cover is framed by a solid blue border.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

для
ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

**Мерил Митчел
Крис Уоллес**

**Целительные травы
для женского здоровья**

Текст предоставлен лиагентством «Неоглори»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182973

Уоллес К., Митчел М. Целительные травы для женского здоровья:

Феникс; Ростов-на-Дону; 2005

ISBN 5-222-06143-4

Аннотация

Книга «Целительные травы для женского здоровья» рассматривает основные современные вопросы здоровья женщин очень доступным путем. Книга снабдит вас инструментами и даст ответы, необходимые для того, чтобы активно противостоять болезням или бороться с ними. Независимо от того, хорошее у вас здоровье или плохое, молоды вы или в преклонных годах, природная медицина (и в особенности травная медицина) предлагает безопасные методы лечения и превентивные меры. В ней исследуются наиболее распространенные болезни женщин: киста, воспаление таза, эндометриоз, отклонения при ПМС, фиброзная опухоль матки и остеопороз. Книга поможет ответить вам на многие основные вопросы, связанные со здоровьем женщины, в том числе: — почему существует противоречивая

информация о замене природного протестерона и эстрогена? –
каковы риски терапии при замене эстрогена? – как можно
использовать лечебные травы и предупредить заболевание?

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
Наш подход к лечению	14
Об органическом сборе трав	16
Некоторые важные травяные концепции	18
Использование традиционной китайской медицины	23
Как принимать травы	26
Настои и лечебные отвары	28
Настойки и глицериты	29
Таблетки и капсулы	30
Стандартизированные вытяжки	30
Дозировка	32
О женских лечебных травах	33
Глава 2	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Крис Уоллес, Мерил Митчел ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Предисловие

Книга «Целительные травы для женского здоровья» рассматривает основные современные вопросы здоровья женщин очень доступным путем. Книга снабдит вас инструментами и даст ответы, необходимые для того, чтобы активно противостоять или бороться с болезнями. Независимо от того, хорошее у вас здоровье или плохое, молоды вы или в преклонных годах, природная медицина, и в особенности травяная медицина, предлагает безопасные методы лечения и превентивные меры. Данная книга является источником знания о том, как функционирует наше тело, как в медицинских терминах, так и в виде традиционной медицины. В ней исследуются некоторые наиболее общие репродуктивные болезни женщин, в частности пять наиболее общих заболеваний:

воспаление таза, киста, эндометриоз, менструальные отклонения и фиброзная опухоль матки.

Для написания книги использовались знания западной травной медицины и традиционной китайской медицины, тщательно рассматривались современные медицинские исследования, чтобы обратиться к основным вопросам здоровья женщин, включая следующие:

- Почему существует противоречивая информация о замене природного прогестерона и эстрогена?
- Каковы риски терапии при замене эстрогена?
- Как можно использовать лечебные травы, чтобы повысить хорошее состояние и предупредить заболевание?

На все эти вопросы гораздо проще ответить если имеется информация о самых современных исследованиях, лекарствах и источниках, которые связывают вас с другими людьми, интересующимися теми же вопросами здоровья. Мы надеемся, что эта книга поможет женщинам сделать свободный выбор для улучшения состояния здоровья.

Практическое занятие травами давно уделяет пристальное внимание вопросам здоровья и заболевания женщин. Врачи-эклектики обучали врачей в начале двадцатого века, которые верили в применение лекарств из лечебных трав, почти эксклюзивно, фокусируя внимание на жалобах женщин. Большая часть клинической информации о лечебных травах для женщин получена из работ докторов-эклектиков.

Даже сегодня большинство студентов в классах, это жен-

щины, следующие древней традиции врачей-хилеров и знатоков трав. Возможно, у вас есть предшественник, который использовал травы для лечения. Таким образом знания о травах передавались в течение тысяч лет. Мы приглашаем вас присоединиться к знаниям об оздоровительных растениях.

Вы узнаете, что несмотря на то, что занятие травами рассматривается с современных точек зрения, соединено с физиологией и химией растений, оно остается непосредственной формой лечения. Если вы знаете растения, то можете пойти в огород или лес и собрать свое собственное лекарство, что люди и делают в течение тысяч лет.

Мы призываем вас выращивать лечебные травы в собственном саду, узнавать местные дикорастущие травы, есть зелень, наслаждаться вкусом и ароматом чая, настоящего на травах, и развивать взаимоотношения с лечебной силой растений. Такая практика не только улучшит состояние вашего здоровья, но и обогатит вашу жизнь.

Глава 1

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

Добро пожаловать в мир естественного лечения. Мы уверены, что оно улучшит вашу жизнь. Если вы уже применяли природные средства, то лично знаете, какую пользу они могут приносить. Если же нет, мы надеемся, вы постараетесь это сделать.

Каждая глава книги фокусирует внимание на основном состоянии или системе организма. Вы можете перейти к другим страницам, рассматривающим проблему здоровья, с которой столкнулись, но нам хотелось бы, чтобы вы сначала уделите несколько минут чтению этой главы. Информация, которую она несет, поможет вам лучше понять принципы холистического лечения и как их применять в собственном плане естественного оздоровления.

В книге рассказывается не только об использовании лечебных трав, но и об естественном лечении в широком смысле. Несмотря на то, что лечебные травы используются в качестве основного метода лечения очень широко, мы считаем, что, зачастую, они действуют лучше, если изменяется образ жизни и применяются другие стратегии природного лечения. Мы предлагаем лекарственные средства для каждого состояния здоровья, но кроме того объясняем, как их ис-

пользовать наряду с другими методами, включая изменения в образе жизни и питании.



Буранчик лекарственный

Исследование четко показывает, что для женщин в любом возрасте здоровый образ жизни является ключом для сохранения здоровья. Врачи полагают, что физические упражнения являются самым лучшим средством против старения, потому что улучшают кардиопульманологическое состояние, замедляют остеопороз, помогают облегчить артрит, способствуют хорошему сну и просто улучшают ваше состояние. Никакое лекарство, никакая диета и никакое гинкго не заменят упражнения для поддержания здоровья, большая часть того, что мы называем старением, есть ни что иное, как аккумулялирование бездеятельности жизненного времени. Без занятий физическими упражнениями уже в среднем возрасте женщины начинают терять мускулатуру, силу в костях и двигательную способность – и становятся толстыми.

Если говорить о толстых людях, излишний вес – одна из самых крупных женских проблем. Излишек веса приводит к росту риска развития рака груди и матки, а также сердечных заболеваний и диабета. Всемирная Организация Здоровья недавно опубликовала информацию, в которой говорится, что процент тучных людей удваивается каждые пять лет во многих странах. В то время как лечебные травы оказывают помощь в программах потери веса, для физических упражнений и здоровой диеты, богатой овощами и фрукта-

ми, низкокалорийной и умеренной по протеинам, замены просто нет.

Еще одним важным фактором для здоровья женщин является теплый и частый контакт с друзьями и членами семьи – другими словами, счастье и любовь. При одном исследовании женщин-добровольцев, которые были специально инфицированы простудным вирусом, исследователи медицины открыли, что чем больше индивидуум имел общественных связей, тем меньшее развитие получала простуда. Один из участников исследования сказал: «Совершенно очевидно, что одиночество взаимосвязано со снижением функции иммунной системы».

Кроме диеты, образа жизни и лечебных трав еще одной защитой являются пищевые добавки. Несмотря на то, что минералы, витамины и так далее, зачастую изолированы и обработаны, они все-таки ведут к естественному оздоровлению организма. Продуктовая и питательная технология сделала огромный скачок вперед и сегодня используется широкий спектр концентрированных фито-питательных веществ. В связи с тем, что немногие люди могут употреблять все фрукты и овощи, нам необходимы питательные вещества для поддержания оптимального состояния здоровья. В книге мы рассмотрим питательные добавки, которые могут повлиять на лечение.

Необходимо также использовать современные технологии западной медицины. В действительности, без помощи того

лучшего, что может предложить медицинская наука, некоторые состояния, обсуждаемые в данной книге, остались бы нераспознанными, пока не начали бы угрожать жизни. В последующих главах мы объясним риски и пользу лечебных стратегий, чтобы вы самостоятельно могли принять наилучшее решение.

Наш подход к лечению

Существуют огромные различия между общей философией западной медицины и технологиями природного лечения. Эта глава поможет вам понять различия. Врачи обучались на сложных случаях заболеваний организма. Они проводят тесты для обнаружения изменений в энзиме, гормонах и питательных веществах. Они могут восстанавливать кости и удалять опухоли, угрожающие жизни. Однако, в прошлом медицинские школы редко подчеркивали роль питания и общего здоровья. Западная медицина фокусирует внимание на болезни и том, как ее лечить. Естественная медицина, а в особенности травная медицина старается понимать здоровье и то, как его создать и сохранить в течение всей жизни. Мы надеемся, что превентивные медицинские стратегии, рассматриваемые в этой книге, помогут вам расходовать деньги на сохранение здоровья, а не на лекарства после того, как вы уже заболели.

Основным элементом такого подхода является то, что взаимоотношение между практиком и пациентом должно быть партнерским. Доктор обладает силой обследования, знаниями, мастерством и уходом. То, что вносите вы в такое партнерство, также важно, если не больше. Ваше восприятие новых путей, новых привычек и ваша способность прислушиваться к потребностям своего организма и духа станут зало-

гом успеха в восстановлении или сохранении здоровья.

Красота лечебных трав заключается в том, что они работают с вашим организмом, а не на нем. Травные средства помогают организму лечить себя. Если, например, лечебные травы стимулируют защитные функции организма в борьбе с вирусом или укрепляют или очищают какой-то орган, организм работает посредством собственных ресурсов, а не полагается на субстанцию извне. Изменения, происходящие при лечении, зачастую, долгосрочные, хотя и времени на них уходит больше.

Мы полагаем, что альтернативные методы лечения, включая травные средства, могут многое предложить как пациентам, так и врачам западного направления медицины. Но одно весьма важно: если вы находитесь под наблюдением врача, и в особенности если вы уже принимаете лекарства, сообщите своему врачу о намерении применить травные средства для данного состояния. Некоторые лечебные травы могут плохо уживаться с фармацевтическими лекарствами, другие могут взаимозаменяться такими препаратами, но с большой осторожностью и постепенно. Если ваш врач не хочет попытаться использовать мягкие природные средства до или наряду с другими видами терапии, мы предлагаем найти врача, который это сделает.

Об органическом сборе трав

Гораздо более полезно использовать лечебные травы, чем просто заменять одной травой определенное лекарство. Знатоки трав и другие холистические практики фокусируют внимание на причине проблемы, затем применяют лечебные травы и другие формы естественного лечения, чтобы обратиться не только к симптомам проблемы, но и к ее источнику. Еще одним преимуществом сбора трав и других традиционных медицинских систем является то, что они учитывают индивидуальную идиосинкразию пациента – физическое состояние, уровень подготовленности, скорость и характер метаболизма пациента, образ жизни и условия работы. Такое соединение современного и традиционного западного занятия травами с традиционными философиями, подчеркивающими тип метаболизма, называется органическим сбором трав.

Чтобы понять различие между этим подходом и западным научным исследованием, рассмотрим следующее. Когда ученые изучают определенное лечение, например, новые таблетки, контролирующие рождаемость, для выявления симптомов ПМС, они зачастую смешивают результаты, даже если большинство показателей контролируется. У некоторых женщин лечение помогает обнаружить много предменструальных симптомов ПМС таких, как изменения настроения,

желание определенных продуктов, отечность или сведение матки судорогой. У других таблетка не вызывает никакого облегчения, у третьих симптомы могут обостриться. Это происходит потому, что все женщины уникальные индивиды, а их симптомы, хотя и можно разделить на аналогичные категории, также уникальны. При медицинском исследовании часто рассматривают только заболевание и средство для его лечения, а не воздействие на индивидуума.

Как и на других современных западных знатоков трав, на нас оказали значительное влияние травяные традиции других культур. Традиционная китайская медицина (ТСМ) – это система лечения, которая развивалась свыше 4000 лет. Аюрведа, древняя восточно-индийская система лечения, еще одна традиция, которую исследуют современные знатоки трав. Обе древние системы подчеркивают уникальный характер как пациента, так и травяных средств и лечебных продуктов. В этих системах предполагается, что здоровье должно создаваться, когда индивидуум понимает свой собственный характер и может есть продукты и пользоваться повседневными привычками, которые работают заодно с природой, а не против нее. Например, если у женщины очень быстрая и чувствительная нервная система, которая быстро взрывается, у нее значительно улучшится здоровье, если она будет употреблять продукты, напитки и заниматься деятельностью, способствующими состоянию спокойствия и уравновешенности. Представьте себе худую, жилистую, нервную мо-

лодную женщину, которая постоянно находится в движении. Она торговый представитель компании. Ее работа заключается в посещении магазинов в крупном столичном регионе. Она постоянно ездит на машине в сложных условиях движения и ищет потенциальных покупателей, поэтому «сгорает» через два часа работы. Ее взрывная натура изматывает ее, и она вынуждена пить кофе с шоколадом, чтобы оставаться дееспособной, а позже принять алкоголь, чтобы успокоиться. Согласно принципам Аюрведы, идеальные продукты для нее должны включать успокоительные злаки и бобы, овощи и рыбу с небольшим количеством острых и концентрированных сладких продуктов. Чтобы снять стресс от работы, мы рекомендуем успокоительные и снотворные лечебные травы, формулы, которые помогут поддержать надпочечные железы, а также работу организма и физические упражнения, способствующие выведению отходов, выработанных в результате стресса. Если вы будете принимать травяные и питательные средства, которые мы рекомендуем в этой книге, учитывайте собственную органическую природу и индивидуальные потребности.

Некоторые важные травяные концепции

Травяные средства являются помощниками при выявлении симптомов, связанных с проблемами женского здоровья. Они могут восстановить баланс, компенсировать дефи-

циту, поправити здрав'я и востановити цeлoстнoст' ткaнeй и oрганoв, включaя тe, щo нeпoсpeдствeннo влiяють нa мeнстpуaльнiй цикл, нaстрoєннє и eмoцiї, сepдeчнo-сoсудисту систeму и прoчiє аспeкти вaшeгo здoрoв'я.

Щoбy извлeч' мaксимaльнyю пoльзy из тpaвнux сpeдств или испoльзoвaть их в сoбствeннux нyждax, нaдo oвлaдeть нeскoлькими кoнцeпцiями oтнoситeльнo тoгo, як зaпaднiє знaтoки тpав их испoльзoвyють.

Тoники и спeцифiчeскiє сpeдствa

Нeкoтoрiє ширoкo пpимeняємiє тpави-тoники:

люцeрнa пoсeвнaя,

жeн'шeнь,

бoяpышник,

хвoщ,

paстoрoпшa (мap'ин чepтoпoлox),

кpaпивa,

кpacнaя мaлинa,

сибиpский жeн'шeнь,

дикий oвeс,

дyдник (дягиль).

Ширoкo пpимeняємiє спeцифiчeскiє сpeдствa:

poмaшкa,

гинкгo,

жeлтoкoрeнь (гидpaстис),

мeлиссa лимoннaя,

витекс,
зверобой,
клевер луговой.

Тоники

Это категория лечебных трав, которая включает лист крапивы, корень американского женьшеня и многие другие, которые в целом поддерживают питание и восстановление организма, отдельного органа или системы. Например, если ваша иммунная система ослаблена и вы подвержены повторяющимся простудам или вагинальным дрожжевым инфекциям, лечебные травы-тоники помогут восстановить силу иммунной системы и выполнять положенную работу, быстро справляясь с инфекциями. Лечебные травы-тоники наиболее эффективны при применении полного курса лечения. Это значит, что травы необходимо принимать постоянно минимум три месяца, а иногда целый год. Польза от трав-тоников будет огромной, если быть терпеливой и настойчивой. Длительность приема трав-тоников зависит от уровня ослабленности и от того, как долго она развивалась. Профессиональный знаток трав может помочь вам определить наилучший курс лечения травами-тониками.

Лечебные травы-тоники действуют мягко при острой инфекции любого вида, например, при лихорадке или больном горле или вагинальной дрожжевой инфекции, поэтому применяйте специфические травы для лечения определенного состояния.

Специфические средства

Так именуют лечебные травы, которые оказывают помощь при лечении определенного органа или системы более эффективно. Эти травы применяются в течение более коротких периодов времени, поскольку являются основными стимуляторами для органов или систем. Например, эхинацея является стимулятором для иммунной системы. Лучше всего средство применять несколько дней, как только почувствовали первые признаки простуды или дрожжевой инфекции. Оно восстановит иммунный двигатель для борьбы с вирусом или микроорганизмом. Однако, как и при непрерывной работе двигателя машины повышается износ системы, так и специалисты-травники не рекомендуют принимать это средство постоянно. Нельзя принимать его и в том случае, если у вас длительная иммунная слабость или дискомфорт, за исключением тех случаев, когда вы находитесь под наблюдением опытного специалиста-травника. Это напоминает работу неисправного двигателя. Вместо этого принимайте специфические травы в течение нескольких дней, максимум месяц, а затем прекратите. Если проблема не разрешилась, попробуйте еще один курс лечебных трав, но знайте, что если стимулирующие травы не действуют, то органам и тканям, вероятно, требуется больше поддержки и лечение посредством трав-тоники в течение нескольких месяцев. Травы-тоники и специфические травы могут применяться совместно. Например, если у вас неожиданно развилась инфекция мочево-

го пузыря, попробуйте травную формулу с такими травами, как можжевельник и барбарис, толокнянка (медвежье ушко), чтобы уничтожить бактерии и помочь избавиться от инфекции. Однако если инфицирование мочевого пузыря повторяется даже после применения антибиотиков, то необходим двух- или трехмесячный курс трав-тоники для мочевого пузыря таких, как золотарник, корень крапивы, сереная ползучая (сабаль), зимолюбка зонтичная. В период острой инфекции сделайте акцент на антибактериальных лечебных травах с добавлением нескольких трав-тоники. Когда инфекция отступит, сфокусируйте внимание на травах-тоники, добавляя несколько успокоительных трав, например, корень болотной мальвы и солодка.

Очистители

Эта группа включает лечебные травы, помогающие организму путем стимулирования иммунной функции, повышения очищения через кишки, кожу и почки. Очистители также повышают способность печени перерабатывать токсины. Специалисты-травники полагают, что если у вас имеется проблема с кожей, например, угри, фурункулы или перхоть, то усиление очищения от отходов через кишки и почки поможет решить проблему в корне. Лечебные травы, действие которых направлено на очищение крови и кровеносной системы, принадлежат к особой категории очистителей, называемых «кровоочистителями».

Некоторые широко применяемые очищающие

травы:

корень лопуха,
клевер луговой,
корень щавеля курчавого,
смилакс (или сарсапариль).

Использование традиционной китайской медицины

Традиционная китайская медицина имеет общие корни с природой, временами года, животными, растениями и так далее. В отличие от западной медицины, которая старается понять специфическую причину специфического заболевания, традиционная китайская медицина направлена на понимание всего устройства жизни. Условия окружающей среды такие, как жара, холод, влажность и сухость наряду с чувствами страха, гнева, печали, обеспокоенности и радости значительно влияют на здоровье или заболеваемость. Сила строения пациента, унаследованная от предков, и образ жизни дополняют картину.

Эта система медицины использует лечебные травы и прочие средства не только в соответствии с их специфическими влияниями на индивидуальные симптомы, но и как многосторонние силы со множеством полезных качеств. Такие качества помогают нам решить, как и когда применять лечебную траву или продукт для определенного случая. На-

пример, традиционная китайская медицина считает бронхит «жаркой» инфекцией. В этом случае лучше всего применять «холодные» лечебные травы такие, как лишайник или барбарис, чтобы снизить жар и вывести инфекцию. «Теплые» лечебные травы такие, как шиповник или имбирь, могут даже ухудшить состояние. Согласно традиционной китайской медицине, каждая лечебная трава или медицинский продукт имеет свои собственные энергетические свойства наряду с другими качествами. Китайские травяные средства становятся все более популярными и широко используемыми. Мы также рекомендуем посетить практика, специализирующегося в данной системе медицины.

В традиционной китайской травяной медицине диагноз и лечение основываются на типе строения пациента и дефицитах или дисбалансе органа и энергетических систем. Такое видение всего пациента формирует базу, на которой строится план лечения. Когда практик смешивает травы для решения проблемы дефицита и дисбаланса, можно также включить западные травяные терапии.

Например, женщина страдает от хронических инфекций мочевого пузыря. Западная наука о травах предлагает барбарис, лист толокнянки и лишайник для очищения от инфекции плюс болеутоляющие лечебные травы такие, как корень алтея, для смягчения слизистой мембраны, которая образует стенку мочевого пузыря. Если такой план лечения и удалит инфекцию, он не предотвратит рецидивов.

Традиционная китайская медицина фокусирует внимание на основном дисбалансе строения, который создает цикл повторных инфекций. Например, приведенный случай может быть результатом «дефицита почки Инь». Поскольку аспект Инь организма отвечает за охлаждение и смазку органов, дефицит Инь может привести к перегреванию определенной системы. Если в почке случается отсутствие смазки Инь, мочевой тракт будет подвергаться хроническому воспалению в связи с перегреванием. Тоже самое происходит с машиной. Она перегревается, если мало масла и воды.

Система охлаждения почек Инь может истощаться в результате стресса, переработки и наличия токсинов в окружающей среде. Однако она может снова пополниться травными формулами, которые питают почку Инь.

Как принимать травы

В большинстве случаев лечебные травы, предлагаемые в настоящей книге, можно принимать в виде чая, настоек или таблеток; используйте наиболее приемлемую для вас форму. Для некоторых трав и формул определенный вид является наиболее эффективным и мы дадим такую информацию, однако, самой лучшей формой является та, которую вы наиболее охотно принимаете. В книге предлагаются формулы, которые вы можете смешивать самостоятельно. Можно поискать аналогичные в местном магазине здоровой пищи. Но самой лучшей формулой является та, что разработана для индивидуума. Надеемся, что книга поможет вам делать смеси самостоятельно.

Один принцип обязателен при применении трав независимо от того, каково ваше строение или недомогание: качество всегда важно. Травные препараты хороши только тогда, когда хороши сами травы. Если у вас нет собственного травного сада, в качестве которого вы уверены, приобретайте лечебные травы только в специализированных магазинах. Высушенные лечебные травы надо хранить в герметических контейнерах, предпочтительно стеклянных, вдали от жары и прямых солнечных лучей, которые повышают окисление и приводят высушенные травы и важные масла к порче. Храните листья и цветки не более года; корни и кора сохраняя-

ют силу, по крайней мере, два-три года. Высушенные лечебные травы, которые вы покупаете, должны сохранять вкус, запах и цвет, а ароматные растения должны сохранять свои ароматные характеристики. Например, высушенная ромашка коричневого цвета вместо желтого или перечная мята, потерявшая запах, не окажут сильного эффекта при употреблении. Такие травы надо вернуть в магазин. Мелко порезанные или порошкообразные лечебные травы теряют свою силу быстрее, чем приобретенные целые листья, цветки, кора или ягоды. В настоящей книге будут приведены некоторые типы приготовления трав.

Многие традиционные кухни применяют медицинские травы такие, как астрагал, в супы, тушеное мясо, рыбу или другие продукты ежедневно. Почти все травы и специи, используемые в сезонных продуктах, имеют медицинские свойства. Например, куркума является прекрасной защитой для печени и противовоспалительным средством; кайенский перец очищает синусы и способствует метаболической скорости; ароматные лечебные травы такие, как анис, тимьян и фенхель, способствуют пищеварению. Имбирь – прекрасное средство от тошноты как при менструации, так и при беременности. Тимьян и лаванда обладают противобактериальными свойствами, а чеснок укрепляет иммунную систему и борется с инфекциями. Применение кулинарных средств будет обсуждаться в других главах.

Настои и лечебные отвары

Эти средства, зачастую называемые просто чаем, представляют собой самый простой и дешевый вид приема лечебных трав. Чаи дают возможность почувствовать запах и вкус трав, способствуют релаксации. Настои и лечебные отвары необходимо заморозить, и даже после этого они хранятся только несколько дней.

Настои приготавливаются из нежных листьев, стеблей и цветков медицинских растений. Чтобы приготовить настои, нагрейте воду до кипения, затем вылейте ее на травы или поместите травы в кастрюлю. Накройте чашку, чайник или кастрюлю, чтобы сохранить тепло, и настаивайте травы в течение пяти-пятнадцати минут. Затем просто слейте, нагрейте, если необходимо, и пейте. Пакеты с чаем содержат более мелкие, порошкообразные лечебные травы, поэтому их не надо настаивать долго. На чашку воды применяют 1 чайную ложку с верхом травы или один пакетик чая. Обычная медицинская доза составляет одну чашку крепкого чая, пить два-четыре раза в день.

Отвары приготавливаются из корней, коры и ягод; так как эти части растений более плотные, активные компоненты содержатся глубже, то требуется больше тепла и времени, чтобы они стали действовать. Для приготовления отвара кипятите корни или кору в воде на медленном огне в течение пят-

надцати-тридцати минут. Кипятить ароматные корни такие, как валериана и дудник (или дягиль), надо на очень малом огне, чтобы эфирные масла не улетучились.

При желании можно сделать чай из смеси трав, включающей разные части растений. В этом случае можно кипятить древесные части для приготовления отвара, затем снять кастрюлю с огня и добавить листья и цветки. Накройте и настаивайте; затем слейте и пейте.

Настойки и глицериты

Настойки и глицериты, называемые также экстрактами, представляют собой крепкие растворы активных химикатов трав на основе спирта (настойки) или глицерина (глицериты). Они обладают несколькими преимуществами по сравнению с другими видами приема трав. Бутылки с экстрактом легко носить и они не нуждаются в заморозке. Они хранятся годами и легко усваиваются организмом. Концентрированная форма облегчает прием больших доз. Прием настойки означает, что вы глотаете спирт, но в очень малом количестве: четыре средние дозы в день обычно содержат менее одной чайной ложки спирта. В глицеритах спирт полностью отсутствует, однако, они наполовину слабее настоек. Некоторые активные элементы не дают экстракт в глицерине.

Средняя доза настойки или глицерита составляет примерно две-три капли, или четверть чайной ложки. Такое коли-

чество примерно равняется одной чашке чая. Как правило, доза принимается три-шесть раз в день. Некоторые настойки приготавливаются как «очень сильные»; при приеме выполняйте рекомендации изготовителя.

Таблетки и капсулы

Таблетки – это быстрый и легкий путь приема «невкусных» трав. Несмотря на то, что они действуют медленнее, чем настойки, их носить даже удобнее. Поскольку травы популярно принимать в виде таблеток, имеется огромный выбор. Сложнее судить о свежести таблеток, но если хранить их в прохладном месте, то срок годности составляет год. Капсулы содержат порошкообразные травы, заключенные в желатиновую или основанную на овощах оболочку. Таблетки представляют собой высушенные травы, спрессованные и сформированные связывающими веществами такими, как целлюлоза. Эти средства могут значительно различаться по эффективности, поэтому внимательно читайте информацию и следуйте инструкциям производителя или знатока-травника.

Стандартизированные вытяжки

Некоторые современные исследования лечебных трав фокусируют внимание на том, как эти травы оказывают ле-

чебное воздействие. Иногда определяется специфический химический компонент, например, гиперин в зверобое обыкновенном. В связи с тем, что лечебные травы являются естественными продуктами, а их уровень активных компонентов изменяется, производители добавок нашли пути для убеждения покупателей, что их товар содержит полезные составные, ради которых и принимают травы. Стандартизированные настойки и таблетки гарантировано имеют специфическое количество или процент травяных активных компонентов. Производители с репутацией уверены, что каждая партия трав, которые они перерабатывают, содержит достаточное количество первичного активного вещества. В противном случае добавляются чистые активные вещества, полученные из растения или иного источника, чтобы сохранить процентное содержание в продукте. Однако процентное содержание активного химического вещества вовсе не обязательно одинаковое у разных компаний. Всегда внимательно читайте этикетку. Кроме того, действие лечебной травы на организм всегда зависит от многих веществ, а не только от одного активного вещества. Поэтому этот вопрос оспаривается различными специалистами-травниками. Мы полагаем, что стандартизированная продукция иногда полезна, особенно когда большинство исследований, касающихся пользы лечебных трав для специфического состояния, также основывается на стандартизированной вытяжке.

Дозировка

Когда вы начинаете принимать травное средство, мы советуем начинать с малых доз. Хотя лечебные травы действуют мягко, все же они являются сильными веществами. Отдельные индивиды могут иметь чувствительность или аллергию на них так же, как на некоторые продукты и лекарства. Если вы считаете, что у вас нет чувствительности, постепенно увеличивайте дозу, учитывая состояние здоровья и размер организма. Большинство трав имеет очень малое количество побочных эффектов, поэтому нет необходимости принимать точно тридцать капель. Однако, некоторые травы, как отдельные витамины, могут нанести вред в больших дозах. Если у вас есть уверенность в том, что дозу надо увеличить сверх рекомендуемой, необходимо проконсультироваться с квалифицированным практиком.

О женских лечебных травах

Некоторые из популярных лечебных трав для женщин, которые описываются ниже, имеют длительную историю, а некоторые опираются на свежие исследования человеческого организма. Они также весьма широко применяются среди действующих в настоящее время практиков-травников.

Мы бы хотели познакомить вас с несколькими лечебными травами подробно, теми, которые особенно важны для здоровья женщин. Хорошо познакомиться с ними именно теперь, потому что они будут все время встречаться в последующих главах.

Клопогон ветвистый (*Cimicifuga racemosa*)

Клопогон ветвистый был известным тоником для матки в конце XIX века и использовался для снижения ложных схваток во время работы и регуляции и усиления настоящих. Кроме того он использовался для облегчения схваток и успокаивал нервную систему после работы. Он быстро приобретает популярность в наши дни, и европейские доктора прописывают его для облегчения вспышки жара, а также для состояний, вызванных отсутствием эстрогена, например, депрессии, во время менопаузы. Для эффективности его надо принимать определенный период времени, а зачастую в

смеси с витексом. Это одна из наиболее обещающих фитострогенных лечебных трав, которая присутствует в настойках или стандартизированных экстрактах в таблетках и капсулах. В традиционной китайской медицине используются другие виды данной лечебной травы для лечения матки, усталости и недостатка дыхания.

Стандартная дозировка: настойка, 10-60 капель, два-три раза в день; отвар, по одной чашке дважды в день (в отварах, как правило, применяется с другими лечебными травами); стандартизированный экстракт, три капсулы дважды в день. В каждом месяце, когда принимаете траву, делать трехдневный перерыв.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: несмотря на то, что при применении клопогона противопоказаний не выявлено, мы рекомендуем принимать его не более четырех-шести месяцев. Не принимайте во время беременности, за исключением двух недель до установленной даты. И даже в этом случае лучше всего посоветоваться со специалистом. Избегайте больших дозировок этой травы.

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus*)

Долгое время использовалась как сильное средство против спазм. Она помогает во время судорог и нерегулярных кровотечений в период менструального цикла, а также при судорогах во время беременности. Применяется так же, как

калина сливолистная, как превентивное средство при выкидышах. Смешивание калины в равных частях с валерианой оказывает релаксирующее воздействие на матку, более эффективно действует при судорогах.

Калина садовая, сливолистная (*Viburnum prunifolium*)

Также широко используется для предотвращения выкидышей. Эта лечебная трава используется и при болевых менструациях в условиях дефицита, когда кровотечение скудное, наблюдается слабость и нервозность, при болях в нижней части спины и «тянущих» болях. Другие показания для приема калины сливолистной включают судороги в ногах в связи с беременностью или по иным причинам. Иногда ее применяют при обильном кровотечении во время менопаузы.

Стандартная дозировка:Настойка, три-пять капель, три-пять раз в день; настой, две-три чашки ежедневно.

Дудник обыкновенный (*Angelica Sinensis*)

Корень дудника считается одной из наиболее широко используемых лечебных трав в мире. Он известен своей способностью тонизировать кровь и матку. Оказывает облегче-

ние при недостаточной, болезненной и нерегулярной менструации и симптомах ПМС, менопаузе и фиброме матки. В некоторых случаях она способствует репродуктивному, в особенности когда невоспроизводство вызвано отсутствием тона матки. Во время менопаузы формула, содержащая дудник, может применяться для облегчения симптомов таких, как усталость и вагинальная сухость. Она может усилить менструальное и прерывающееся кровотечение у некоторых женщин. Более того, знайте, что китайские практики почти никогда не прописывают его отдельно, а сочетают с другими лечебными травами для баланса теплого и острого аспектов. Даже в формуле при менопаузе он является одной из семи-восьми трав.

Стандартная дозировка: Настойка, одна-две капли дважды в день; отвар, по одной чашке два-три раза в день. Принимать девять месяцев, делать трехдневный перерыв каждый месяц.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: не принимать во время беременности.

Пустырник обыкновенный (*Leonurus cardiaca*)

Долгое время использовался при подавленной, нерегулярной или болезненной менструации и для успокоения нервной системы. Увеличивает поток крови к тканям, особенно к сердечной мышце; специалисты-травники полагают, что

он регулирует сердечную деятельность, а также помогает регулировать менструальный поток. В некоторых случаях и в сочетании с другими травами такими, как витекс, он может поддерживать репродуктивность. Пустрыник может помогать при фибромах, но при этом повышает менструальный поток. Женщины с сильным кровотечением могут не принимать его или заменить другой лечебной травой в формуле, содержащей пустырник.

Стандартная дозировка: Настойка, одна-две капли два-три раза в день; отвар, по одной чашке два-три раза в день. Длительность применения девять месяцев.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: не принимать во время беременности.

Малина обыкновенная лесная (*Rubus idaeus*)

Вероятно, самое известное применение листа малины — смягчение матки во время беременности и способствование работе. Сотни женщин подтвердили ее эффективность, принимая в течение нескольких месяцев. Чай с малиной можно заморозить в специальных поддонах для кубиков и пить на работе. Она также уменьшает боль и вздутие матки и сводит до минимума кровотечение после рождения ребенка. Однако, малина полезна для многого другого, а не только при рождении ребенка. Ее смягчающее действие на матку делает траву важным средством для большинства состояний матки,

улучшает здоровье и силу матки перед беременностью. Мы включаем ее в формулу для предотвращения выкидышей в сочетании с диким ямсом и другими лечебными травами. Некоторые европейские доктора рекомендуют пить чай с листом красной малины для облегчения утреннего недомогания. Она также снимает боль и чрезмерное кровотечение во время менструации.

Стандартная дозировка: Одна-две чашки чая два-три раза в день. Принимать девять месяцев.

Витекс священный (авраамово дерево) (*Vitex agnus-castus*)

Витекс стал одной из наиболее широко известных лечебных трав для женщин. Ее рекомендовал Гиппократ в 450 г. до н.э. И сейчас она остается самым популярным европейским травным средством при ПМС и симптомах менопаузы. Ученые считают, что витекс регулирует действие железы, которая посылает химические сигналы другим железам, передавая им информацию, сколько определенных гормонов надо выработать. Витекс применяется для облегчения симптомов при ПМС, менопаузе, фиброкисте, нерегулярных менструальных циклах и для повышения репродуктивности. В Европе женщины применяют витекс для нормализации менструации и овуляции, когда они прекращают принимать таблетки, контролирующие наступление беременности. При ре-

гулярном применении витекс может смягчить колебания настроения, облегчить депрессию и снизить потребности в еде. Клинические исследования показывают, что витекс начинает давать эффект только через десять дней после начала приема, но, чтобы получить полный эффект, его надо принимать, по крайней мере, шесть месяцев. Он также используется для усиления притока молока у кормящих мам. Его часто комбинируют с клопогоном.

Стандартная дозировка: Настойка, одна-две капли утром или утром и вечером; капсулы, два-пять граммов в день. Принимать около шести месяцев.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: не принимать витекс во время беременности, за исключением случаев, когда вас наблюдает опытный специалист-травник. Эта трава может уменьшить эффективность таблеток, контролирующих зачатие.

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*)

Использовался для лечения при менструальной боли, в тяжелые периоды, а также при недержании и подавлении мочеиспускания. Кроме того, он используется как тонизирующее средство для мочеиспускательной системы, в частности, когда матка ослаблена или при обильном кровотечении в преддверии менопаузы, после рождения ребенка или после выкидыша. Немецкие специалисты лечат этой травой судороги.

Стандартная дозировка: Настойка, двадцать-сорок капель два-три раза в день; настой по одной чашке два-три раза в день. Применять при необходимости.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: противопоказан людям с аллергией к растениям, принадлежащим к семейству сложноцветных.



Глава 2

ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ

Гормоны играют важную роль в здоровье женщин. Однако, почти каждая женщина, вооруженная информацией о том, как работают гормоны, может использовать натуральные методы лечения и осуществлять контроль за своим гормональным балансом.

Гормоны – это химические вестники, оказывающие специфическое регулирующее воздействие на деятельность органов, клеток и тканей. Они вырабатываются в эндокринных железах и перемещаются с кровью к ткани. В то же время эндокринная система, комплекс желез организма, работает с нервной системой, регулируя гомеостаз, или здоровый баланс организма. Именно эти химические вестники вызывают сексуальные характеристики, регулируют менструацию или подготавливают организм женщины к вынашиванию ребенка. Скорее всего, гормоны также влияют и на эмоции. Наука только теперь начинает понимать, как комплексные реакции внутри организма влияют на иммунитет, репродуктивное поведение, болезнь и здоровье. Однако большинство женщин способно самостоятельно оказывать лечебное воздействие на свой гормональный баланс. Чтобы сделать это, прежде всего важно понять, что делают женские гормоны и

как на них воздействуют различные лекарства и природная терапия.

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.