

№ 4(64), 2016

16+

# Лечим без лекарств Женские болезни

Лучшее  
лекарство —  
сама природа!  
Подпишитесь!  
индекс в каталоге  
«Почта России»  
12384

**Боровая матка  
при мастопатии**

**Шалфей успокоит  
гормоны**

**Морковный сок  
от цистита**



## Содержание

Причины заболевания ... 3

Опыт читателей ..... 10

Здоровье с тарелки ..... 21

Профилактика  
и фитотерапия..... 28



# Если расшатано женское здоровье

Что делает женщину красивой, не дает ей стареть? В чем заключается основной источник женского здоровья? Ответ на эти вопросы один – гормоны, от уровня которых зависят подчас настроение прекрасной половины человечества, привлекательность и работоспособность.

У женщин на протяжении всего менструального цикла выработка гормонов меняется каждый день. С этим связаны непостоянство, импульсивность, плаксивость, сентиментальность. Наверное, практически каждая из женщин пару дней в месяц бывает фурией.

Однако перепады настроения – не единственное стихийное бедствие. При резких колебаниях гормонального фона могут возникать такие заболевания, как эндометриоз, миома, поликистоз. От уровня гормонов зависит и то, как будет протекать климакс у женщины.

Очень чувствителен женский организм к переохлаждению, инфекциям, курению, неблагоприятному воздействию окружа-

ющей среды. Вследствие чего могут возникать воспалительные заболевания половой сферы – вагинит, аднексит, цистит, эрозии.

От того, насколько женщина выполняет свою материнскую роль, зависит и состояние молочных желез. При нереализованности в этой сфере могут возникать мастопатия или даже опухоли.

## ОТЧЕГО ТАКАЯ БОЛЬ

Очень часто женщины страдают от дисменореи – сильных болей во время менструаций. Дисменорею разделяют на первичную (меноррагию) и вторичную, в зависимости от симптомов и причин возникновения.

Природа первичной выяснена не до конца. Наиболее убедительная версия – повышенная продукция простагландинов. Это в свою очередь приводит к эндокринным, психическим и эмоциональным отклонениям, главным проявлением которых становится болевой синдром.

Меноррагия обычно появляется в подростковом возрасте.



Сначала боль во время менструации кратковременная и терпимая. Но уже через 2–3 года невылеченная дисменорея дает о себе знать сильнейшими болями приступами, тошнотой, рвотой, повышенной раздражительностью. С каждым новым циклом боль усиливается, к тому же появляются такие симптомы, как общая слабость, головокружение, сухость во рту, вздутие живота.

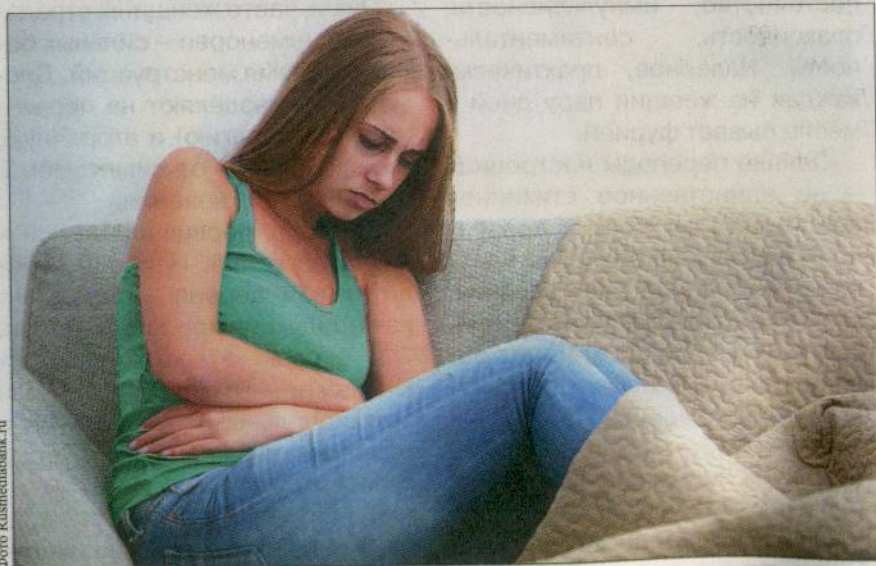
Вторичная дисменорея возникает чаще всего у женщин после 30 лет. И причин у нее множество: воспаление и спайки в органах малого таза, эндометриоз, миома матки, неправиль-

но подобранная внутриматочная контрацепция.

Если дисменорея вызвана эндометриозом, могут возникать боли в прямой кишке и пояснице. При миоме характерны учащенное мочеиспускание, запоры, отеки ног. А если дисменорея возникла из-за воспаления, боль появляется перед менструацией, но уже на второй день ее интенсивность снижается.

### ПОЧЕМУ НЕ ПРОХОДИТ ЦИСТИТ

Немало проблем доставляет женщинам цистит – воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Заболевание



может протекать в острой и хронической форме, является наиболее частым проявлением инфекции нижних мочевых путей.

После первого случая острого цистита болезнь нередко возвращается. Это происходит из-за того, что пациентки не желают закончить полный курс лечения, игнорируют посещение врача, не соблюдают рекомендации, принимают неадекватные дозировки лекарственных препаратов.

Если воспалительный процесс проникает глубже слизистой оболочки, болезнь приобретает хроническое течение. В таких случаях циститы характеризуются вялым повторяющимся течением и плохо поддаются антибактериальной терапии.

Доказано, что при самостоятельном лечении неосложненного цистита заболевание возвращается в течение года почти у половины женщин. Большинство рецидивов возникают уже в первые 3 месяца после самолечения. Некоторые женщины болеют циститом более 3 раз в год.

Обычно повторяющийся цистит развивается на фоне уже имеющегося заболевания мо-

чевого пузыря, уретры, почек, половых органов, органов малого таза.

### ЗАБЛУДИВШИЕСЯ КЛЕТКИ

При эндометриозе возникают постоянные ноющие боли внизу живота, которые усиливаются в период менструаций. Обезболивающие таблетки обычно помогают только на короткое время.

Как правило, боль сопровождается ослаблением организма: снижается работоспособность, ухудшается настроение, возникают депрессия, вегетативно-сосудистые нарушения (жар, пот, головная боль, повышение артериального давления, сердцебиение).

Другой частый симптом, который встречается в 60–80% случаев, – кровомазание до и после месячных, а также после половой близости. Месячные могут стать чаще и обильней, бывает, что кровит послеоперационный рубец или пупок. У некоторых больных повышается температура тела.

Третий симптом эндометриоза – бесплодие (от 30 до 80% случаев) или невынашивание ребенка.

Эндометриоз вне матки и в полости живота обязательно приводит к спаечному процессу,



так как клетки внутренней стенки матки находятся за пределами своего нормального расположения и ведут себя как положено эндометрию: разрастаются к середине цикла, а к концу цикла «отходят» с кровью. Но в норме этот процесс идет через наружные половые пути, а в животе – куда придется, и кровь попадает на связки, кишечник, брюшину, яичники. А затем иммунная система уничтожает лишнюю кровь. Если подобная патология случается редко, то организм справляется с задачей. Но если каждый месяц, то часть крови остается, вызывая спайки и боли.

Для предотвращения эндометриоза нужно регулярно обращаться к врачу и вовремя пролечивать воспаление придатков и матки.

Главное в профилактике – соблюдать гигиену месячных: не поднимать тяжестей, не прыгать высоко, не сотрясать организм, не иметь половой близости в эти дни; не делать абортов; вовремя лечить воспаление придатков и матки, нарушения менструального цикла; избегать интоксикации, отравлений; следить за работой желудочно-кишечного тракта; не подвергать себя ионизирующей радиации, трав-

мам; употреблять в пищу полноценные продукты.

### КАК РАСТЕТ МИОМА

Миома матки (лейомиома) – одна из самых распространенных опухолей женской половой сферы. Миома вырастает из одной клетки мышцы матки. Фибромиома – из мышцы и соединительнотканного каркаса матки. Опухоль может находиться в любом месте матки.

Причины: 1. Гормональные изменения (самая частая причина). 2. Нарушения кровоснабжения, прорастание новых сосудов. 3. Изменение чувствительности клеток к гормонам. 4. Наследственные заболевания.

Кровянистые выделения при миоме являются показанием к выскабливанию полости матки с последующим гистологическим исследованием, чтобы исключить возникновение опухоли.

Если же обычное выскабливание затруднено, например, из-за значительного уменьшения матки, сужения влагалища, хрупкости слизистых оболочек, обязательно нужно провести пайпель-диагностику. Инструмент, названный по имени изобретателя – пайпель, – это гибкая пластмассовая трубочка, диаметром 3 мм, с боковым отвер-



ствием на конце. Внутри трубочки имеется поршень как в шприце. Введенный в полость матки пайпель как бы высасывает микроскопические кусочки ткани из различных участков матки.

Любую болезнь проще предупредить, чем лечить. Это относится и к миоме. Вовремя обследоваться при неполадках в цикле, следить за своим весом, обменом веществ и заниматься физкультурой – все это не так и трудно. Ну а если миома уже появилась... Тогда остается один выход – всерьез заняться ее лечением.

Впрочем, совсем небольшие опухоли, не доставляющие жен-

щине каких-либо неудобств, можно даже на некоторое время оставить в покое. Однако это не значит – пустить дело на самотек. Таким женщинам рекомендуется регулярно (по крайней мере 1 раз в полгода) проходить ультразвуковое обследование, желательно в одни и те же дни цикла: дело в том, что миома может меняться в размерах в зависимости от того, в какой день проведено обследование.

Если миома начала расти или заявляет о себе как-то иначе, обычно врачи назначают гормональные препараты. Дополнением могут послужить витамины и травяные сборы.



Фото Thinkstock.com/Gettyimages.com



Если же все эти методы оказываются неэффективными, то приходится прибегать к хирургическому вмешательству – операции по удалению опухоли.

### МОЛЧАЛИВАЯ ЯЗВА

Эрозия – это дефект, или язвочка поверхностного слоя на шейке матки, которая располагается около входного отверстия в матку.

Истинная эрозия встречается достаточно редко, гораздо чаще выявляются другие ее формы: псевдоэрозии (эктопии), полипы, лейкоплакии, эритроплакии и т. д. на какой-нибудь стадии развития или, наоборот, заживления.

Истинная эрозия, при которой нет эпителия – поверхностного слоя, может возникать из-за воспалительного процесса на шейке матки. Причиной «разъедания» поверхностного слоя могут стать также выделения из матки вследствие травмы (зеркалом у гинеколога, кольцом, тампоном), после родов, при грубых половых контактах и т. д.

Псевдоэрозии (эктопии) – выворот шейки матки) чаще встречаются у молодых женщин. Причиной такого состояния могут быть инфекции, травмы, гормональные нарушения.

У девушек, молодых женщин поверхностный слой клеток канала шейки как бы вывернут и располагается не на своем месте (псевдоэрозия). Граница слоев канала шейки матки и влагалища должна «встать на свое место» к 24–25 годам, но результата можно ждать и до 30 лет. При этом женщинам необходимо обследоваться с помощью кольпоскопии и онкоцитологии.

Такие исследования нужны для того, чтобы вовремя выявить осложнения и при необходимости назначить лечение или даже прижигание, поскольку различные воспаления ускоряют превращения эрозии из доброкачественной в злокачественную.

### ПРОБЛЕМЫ БАБЬЕГО ЛЕТА

Возраст вступления в климакс у женщины 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



Фото Rusamediabank.ru

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, проходит. Но в самом разгаре климакса следует принять действенные меры, смягчить неприятные ощущение

Например, использовать гормональные лекарственные препараты.

Но иногда медикаменты противопоказаны при многих заболеваниях: варикозном расширении вен, опухоли молочной железы, повышенном давлении, при болезнях печени и почек, диабете и т. д. Как же быть? Тогда можно воспользоваться народной медициной, в арсенале которой великое множество средств и возможностей.



## Чтобы не было воспалений

Эти рецепты эффективны при аднексите и вагините.

- Берут 20–30 г травы пелюшек крест и заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели, чаще взбалтывая. Принимают лекарство по 1 ст. ложке (разводят в 30–50 мл воды) за 15 минут до еды. Курс – 3 недели, 1 неделя – перерыв. Проводят 2–3 курса.

- За 30–40 минут до еды пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день настойку из почек черного тополя. Измельчают 50 г почек и заливают 0,5 л водки. Настаивают 2 недели, периодически взбалтывая. Пьют настойку без перерыва. Лечиться нужно сразу двумя настойками, которые принимают с промежутком в 15–20 минут.

- Утром и вечером проводят спринцевание

таким сбором. Берут травы по 2 ст. ложки (измельченную кору дуба, цветы бессмертника, цветы бузины черной) и заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа, хорошо укутав. Теплым настоем спринцуются 10 дней подряд. А на ночь низ живота натирают вот такой мазью.

- Смешивают 10 мл белой хны и один тюбик вазелина. Мазь наносят на больные места от 10 до 14 дней. На ночь во влагалище вставляют тампон, привязанный к толстой нитке. Смачивают тампон камфорным маслом, но покупать его нужно в аптеке не в пузырьках, а только в ампулах. Тампонами с камфорным маслом лечатся 10 дней подряд.

А. ГРОЗИНА, г. Рассказово  
Тамбовской области.

Фото Rusmediabank.ru

### От болей

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

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.



## Поможет прополис

При воспалительных заболеваниях органов малого таза полезны сидячие ванны со спиртовым экстрактом прополиса (20 мл на 5 л воды). Температура воды должна быть 38–39 градусов, продолжительность процедуры – 20–30 минут. Ванны нужно делать через день, курс лечения – 10–12 процедур.



Фото Rusmediabank.ru

При аднекситах и вагинитах помогают тампоны и сидячие ванны с прополисом. Для приготовления мази смешивают 10 г прополиса, 1 г маточного молочка, 50 г меда, 20 г вазелина и помещают в холодильник, после чего затвердевшую смесь на тампоне вводят во влагалище на 1,5–2 часа. Курс – 12–15 процедур.

Для приготовления сидячей ванны смешивают 200 г меда, 10 г 20%-ного прополиса, 50 г цветочной пыльцы и 0,5 л воды. Смесь нагревают на водяной бане и добавляют в воду из расчета 3 ст. ложки на 5 л. Принимают ванну полчаса, вода при этом должна быть как можно горячее.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномыск  
Ставропольского края.

## Союз меда и рыбьего жира

Хочу поделиться проверенным рецептом от эрозии шейки матки. Натуральный мед и натуральный рыбий жир смешайте в пропорции 1:1. Марлевые тампоны с этой смесью вводите ежедневно на ночь. А в течение дня дважды делайте спринцевание настоем

календулы. Приготовьте настой: 1 ст. ложку цветков календулы залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение 1 часа. Обе процедуры делайте до полного выздоровления. Результат не заставит себя долго ждать.

Л. КУПРИКОВА, г. Томск.



## Личиночное молочко

Хочу рассказать, как моя бабушка и прабабушка помогали женщинам вылечить бесплодие с помощью личиночного молочка. Обычно его называют трутневым.

Разводить молочко надо с медом: 100 г меда – 20 г личиночного молочка. Дневная доза – 8 г (0,5 ч. ложки), которую необходимо рассасывать утром через 5 минут после приема пчелиного хлеба (перги). Желательно не запивать водой хотя бы в течение 10–15 минут.

Личиночное молочко обладает мощным оздоравливающим

и омолаживающим действием, оно эффективно при лечении заболеваний эндокринной системы, при нарушении гормонального фона и женском бесплодии.

Методика приема молочка имеет свои особенности: обычно лечение пчелопродуктами продолжается 2–3 месяца, и, как правило, беременность наступает через 1–2 месяца с начала лечения. Семейная пара должна принимать продукты пчеловодства совместно.

Н. ЛАНИЧЕК, г. Светлоград  
Ставропольского края.

## Шалфей успокоит гормоны

В народе считают, что шалфей нормализует деятельность половых желез. В связи с этим его применяют при бесплодии, в период климакса, при старческой слабости, как омолаживающее средство. Залить 1 ч. ложку травы шалфея стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Также можно принимать по 1 дес. ложке 2 раза в день натощак сок свежей травы шалфея. Курс – 12 дней, сразу же после прекращения месячных.

У. НАУМОВА, Республика Чувашия.



Фото Н. ПЛАВКИНОЙ.



## Приготовьте чудо-мазь

Мазь, о которой я хочу рассказать, помогает при таких женских заболеваниях, как фибромиома до 10 недель, киста яичника, воспаление придатков, мастопатия, мастит.

Вставляйте во влагалище тампоны с мазью, меняйте утром и вечером, через неделю от кисты только воспоминания останутся. Прикладывайте к груди салфетку, пропитанную мазью, сверху бумагу или целлофан. По возможности меняйте компресс через каждые 2 часа.

Рецепт таков. В эмалированную посуду влейте стакан рафинированного растительного масла, бросьте туда пчелиного воска размером со спичечную коробку и поставьте посуду

на небольшой огонь, чтобы воск растаял.

Половину желтка от яйца, сваренного вкрутую, раздавите вилкой на блюде и пальцами постепенно добавляйте в посуду с маслом и воском. Размешайте, снимите с огня и дайте настояться 15 минут. Затем процедите через капроновую ткань, храните в холодильнике в стеклянной посуде.

Примечание: воск нужно брать пчелиный, натуральный. Для наружного применения можно взять любое масло, а для внутреннего лучше оливковое. Если мазь надо закладывать, то ее разогревают на водяной бане до 40°C.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

## Советы от аиста

При женском бесплодии нужно растолочь 100 г чеснока, залить 0,5 л виноградной водки или коньяка, настаивать 10 дней в теплом месте, затем процедить. Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день утром и вечером.

Бесплодие бывает от полипов в матке. Поможет чай из свежих еловых веток: 1 ст. ложка на стакан кипятка, пить по полстакана после еды. Во время лечения желательно попроститься и причаститься в церкви, а также попить натощак святую воду – по 3 глотка 3 раза в день.

Н. КОКОРИНА, г. Сурск Пензенской области.



## Нет ни болей, ни слез

● При воспалении матки рекомендую отвар коры березы и ольхи – пить как чай по полстакана 2 раза в день после еды.

● Отвар цветков калины: 1 ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, пить по 3 ст. ложки 3 раза в день как противовоспалительное средство и для повышения тонуса мускулатуры матки.

● Отвар зверобоя продырявленного: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день при воспалении половых органов.

● Настой донника лекарственного: 2 ч. ложки травы залить 1,5 стакана кипятка; пить в 3 приема за 20–40 минут до еды. Для наружного применения 2 ст. ложки травы залить 2 стаканами кипятка. Применять при нарушении менструации и воспалительных заболеваниях женских половых органов.

● Отвар листьев лавра благородного: взять 20 г лавра на ведро воды. Применять для сидячих ванн при заболевании матки и мочевого пузыря.

● Пить натошак сок, полученный из 1 цельной сырой картофелины средней величины (приблизительно 0,3 стакана сока). Перед питьем сок хорошо перемешать, чтобы осевший крахмал перешел во взвешенное состояние. Курс лечения нужно проводить поздним летом, осенью и зимой – вплоть до марта.

● Залить 2 ст. ложки травы лапчатки гусиной 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Пить натошак и перед каждым приемом пищи по 0,5 стакана 4 раза в день. На ночь проводить спринцевания из более концентрированного настоя: залить 5 ст. ложек травы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе.

● Для влагищного спринцевания настоем из крапивы глухой: 2–3 ст. ложки травы залить 0,5 л кипятка в термосе (суточная норма). Настоять, принимать как внутрь, так и наружно в виде спринцеваний при воспалении половых органов. При наружном применении количество травы удвоить.

● Залить 1 ч. ложку травы полыни обыкновенной стака-

ном кипятка, дать остыть. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение начинать за неделю до начала менструации и заканчивать через 5 дней после нее.

● Залить 0,5 ч. ложки семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 8 часов и выпить за день.

О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,  
г. Волжский Волгоградской области.



## При белях

Приготовьте отвар корня любистока лекарственного: 15 г корня залейте 200 мл кипятка, томите на водяной бане 20 минут, охладите при комнатной температуре 10–15 минут, процедите, отожмите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## Капусту на грудь

При воспалении и отеке молочных желез поможет такое средство. С кочана свежей капусты снимите 3–4 листа, замочите их в горячем молоке. Затем на мягкий капустный лист налейте теплые сливки и положите полученный компресс на грудь на всю ночь. Курс лечения 1 месяц.

Одновременно с капустным лечением пейте 2 дня настоем 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 день вновь приготовьте отвар чистотела и так чередуйте лечение по дням. Отвары принимайте в теплом виде.

Е. ГВОЗДИНА,  
Нижегородская обл.





## Спасла солома

Как-то раз мне пришлось лечить воспаление придатков. Мы с мужем работали на стройке. Пришли однажды домой на обед, и меня потянуло в туалет, были неприятные ощущения. На работу я уже не пошла, а к вечеру сильно заболел низ живота, я не могла ни лежать, ни сидеть. Пила обезболивающие таблетки, но они мне не помогли. Потом я вспомнила, как одна женщина лечила от любого воспаления своих дочерей обычной соломой, которую заваривала в деревянной кадлушке. Я решила испытать на себе это средство.

Муж нагрел 3 ведра воды и вылил в ванну, положил туда соломы, разбавил немного холодной водой, чтобы не обжечься, и помог мне сесть в ванну, сверху накрыв покрывалом. И так я сидела 30 минут. Хорошо прогрелась. После ванны сразу легла в постель и хорошенько укуталась одеялом. Всю ночь спала хорошо, никаких болей не было. Утром проснулась совершенно здоровой.



**Т. БЕЛОУСОВА,**  
Ставропольский край.

Фото Rusmediabank.ru

## Масляный бальзам

От эрозии шейки матки можно избавиться с помощью масляного бальзама.

К 2,5 ст. ложки прокипяченного подсолнечного масла добавьте 1 ч. ложку спиртовой настойки золотого уса. Смочите тампон и вводите его на 30 минут 1 раз в день. Курс лечения – 20 дней.

А можно на 100 г меда добавить 3 капли золотого уса и поставить тампон на 5 часов. Курс лечения – 14 дней.

**Т. МАРЧЕНКО,** ст. Михайловская Краснодарского края.



## Лопухом по миоме

Пять лет назад у меня обнаружили миому. Я нарвала молодых листьев лопуха, тщательно их вымыла, высушила и пропустила через мясорубку, затем отжала сок, получилось 1,5 л.

Стала принимать сок по схеме: 2 раза в день по чайной ложке утром и вечером в течение 3 дней (желательно на голодный желудок). Затем 2 дня пила лекарство по 3 раза в день за 30

минут до еды по чайной ложке. А следующие дни по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды, и так в течение месяца.

Приготовила еще 2 л сока и после недельного перерыва принимала по той же схеме. На очередном УЗИ миому не обнаружили. Кстати, сок желательно делать из августовского лопуха.

**Е. ГОРШКОВА,** с. Урываево  
Алтайского края.

## Успокаивающий настой

При воспалении придатков приготовьте настой из травы золототысячника, цветков мать-и-мачехи, донника лекарственного. Все растения нужно взять в равном количестве, смешать. Залить 2 ст. ложки измельченной смеси в термосе 2 стаканами кипятка, через 2 часа процедить и пить по трети стакана 5–6 раз в день в течение 3–4 недель.

**В.Г. ПОТАНОВА,** г. Кострома.

## Пшенная вода от цистита

Пшенку (лучше матовую, темную, неблестящую) быстро промыть, а потом полстакана крупы залить 2 стаканами теплой воды и энергично перемешать.

Когда жидкость станет белесой, можно ее применять в качестве лечебного средства при цистите и недержании мочи: пить по полстакана 3–4 раза в день независимо от еды.

**Н. БАЙКОВА,** г. Вязьма Смоленской области.



## Долой фиброму!

У меня признавали фиброзно-кистозную мастопатию, и я убедилась, что в ее лечении хорошо помогают отвар коры дуба и поваренная соль.

Нужно залить 1 ст. ложку коры 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. Дубовая кора рассасывает даже твердые опухоли.

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

## Надежда на боровую матку!

Чем раньше выявить эндометриоз, тем больше шансов излечиться. Однако на начальной стадии недуг практически никак не проявляется, его могут случайно обнаружить на обследовании. Как дополнение к основному лечению препараты боровой матки значительно улучшают состояние больных.

2 ч. ложки целебной травы залейте 2 стаканами кипятка, дайте завариться, процедите и спринцуйтесь. Проводите процедуру на ночь в течение 2 месяцев. После этого нельзя подмыться. Лечебный настой существенно уменьшает разрастание ткани.

При поликистозе яичников 1 ст. ложку боровой матки залейте стаканом крутого кипятка и держите на водяной бане в течение 15–20 минут. Затем дайте настояться 3 часа в теплом месте и процедите. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 недели, затем сделайте перерыв на 4 дня и повторите лечение. Лечиться необходимо не менее 6 месяцев.

При мастопатии спиртовую настойку боровой матки принимайте по 10 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после.

Н. КАУРОВА, Ивановская область.



## Вместо чая брусника

При цистите нужно пить толокнянку (2 ст. ложки на 0,5 л воды), корень одуванчика (1 ст. ложка корней на 250 г водки), ясенник, золотую розгу (спиртовые настойки).

А вот почки сосны в сочетании с конским каштаном и березой распаривают и делают ванночки в бане. Растения берут в равном объеме. Они помогают избавиться и от частого мочеиспускания, и от рези, и от жжения влагалища.

Полезен при цистите морковный сок и настой измельченных тыквенных семечек. Клюкву и брусничные листья заваривают как чай и пьют по желанию в течение дня.

В. БЕЛОВА, г. Городец Нижегородской области.



Фото Г. ГУНДАРИНА.

## Дискомфорт в особые дни

При обильных месячных очень хорошо помогает трава боровой матки. 50 г травы залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана теплой воды, 2 раза в день натощак за час до еды. Длительность лечения – 3–4 месяца (по самочувствию).

А при маточных кровотечениях поможет настойка кровохлебки. Положите 20 г измельченных корней кровохлебки в бутылки из темного стекла и залейте 100 мл 70%-ного спирта. Настаивайте снадобье 10 дней в темном, прохладном месте, периодически взбалтывая. Затем процедите и принимайте по 30–50 капель 3–4 раза в день.

А. ГОЛОВКОВ, г. Армавир Краснодарского края.



## Лук от женских недугов

Воспользуйтесь моим опытом при лечении эрозии шейки матки. В эмалированную кружку положите 100 г несоленого сливочного масла и нагрейте его на водяной бане. Затем возьмите среднюю луковицу продолговатой формы, оберните ее одним слоем бинта и привяжите крепкую нить. Опустите луковицу в горячее масло на 5 минут и еще теплой введите внутрь влагалища как можно глубже.

Процедура делается на ночь в течение 10 дней подряд. Но прежде чем ввести луковицу, надо за 1–1,5 часа сделать спринцевание настоем календулы.

Залейте 2 ст. ложки цветков календулы 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, отожмите и проведите спринцевание теплым настоем.

После того как утром удалите луковицу, промойте влагалище настоем луковой шелухи. Небольшую горсточку луковой шелухи залейте 0,5 л кипятка, настаивайте час.

После такого лечения эрозия у вас исчезнет. Кстати, настойку зимолюбки нужно пить до тех пор, пока она не закончится.

**А. ГРОЗИНА,**

г. Рассказово

Тамбовской области.

## Рябина для гемоглобина

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

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

**Т. АНОШИНА,** г. Кострома.



Фото Е. СОБОЛЯ



## Больше зеленых овощей



Фото Rusmediabank.ru

При воспалительных заболеваниях женских половых органов необходимо есть больше зелени. Особенно полезны петрушка, сельдерей, укроп, лук, чеснок, морковь, арбуз, дыня, тыква, кабачки. Эти продукты помогают очищению организма от шлаков и токсинов.

Благоприятное действие на организм окажут салаты из молодого подорожника, а также сок из листьев алоэ. Эти целебные растения обладают противовоспалительным и рассасывающим свойствами.

**О. МИКИНА,** Кировская обл.

## Продукты для настроения

Здоровое питание во многом обеспечивает правильный обмен веществ в женском организме. Так, например, растительные волокна (овощи и фрукты) окажут послабляющее действие, что снизит давление кишечника на матку и уменьшит боль в нижней части живота.

Также для повышения чувства радости и комфорта включите в рацион каши, мюсли, бананы, молоко, растительное масло, не-

жирный йогурт. Ограничьте потребление жирного мяса, сливочного масла, алкоголя, сладостей.

Пейте больше жидкости – минеральные воды, соки (апельсиновый, яблочный), чай из мелиссы или ромашки. По цвету и состоянию кожи всегда можно судить о здоровье человека. А ведь решение проблемы простое – достаточно выпивать 1,5–2 л воды ежедневно (помимо соков, кофе и чая).



# Пирожное или овсянка?

В предменструальный период у женщин в крови понижается содержание сахара, поэтому они начинают поглощать торты, пирожные, варенье, печенье и другие сладости. В этом случае лучше заменить сахаросодержащие продукты **сложными углеводами**. Они усваиваются организмом медленно, а потому нормализуют уровень сахара в крови и помогают справиться с неумным аппетитом. К тому же углеводы способствуют выработке серотонина – гормона радости, который приводит в порядок сон и расстроенные нервы.

При ПМС перекусывайте хлебцами из цельных зерен, мюсли. Включайте в свое меню коричневый рис, отруби, пропущенные зерна, фасоль и бобы.

**Фрукты и овощи** – прекрасный источник углеводов. Яблоки, морковь, апельсины, грейпфрут, репа, шпинат и капуста – именно то, что вам надо.

Сладкое – не единственный пункт дам во время ПМС. Так и

подмывает съесть что-нибудь жирненькое – погрызть орешков, закусить печали чипсами, сосисками, свиной отбивной или крем-брюле.

При этом женщины и не догадываются, что насыщенные жиры провоцируют дополнительную выработку эстрогенов, что вносит свой вклад в создание гормонального дисбаланса и соответственно только ухудшает самочувствие.

При ПМС нужно употреблять **больше растительной пищи и меньше мясной**. Запасайтесь жирной морской рыбой и возьмите за правило заправлять салаты нерафинированным оливковым или подсолнечным маслом.

Тем, у кого ПМС особенно ярко выражен, специалисты советуют ежедневно налегать на богатые кальцием продукты. Другой важный элемент, влияющий на настроение дам в предменструальный период, – **магний**. Поэтому возьмите за правило: ни



Фото Thinkstock/Fotobank.ru



дня без бананов, абрикосов, кураги или гречки.

Вернуть душевное равновесие помогает и **витамин В<sub>6</sub>**. Он регулирует гормональный баланс и участвует в выработке серотонина. Чтобы пополнить запасы этого витамина в организ-

ме, ешьте вареный картофель, яйца, грецкие орехи.

Кстати, **соя** и ее производные – прекрасное средство от ПМС. В этих продуктах много фитоэстрогенов, которые помогают справиться с регулярным буйством гормонов.

## Айва – женский фрукт

Для остановки различных кровотечений рекомендуется трижды в день пить отвар семян или чай с нарезанной айвой.

Мякоть запеченной или отварной айвы применяется как противорвотное средство при токсикозах беременных.

Известно и вяжущее, и мочегонное свойство айвы, что позволяет с пользой употреблять ее при цистите.

Айва является отличным средством при обильных маточных кровотечениях, в климактерический период. Для этого нужно за неделю до менструаций начать принимать 3 раза в день отвар из семян айвы или чай из мелко нарезанных плодов.

Г. ТАРАСОВА, Саратовская область.

## Изюм и орехи

При кисте яичника возьмите 300 г изюма без косточек. Поместите в литровую банку и залейте 1,5 л водки. Поставьте в теплое, сухое и темное место, настаивайте 2 недели. Пейте по 1 ст. ложке в день за 30 минут до еды. Настойки хватает на 10 дней. Курс – 30 дней.

4 ст. ложки перегородок от грецкого ореха залейте 3 стаканами кипящей воды. Прокипятите их на малом огне еще 20 минут. Принимайте по полстакана 2–3 раза в день.

Или сделайте настойку: возьмите 14 грецких орехов среднего размера, удалите ядрышки, а скорлупу поместите в банку. Залейте ее спиртом. Настаивайте 10 дней. Пейте по 1 ст. ложке натощак утром.

К. ПОТАПОВА, Воронежская обл.



## Лечебные сорняки

Лекарственные растения способны не только смягчить течение менструации, но и нормализовать гормональный баланс в организме женщины. Растительные эстрогены содержатся во многих травах.

Эффективны при болезненной менструации настои 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 компо-



Фото Rusmediabank.ru

ненты снимают боли и спазмы, судороги и воспаления, успокаивают и укрепляют нервную систему. Настой из полыни улучшает сон, нормализует менструальный цикл.

**Толокнянка** обладает противовоспалительным и антисептическим 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).



Фото Rusmediabank.ru



## Диета для зрелого возраста

При климаксе следует отказаться от распространенных идей похудения. В питании должна присутствовать растительная пища (для нормальной работы кишечника). У тех, кто постоянно употребляет грубоволокнистую пищу, зеленый чай и сою, в 10 раз реже встречается климактерический синдром.

Желательно больше включать в рацион бобовых культур, хлеба с цельными зёрнами 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.

## Гранат — начальник гормонов

Масла, содержащиеся в косточках граната, восстанавливают гормональный баланс в организме. Они снимают давление, боли, раздражительность. Поэтому, если вы болезненно переносите месячные, климакс или у вас частые головные боли, не выплевывайте гранатовые семечки. Их нужно съедать, тщательно разжевывая.

Чтобы наладить работу яичников и восстановить менструальный цикл, в первые 7–10 дней каждого цикла (если он сбился, то в первые 7–10 дней месяца) выпивайте по стакану гранатового сока ежедневно.



Фото Е.ВИВЮРСКОГО.

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

# ВРЕМЯ ПРОСТО БЫТЬ

Здоровье – это то, что мы не замечаем, болезнь – то, что заставляет нас не замечать окружающий нас мир. Книги о здоровье помогут преодолеть недуг! Ваше здоровье в ваших руках!



130 руб.

### КАК ЛЕЧИТЬ? БРОНХИ И ЛЕГКИЕ

Без еды человек может прожить больше месяца, без воды несколько суток, а вот без дыхания всего лишь несколько минут. О том, как защитить основную жизненную функцию организма и сохранить здоровье, расскажет наша книга.

### ПРИРОДА ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ. ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ

За долгие годы человечество приобрело колоссальный опыт в траволечении, и пренебрегать им просто неразумно. Фитотерапия в отличие от лекарств достаточно мягко воздействует на организм и при грамотном применении не имеет побочных явлений. Из нашей книги вы узнаете, какими полезными свойствами обладают подорожник, зверобой, чистотел, брусника, калина и шелковица, а также как лечиться этими простыми природными средствами.

### НА ПРИЕМЕ У ЭНДОКРИНОЛОГА

Избыточный вес, сахарный диабет, зоб и другие заболевания щитовидной железы – со всеми этими проблемами люди обращаются к врачу-эндокринологу. Как спра-



120 руб.

реклама ООО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1114526006550

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

# ЗДОРОВЫМ!

виться с ожирением? Какие правила следует соблюдать больным диабетом? Как впервые дает о себе знать неблагополучие в щитовидной железе? Опасен ли тиреотоксикоз своими последствиями? Почему появляется базедова болезнь? Все эти и множество других вопросов постоянно звучат в кабинете эндокринолога, который отвечает на них, давая полную информацию.



ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:

1. Позвоните по телефону: 8-800-100-17-10 в рабочие дни с 8 до 17 ч., время московское (звонок бесплатный для всех регионов РФ).
2. Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.
3. Пришлите заявку на электронный адрес: kniga@gmi.ru
4. Закажите на сайтах: [www.полезнаякнига.рф](http://www.полезнаякнига.рф) или [www.usefulbook.ru](http://www.usefulbook.ru)

ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ СЕЙЧАС – ЗАПЛАТИТЕ ПОТОМ, КОГДА КНИГИ БУДУТ УЖЕ В ВАШИХ РУКАХ!

КАК ЛЕЧИТЬ? БРОНХИ И ЛЕГКИЕ	шт.	ПРИРОДА ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ. ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ	шт.	НА ПРИЕМЕ У ЭНДОКРИНОЛОГА	шт.
Ф.И.О. _____					
индекс: _____ адрес: _____					
_____					
обязательно укажите свой телефон для контакта: _____					

**ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.** Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ НА САЙТЕ: **WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ** ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!



## Отчего шалют гормоны

**У каждой женщины гормональные часы идут по-разному:** у кого-то чуть спешат, укорачивая менструальный цикл до 20–21 дня, у других слегка замедляют ход – до 30–32 дней. Наиболее распространенным является 28-дневный цикл.

Не зная особенностей колебания гормонального фона, женщины иногда начинают бороться с собственными гормонами: сидят на строжайшей диете, когда организм старается всеми силами запастись полученными веществами впрок; забывают о лице, когда ему нужна самая интенсивная забота; бранят себя за излишнюю холодность с любимым в то время, когда наша чувственность находится в вынужденном отпуске.

Между тем, внеся некоторые изменения в привычный образ жизни, можно заставить гормоны работать с удвоенной силой, делая нас более привлекательными, бодрыми, жизнерадостными и желанными!

Например, симптомы предменструального синдрома по-

являются, как правило, за 10–12 дней до очередной менструации и исчезают сразу после нее или в течение первых дней. Многие женщины в этот период чувствуют себя отвратительно, мир кажется серым и враждебным, а о самочувствии и вовсе говорить не приходится...

Причина этого явления, по мнению многих исследователей, в дисбалансе эстрогенов и прогестерона. Примечательно, что женщины, у которых выделяется больше **эстрогенов**, в критические дни становятся нервными, раздражительными, даже агрессивными. А те, у которых возрастает доля **прогестерона**, чувствуют бесконечную усталость и подавленность.

Высокий уровень прогестерона приводит к застою в кровеносных сосудах молочных желез, что вызывает болезненные ощущения, увеличение веса и задержку жидкости в организме. Кроме того, иногда повышение уровня прогестерона влияет на сон и настроение.



## Остановим миому

Если у женщин обнаружили миому матки небольших размеров, можно полегчить травами.

Залить 1 ст. ложку льняного семени 0,5 л кипятка, ночь настоять в термосе, пить 3 раза в день по 150 мл до еды – для вкуса добавить сок лимона – чуть-чуть – или мед. Курс – 15 дней. Этот настой тормозит рост миомы, помогает справиться с запорами.

Если миома сопровождается сильным кровотечением, надо взять 2 горсти ботвы моркови

(можно сушеной), залить 1 л кипятка, настоять 30 минут, пить до тех пор, пока не прекратится кровотечение.

Уменьшится миома и от настоя лопуха. 1 ст. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 12 часов. Пить по полстакана 4 раза в день целый месяц, отдохнуть 10 дней и снова продолжить лечение.

В. КУЧИНА, г. Барнаул  
Алтайского края.

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

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

Г. СВИРИДОВА, Пензенская обл.



Фото Thinkstock.com/Gettyimages.com



# Разрушим оковы бесплодия

Причинами бесплодия могут быть следующие заболевания.

- Непроходимость труб из-за воспалительного гинекологического заболевания.

- Пороки недоразвития половых органов.

- Эндокринные расстройства: заболевания гипофиза, щитовидной железы, поджелудочной железы и т. д., нарушающие обмен веществ. При значительном ожирении возможность зачатия снижается.

- Полипы в матке. Народное средство лечения полипов таково: пьют как чай по полстакана отвара свежих еловых веток, собранных в сентябре. 1 ст. ложку веток заливают стаканом крутого кипятка, принимают после еды.

Во время лечения желательны попойти в церковь, а также попить натошак святую воду – по 3 глотка 3 раза в день.

- Загибы матки. Загиб спереди характеризуется сильным давлением на мочевой пузырь, частыми и болезненными позы-

вами к мочеиспусканию. Полезны спринцевания сильно вяжущими средствами, например, дубовой корой.

Советуют также ходить на четвереньках 5–10 минут по 2 раза в день.

- Иногда бесплодие провоцирует пища и недостаток витамина Е, необходимого для зачатия. Поэтому ешьте больше куриных желтков, кукурузы, печени, салата, пророщенных зерен пшеницы, пейте овсяный отвар.

**Народные средства от бесплодия.**

- 1 ст. ложку семян подорожника заливают стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 20–30 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

- 3 ч. ложки травы спорыша заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по полстакана как женщины, так и мужчины.

- Советуют включать в свой рацион свежесжатые овощные и фруктовые соки.

- Если вы страдаете хла-



мидиозом, трихомонозом, уреаплазмозом и другими инфекциями, то вам поможет бедренец. За 1–2 курса лечения эта трава

справится с инфекциями. Лечиться нужно вместе с мужем.

Е. КОРЕПАНОВА,  
г. Воткинск, Удмуртия.

## Что полезно для яичников

Регулярное посещение гинеколога позволяет контролировать здоровье репродуктивной системы, вовремя замечать неполадки и своевременно их устранять.

Для женского организма в целом и для яичников в частности полезно питание, богатое фитостероидными (то есть растительными аналогами женских половых гормонов). Они в большом количестве содержатся в брокколи, сое, орехах, оболочках зерновых, клевере, цветной капусте, хмеле, семени льна, люцерне, солодке.

**Противозачаточные гормональные таблетки**, подобранные доктором индивидуально, нормализуют гормональный фон.

**Физические нагрузки**, регулярные и умеренные, дарят тонус телу, препятствуют застою крови в области органов малого таза.



## ... и чего стоит опасаться

**Половые инфекции** вызывают заболевания влагалища матки и яичников, провоцируя их воспаление.

Излишне строгие диеты, резкое снижение веса могут привести к гормональному дисбалансу и срыву систем организма, отвечающих за адаптацию (то есть равновесие). А это чревато нарушением работы яичников.

**Местное переохлаждение** – один из самых распространенных провоцирующих факторов в развитии воспаления яичников.

**Стрессы** снижают иммунитет, что может привести к усилению роста в организме бактерий. А это уже в свою очередь вызывает развитие воспалений в различных внутренних органах, в том числе и в яичниках.





## Перед зеркалом

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

В течение первой недели после окончания месячных внимательно 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 имитировать рак молочной железы (но и рак молочной железы может имитировать 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».

## Обследуйтесь вовремя!

При подозрении на опухоль женщинам после 40 лет в основном назначают маммографию, УЗИ делают в более молодом возрасте. В качестве дополнительного обследования иногда проводят магнитно-резонансную томографию (МРТ).

Если на маммограмме некоторые области выглядят подозрительно, тогда, чтобы рассеять сомнения, проводят биопсию: берут кусочек ткани на исследование, чтобы исключить злокачественное образование.

Кстати, при использовании пленочного маммографа изо-



бражение, как в фотоаппарате, фиксируется на пленку, при цифровой маммографии – на цифровой носитель.

Надо отметить, что цифровые диагностические системы с высокой точностью распознают минимальные новообразования в молочной железе. Такие системы позволяют анализировать снимки с помощью компьютерных программ и консультироваться по результатам исследования с любым специалистом, независимо от его местоположения.



фото Thinkstock.com/Gettyimages.com

## Кто чаще рискует

Любой женщине, независимо от возраста, необходимо тщательно следить за состоянием молочных желез. Особое внимание нужно уделять своему здоровью тем, у кого рано начались менструации (до 12 лет) или первый ребенок появился после 35 лет.

Поздняя менопауза, аборт, отсутствие детей, стрессы, гинекологические заболевания также относят к основным факторам риска возникновения патологии молочной железы.

Отрицательно сказывается на женском здоровье и от-

сутствие регулярной половой жизни, так как организм недополучает эндорфины – важные «гормоны счастья».

Кроме того, женщина, у которой в семье были случаи онкологических заболеваний, должна встать на учет в специализированное учреждение на 10 лет раньше того возраста, когда у родственника обнаружилась страшная болезнь.

Можно даже провести генетический анализ на предрасположенность к онкологии и проконсультироваться у генетика.



## Сбросьте напряжение

Как управлять своим самочувствием и настроением? В первую очередь научитесь расслабляться:

– ежедневные 20 минут гимнастики активизируют обмен веществ в организме;

– найдите время для полного безделья, призовите на помощь любимую мелодию, ароматерапию;

– после работы массируйте стопы, делая разминающие движения обеими руками, нажимайте кулаком на свод стопы;

– теплая ароматная ванна (с отварами трав, хвойным экс-

трактом или специальными фитосолями), мягкий халат и полчаса положительных мыслей;

– сходите раз в неделю в бассейн или на тренировку, достаньте заброшенный этюдник или спицы для вязания, посмотрите любимый фильм или прогуляйтесь по березовой аллее (для этого не потребуются много времени, а эмоциональная отдача будет чувствоваться несколько дней);

– при волнении и беспокойстве дышите глубоко животом – полезный трюк для снятия напряжения.

## Диагностика кисты яичников

Чтобы обнаружить кисту яичников, нужно провести ряд важных обследований.

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 разрослись.

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 (что и делают при подозрении на рак).



## Наступление на опухоль

Для профилактики и лечения онкологических заболеваний женских половых органов используется экстракт аврана лекарственного (получается путем отвара травы в воде с последующим выпариванием). Для приема внутрь экстракт принимают по 0,1–0,2 г 2 раза в день в хлебном мякише. Растение ядовито, поэтому дозы не должны превышать.

Безвременник осенний. С лечебной целью используются луковицы растения, которые обладают способностью прекращать рост раковых клеток на начальных стадиях их развития. При раке груди применяют наружно в виде мази 0,5%-1%-ной концентрации на вазелине или несоленом сливочном масле. Курс лечения – 1 месяц.

Настойка зверобоя: 2 ст. ложки сухой травы залить 100 мл спирта

и настаивать 14 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Процедить, отжать. Принимать по 50 капель 3–4 раза в день до еды.

Настойку из скорлупы кедра сибирского рекомендуется принимать при раке матки и других внутренних органов. Эффективна она и при лейкозах. Скорлупу орехов засыпают в бутылку темного цвета (по горлышко), не утрамбовывая, и заливают водкой до заполнения бутылки. Настаивают в темном месте 14 дней. Пьют по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Одновременно следует принимать внутрь семена кедра.

**О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,**  
г. Волжский Волгоградской обл.



Фото Rusmediabank.ru



Сосуды – главная транспортная система нашего организма: по артериям ко всем тканям и органам кровь доставляет питательные вещества и кислород, а по венам уносит продукты распада. Именно поэтому при нарушениях в работе сосудистой системы страдает весь организм. Наиболее распространенные заболевания сосудов – атеросклероз, гипертония и варикозная болезнь – могут привести к очень серьезным осложнениям, таким как инсульт, инфаркт, тромбоз.

В следующем выпуске газеты мы расскажем, как народная медицина поможет в профилактике и лечении сосудистых заболеваний, какие продукты употреблять, чтобы снизить холестерин – главного врага сосудов.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. СОСУДЫ» № 5(65) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 2 МАЯ 2016 г.**

## **ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ**

№4(64), 2016 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

**Главный редактор В. И. ИВАНОВА**  
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

**Учредитель и издатель**  
000 «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:  
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, офис 5

**Рекламное агентство**  
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35  
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

**Служба продаж**  
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01  
Факс (831) 469-98-00  
e-mail: roznica@gmi.ru  
интернет-магазин: www.полезнаякнига.рф

**Отдел подписки**  
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),  
(831) 469-98-41, e-mail: podpiska@gmi.ru

**Отдел продаж наложенным платежом**  
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),  
(831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32  
e-mail: kniga@gmi.ru

### **Служба экспедирования и перевозок**

Вопросы по доставке:  
тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru  
Вопросы по претензиям:  
тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru

### **Импортер в Республике Беларусь**

000 «Арго – НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 304, тел. (017) 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-59391 от 18 сентября 2014 г.  
Подписано в печать 17.03.2016 г. в 16 часов (по графику – в 16 часов). Дата выхода в свет 04.04.2016 г.  
Тираж 40000. Заказ № 238.  
Цена договорная

**Отпечатано** в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15  
Фотография на обложке: Thinkstock.com/Gettyimages.com

