



**НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ  
ЛЕЧЕНИЯ ЖЕНСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**Елена Юрьевна Смирнова**  
**Народные способы лечения**  
**женских заболеваний**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8125598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8125598)*  
*Народные способы лечения женских заболеваний : РИПОЛ классик; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-386-07463-0*

**Аннотация**

Наша книга познакомит читателей с народными способами лечения самых распространенных гинекологических и общих заболеваний. Вы узнаете, как самостоятельно приготовить и использовать в домашних условиях различные средства на основе природных компонентов. Основная часть книги посвящена «женским» болезням.

Мы предлагаем вам проверенные, доступные и высокоэффективные методы поддержания здоровья: лечение соками, травами, настойками; глинолечение, апитерапию, водолечение.

# Содержание

Предисловие	5
Народные методы лечения женских заболеваний	6
Лечение травами	7
Полезные вещества в растениях	7
Лекарственные формы	8
Заготовка лекарственных растений	9
Применение растений в лечении различных заболеваний	10
Сокотерапия	12
Яблоко	12
Груша	12
Черная смородина	12
Земляника	12
Малина	13
Клюква	13
Черника	13
Вишня	13
Слива	13
Абрикос	13
Персик	14
Виноград	14
Мандарин	14
Апельсин	14
Лимон	14
Грейпфрут	14
Гранат	15
Арбуз	15
Капуста	15
Картофель	15
Лук	16
Свекла	16
Морковь	16
Сладкий перец	16
Томаты	17
Редька	17
Огурец	17
Тыква	18
Ароматерапия	19
Масло апельсина	20
Масло базилика	21
Масло бергамота	21
Масло валерианы	21
Масло гвоздики	21
Масло герани	21
Масло грейпфрута	21
Масло ели	21
Масло иланг-иланга	21

Масло имбиря	22
Масло кедра	22
Масло лаванды	22
Масло лимона	22
Масло мирта	22
Масло можжевельника	22
Масло мяты	22
Масло розы	22
Масло розмарина	23
Масло сосны	23
Масло тмина	23
Масло чайного дерева	23
Масло шалфея	23
Масло эвкалипта	23
Лечение глиной	24
Апитерапия	27
Водолечение	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Елена Юрьевна Смирнова

## Народные способы лечения женских заболеваний

### Предисловие

Современный мир устроен так, что ритм жизни ускоряется с каждым днем, часом, с каждой минутой. Для того чтобы успеть за его бешеными темпами и «не сломаться» на полпути необходимы железное здоровье, стальные нервы и прочие металлические качества. Многие ли из людей могут похвастаться их полным набором, и даже тот, кто ощущает себя полным сил и энергии на данный момент, завтра почувствует, что силы на исходе, нервы совсем расшатались и, вообще, жизнь радует все меньше и меньше. Это тревожный звонок, наступает время задуматься, остановиться и всерьез заняться собой.

Поправить положение нужно обязательно, иначе небольшие недомогания и усталость, которая имеет свойство накапливаться, раздражение и апатия совсем завладеют вами и быстро трансформируются в настоящие тяжелые недуги. И тогда не избежать похода к врачу. А это иной раз трата сил, нервов, средств и времени, которого нам всегда так не хватает. Наша книга поможет вам избежать этого своими силами и с минимальными затратами поддерживать здоровье, а значит и хорошее настроение.

С незапамятных времен люди пользовались тем, что давала им природа. Целебные свойства некоторых трав были известны еще три тысячелетия назад в Древнем Египте. Сейчас, в наш век высоких технологий, мы, к сожалению, почти забыли о «бабушкиных рецептах», предпочитая «химию» натуральным средствам лечения. Ведь каждый раз чувствуя легкое недомогание, мы тут же глотаем таблетку «для профилактики», порой не задумываясь, какое действие она оказывает на организм в целом. А ведь природа и по сей день дает нам безграничные возможности сохранить здоровье и красоту, что так важно для любой женщины. В книге вы найдете советы, рецепты и способы приготовления и использования народных средств, познакомитесь с методами нетрадиционного лечения многих женских заболеваний. Помимо признанного и популярного в силу простоты применения и доступности лечения травами, описаны и не совсем обычные методы, такие как глинолечение, соко-терапия, лечение ароматами, водой – все это проверенные временем и опытом поколений натуральные, доступные и в большинстве случаев приятные способы поддержания здоровья. Возможности их безграничны. Кстати, глину, все необходимые сборы трав и другие ингредиенты сейчас можно найти в любой аптеке.

И все же нужно сказать, что любое лечение даже самыми натуральными продуктами и простыми способами требует правильного подхода. Постарайтесь выбрать время и проконсультироваться с врачом. И тогда вы сможете совместить пользу и удовольствие от процедур в полной мере. Результат обязательно будет налицо и главное без лишних усилий.

## **Народные методы лечения женских заболеваний**

Человек является частью Природы. Его существование неразрывно с ней связано. В том или ином качестве все живые организмы взаимодействуют между собой, влияют друг на друга, оказывая либо разрушающее, либо созидающее действие. Организм женщины, являющийся, по сути, источником жизни, находится в цепи созидания на одном из первых мест. И если женщина поймет, что ее сила в единении с Природой, научится использовать ее во благо себе, то она сможет без труда поддерживать не только свое здоровье, но и здоровье своих близких. Знания, основанные на естественных методах, многообразие которых и будет представлено в этом издании, помогут осознать и реализовать весь созидающий и целительный потенциал, заложенный Природой в окружающем человека мире.

## Лечение травами

### Полезные вещества в растениях

Траволечение (фитотерапия) является одним из наиболее действенных и широко применяемых даже в научной медицине методов естественного лечения болезней. Нет практически ни одного заболевания, которое не лечилось бы с помощью трав.

Традиционная медицина предлагает лекарственные препараты, созданные путем химического синтеза различных искусственных компонентов. Почему-то считается, что только созданные в лабораториях лекарства могут исцелять. Однако получается, что создаются вещества, уже существующие в природе, рядом с нами, ведь практически все лекарственные растения содержат большое количество неорганических и органических соединений: алкалоидов, антиоксидантов, гликозидов, дубильных веществ, флавонов и флавоноидов, антибиотиков, органических кислот, эфирных масел, витаминов, макро- и микроэлементов (калий, кальций, магний, фосфор, железо, селен, медь, натрий, цинк, марганец, никель, хром, йод и др.), жиров, белков, углеводов, ферментов и др. Эти вещества участвуют в тканевых окислительно-восстановительных процессах, благотворно влияют на кроветворение.

**Антиоксиданты** – вещества, замедляющие или предотвращающие окисление органических соединений. Такого рода действием обладают многочисленные растительные фенольные соединения, витамины и микроэлементы (например, селен).

**Алкалоиды** – сложные органические соединения, содержащие азот. К ним относятся морфин, стрихнин, кодеин, кофеин, никотин, эфедрин и др. В медицине эти вещества применяют для приготовления лекарственных препаратов, обладающих обезболивающим действием.

**Антибиотики** – органические вещества, обладающие избирательной способностью убивать или подавлять рост и размножение определенных видов болезнетворных микробов. Антибиотики в составе цветковых растений называют фитонцидами. Они используются при лечении инфекционных заболеваний. Фитонциды применяются для усиления процессов регенерации поврежденных тканей.

**Витамины** – вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. Понижение содержания витаминов в организме нарушает в нем течение всех процессов. Это отрицательно влияет на активность защитных реакций организма, в том числе иммунных. Витамины имеют также свойство понижать вредное (токсическое) воздействие медикаментозных средств.

**Гликозиды** – органические безазотистые соединения, состоящие из двух частей – сахаристой (глюкозы) и несакхаристой (различных органических соединений). Гликозиды в медицине подразделяют на сердечные гликозиды, применяемые для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, сапонины, обладающие отхаркивающим, противосклеротическим действием, а также горечи, стимулирующие деятельность желудочно-кишечного тракта и улучшающие процессы пищеварения. Самое большое количество действующего вещества обнаружено в наперстянке, ландыше и горицвете.

**Дубильные вещества (таннины)** – безазотистые органические соединения, содержащиеся практически во всех растениях, но в разных количествах. Большое количество таннинов содержится в корнях трав, а также коре и древесине деревьев и кустарников.

Дубильные вещества обладают вяжущим и бактерицидным действием. Используются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, полости рта и т. д.

**Органические кислоты** (лимонная, яблочная, янтарная, муравьиная, щавелевая и др.) применяются при самых различных недугах, они стимулируют обмен веществ в организме человека.

**Флавоны и флавоноиды** – органические соединения, используемые в качестве основы для изготовления желчегонных препаратов, а также средств для укрепления стенок кровеносных сосудов.

**Эфирные масла** – смеси различных душистых летучих веществ, обладающие довольно сильным ароматом. Большое количество эфирных масел содержится в мяте перечной, валериане лекарственной, душице обыкновенной, мелиссе лекарственной и др.

Растения, содержащие эфирные масла, применяются в медицине в качестве противокашлевых, противомикробных и болеутоляющих средств.

## Лекарственные формы

Лечение травами основано на применении различных лекарственных форм. Из свежих (а чаще из высушенных) лекарственных растений готовят настои, отвары, порошки, мази, сборы (смеси), соки. Наибольший эффект достигается при применении **сборов** – смесей из высушенных и измельченных растений нескольких видов.

**Настой** – жидкая лекарственная форма, получаемая путем водного извлечения лекарственных компонентов из растений. Измельченные растения заливают кипятком на 10–15 мин. После этого настой охлаждают при комнатной температуре не менее 45 мин, процеживают и добавляют кипяченую воду до соответствующего объема.

В последнее время широкое распространение получило настаивание холодным способом. Для этого тщательно измельченные растения заливают холодной кипяченой водой и настаивают под закрытой крышкой.

Главный недостаток настоя – невозможность длительного (не более 1–2 суток) хранения.

**Отвар**, так же как и настой, представляет собой водное извлечение из лекарственного сырья. Отвары чаще всего готовят из грубых частей растений – корней, коры, корневищ и др.

Для приготовления данной лекарственной формы измельченное сырье заливают кипятком, выдерживают на умеренном огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, добавляют воды до соответствующего объема. В холодильнике отвар можно хранить не более 3 суток.

**Порошок** изготавливают путем тщательного измельчения высушенных растений. Порошок – средство как для внутреннего применения, так и наружного (для присыпания ран и язв).

**Мазь** делают из порошков лекарственных растений и основы (растительных масел, вазелина, свиного, гусиного жира и др.). Для приготовления мази растопленную на водяной бане основу перемешивают с порошком в соотношении 10:1, но не более 10:3. Приготовленную лекарственную форму хранят в баночках с плотными крышечками.

**Настойки** – жидкие спиртовые, спиртово–водные или спиртово–эфирные извлечения из лекарственных растений. Для приготовления настойки высушенное и измельченное растительное сырье в необходимом количестве помещают в стеклянный сосуд, заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости (чаще всего 70 %-ным спиртом) в соотношении 1:5, а для растений, содержащих сильнодействующие вещества, это соотношение 1:10.

Процесс настаивания происходит при комнатной температуре в течение 7 дней. Рекомендуется периодически встряхивать сосуд для лучшего смешивания компонентов. После этого жидкость сливается через марлю, оставшиеся растения отжимаются, промываются



этой же жидкостью и еще раз отжимаются. Полученную настойку необходимо выдержать несколько дней при температуре не выше 8 °С, еще раз профильтровать до прозрачного состояния. Правильно приготовленная настойка должна обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья.

Для приготовления лекарственных форм необходимо иметь исходный материал, т. е. собственно растения. Можно, конечно, купить их в аптеке. Однако собранные и заготовленные своими руками травы и корни принесут гораздо больше пользы хотя бы потому, что процесс сбора происходит на природе, в лесу. Выходной, проведенный за этим занятием, доставит вам массу удовольствия. А для того чтобы приятно отдохнуть на свежем воздухе и запастись необходимым лекарственным сырьем, нужно знать основные принципы и правила сбора каждого растения.

## Заготовка лекарственных растений

Сбор лекарственных растений необходимо проводить только в хорошую сухую погоду. Сбору подлежат только те части растений, которые необходимы для медицинских целей.

Активные вещества накапливаются в листьях, цветах, плодах не одновременно, поэтому очень важно учитывать сроки сбора тех или иных частей даже одного растения. Кроме того, количественное содержание активных веществ зависит и от времени суток.

Заготовку подземных частей – *корней, корневищ и клубней* – следует производить осенью, когда растение еще не до конца высохло и его легко можно узнать, или ранней весной – до начала сокодвижения.

*Листья, стебли и цветки* наиболее богаты активными веществами перед наступлением полного цветения. В это время и производится их заготовка.

*Кору* с растений снимают до начала сокодвижения или до распускания почек. Весной ткани деревьев насыщены соком. Это позволяет легко снимать с них кору.

*Почки* собирают весной до раскрытия, но при полном набухании.

*Плоды и семена* имеют наибольшее наполнение активными веществами в зрелом состоянии, и заготавливать их следует по мере созревания, не допуская переспевания.

При сборе не допускается выдергивание растений с корнями, так как запасы этого вида будут уничтожаться в месте сбора. Подземные части растения выкапываются лопатой, наземные – скашиваются серпом или срезаются ножницами.

Кору снимают с веток или стволов молодых деревьев с гладкой поверхностью. Надрезы делают в виде полуколец. Почки собирают вручную.

При сборе лекарственного сырья не следует плотно утрамбовывать его в таре во избежание самонагрева и порчи. По той же причине собранные растения нужно в день сбора разложить для сушки.

Перед сушкой все сырье перебирают и сортируют. Подземные части растений необходимо вымыть в воде, а с некоторых видов снять кору (с солодки, алтея). Листья и цветки не должны быть испорченными насекомыми, подгнившими, изменившими цвет. Ягоды перед сушкой провяливают в печи, следя, чтобы они не подгорели.

Для сушки растения раскладывают тонким слоем на бумаге или хлопчатобумажной ткани.

**Внимание!** Большинство лекарственных растений нельзя сушить на солнце во избежание разрушения некоторых активных веществ (например, эфирных масел) и хлорофилла. На солнце можно сушить только те растения, которые содержат таннин: кровохлебку, калган (лапчатку) и др.

Плоды малины, черешни, шиповника, корень валерианы лучше сначала проявить на воздухе, а затем досушить в печи. Воздушная сушка производится под навесами, на чердаках, в палатках и других хорошо проветриваемых помещениях.

Сырье необходимо периодически переворачивать и перемешивать. Нельзя сушить растения в помещениях со специфическими запахами.

Готовность сырья определяется хорошей ломкостью и хрустом. Пересушенное сырье крошится – этого нельзя допускать.

Высушенное сырье нужно хранить в сухом, темном, непыльном месте, недоступном для насекомых. Ядовитые растения хранят отдельно от неядовитых, растения с запахом – отдельно от непахучих. Плоды малины, черники и земляники следует хранить в емкостях с доступом воздуха.

Тарой для готового сырья могут быть тканевые мешочки или деревянные ящички.

Сроки хранения для цветков и травы 1–2 года, для подземных частей – 3–5 лет.

## Применение растений в лечении различных заболеваний

Как уже было сказано выше, любое заболевание можно лечить с помощью растений. Теперь перейдем к конкретике и рассмотрим, какие из распространенных недугов наиболее успешно лечатся лекарственными растениями, и какими именно.

При переохлаждении организма для профилактики простудных заболеваний применяют корень аира, траву дурмана, цветки сирени и цветочные корзиночки тысячелистника, кленовый и березовый соки.

Как жаропонижающие средства используют липовый цвет, побеги калины, ягоды земляники и малины, листья мать-и-мачехи, кора ивы, цветки ромашки аптечной. Нужно помнить, что большего результата можно достичь, применяя сборы и смеси. В сборе нужно использовать, как минимум, два из перечисленных растений.

При отеках применяют листья толокнянки, березовые листья и почки, кукурузные рыльца, листья каланхоэ, трава у хвоща полевого, семена петрушки.

Для лечения гипертонии и снижения артериального давления подойдут корневища девясила, цветки или плоды боярышника, трава багульника, трава пастушьей сумки, трава пустырника, цветки и листья календулы, трава тысячелистника, трава сушеницы, створки фасоли, скорлупа грецких орехов.

Гипотонию можно лечить, применяя соцветия пижмы обыкновенной, корень элеутерококка, семена и плоды лимонника китайского.

При склерозе хорошо помогают средства из корня рябины обыкновенной, корня девясила, травы петрушки, плодов шиповника.

С тромбозом (воспалением вен с образованием тромбов) успешно борются листья сирени, трава сушеницы, листья крапивы двудомной, цветки белой акации, плоды облепихи, еловая живица, корни лопуха, почки осины, листья сельдерея, листья сливы, трава хмеля.

Корень и трава одуванчика, корень и стебель петрушки, цветки клевера, трава полыни, плоды шиповника рекомендуются при малокровии.

При *нервной слабости* как тонизирующие средства используют корень элеутерококка, корни и трава одуванчика, плоды шиповника, семена сельдерея, молодые листья клена, семена лимонника китайского.

Как успокоительное при *нервном возбуждении* можно применять корни валерианы, цветки и плоды боярышника, траву яснотки белой, траву зверобоя, кору калины, цветки ландыша, траву пустырника, траву сушеницы, траву толокнянки, шишки хмеля, цветки вереска, цветки ромашки аптечной, цветки бузины, цветки календулы, цветки и плоды шиповника.

*Головную боль* помогут снять плоды аниса, листья бузины красной, цветки ландыша, зверобой, липовый цвет, трава пустырника, трава сушеницы, трава душицы, листья мяты.

При *потере аппетита* рекомендуются трава полыни горькой, трава вахты, корни одуванчика, трава золототысячника.

*Чаще всего наибольшее содержание активных веществ в растениях отмечается до окончания цветения.*

Корни крапивы, трава тысячелистника, листья и цветки малины, почечная трава, листья осины, почки осины и тополя, молодая кора липы помогут избавиться от *геморроя*.

*Цистит* можно излечить цветками ромашки аптечной, травой толокнянки, листьями подорожника, листьями зверобоя, травой хмеля, кукурузными рыльцами, травой мать-и-мачехи.

При *белях* помогут кора черемухового дерева, плоды шиповника, дубовая кора, цветки ромашки аптечной.

Нормализовать цикл при *нерегулярных менструациях* можно, применяя корни и семена петрушки, листья земляники, траву пижмы, траву тысячелистника.

*Длительные и болезненные менструации* можно облегчить с помощью рожек спорыньи, травы хвоща полевого, травы пастушьей сумки, березовых почек, молодой коры дуба, травы крапивы, листьев лапчатки.

При *редких, скудных менструациях* применяются корень девясила, трава пустырника.

*Длительная задержка месячных* корректируется приемом препаратов, содержащих корни лопуха, траву душицы, семена фенхеля, листья руты, цветками ромашки аптечной.

*Маточные кровотечения* можно остановить с помощью снадобий из коры калины, коры дуба, плодов шиповника, травы пастушьей сумки, травы подорожника, травы крапивы двудомной.

*Повысить секрецию молока у кормящих матерей* способны лесные орехи, семена тмина, семена аниса, семена укропа, семена фенхеля.

*Нарушение обмена веществ* можно отрегулировать приемом составов на основе корня девясила, корня и травы одуванчика, травы хвоща, травы череды, травы крапивы двудомной, травы толокнянки, травы тысячелистника, травы багульника, сосновых шишек.

Проявления *онкологических заболеваний* помогут облегчить трава чистотела, березовый гриб, трава сушеницы, трава крапивы двудомной, ягоды калины, цветущие побеги гречи, корень и трава одуванчика.

## Сокотерапия

Любая женщина мечтает быть не только красивой, но и здоровой. И огромную помощь в решении этой важной задачи оказывает такое направление народной медицины, как сокотерапия.

То, что свежевыжатые соки, употребляемые в пищу, способствуют нормальной жизнедеятельности организма женщины, а именно придают бодрость, повышают иммунитет, способствуют пищеварению, уже ни для кого не секрет. Но, может быть, не все еще знают, что непосредственно соками овощей, фруктов и ягод можно лечить даже хронические заболевания.

К любому выбранному соку имеется лишь одно требование – он должен быть выжат из свежих спелых плодов.

### Яблоко

В плодах яблони имеется тартроновая кислота, которая сдерживает превращение глюкозы в жир.

Присутствующий в зрелых яблоках витамин Р усиливает сосудокрепляющее действие витамина С. В сочетании с имеющимися дубильными веществами и соединениями калия тот же витамин Р сдерживает образование в организме и выпадение в осадок солей мочевой кислоты.

Преобладание солей калия над соединениями натрия (9,5:1,0) придает яблокам свойства активного диуретика (мочегонного средства) при отеках.

Наличие в яблоках большого количества йода дает возможность использовать их в качестве средства предупреждения болезней щитовидной железы.

Яблочный сок обладает желчегонным действием и способностью активно ощелачивать внутреннюю среду организма.

### Груша

Сок груши по своим свойствам сходен с яблочным. Но особенно действенно применение грушевого сока при воспалительных заболеваниях почечных лоханок и мочевыводящих путей.

### Черная смородина

Черная смородина богата природным концентратом витамина С. А его сочетание с витамином Р, которого тоже довольно много в этих ягодах, полезно при лечении атеросклероза. В этом плане ягодам черной смородины конкурентов в природе практически нет. Ее сок возбуждает аппетит, стимулирует внешнюю секрецию поджелудочной железы, желчевыделение, подавляет гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, а также обладает антибактериальным, вяжущим и мочегонным свойствами.

### Земляника

Сок из ягод земляники садовой является незаменимым помощником организма в процессе кроветворения. Также он стимулирует желчевыделение, способствует развитию полезной микрофлоры кишечника и активно освобождает его от продуктов гниения.

## **Малина**

Сок, приготовленный из ягод малины, несколько отличается по химическому составу от земляничного. Кроме яблочной и лимонной кислот, в нем присутствует салициловая кислота, что делает этот сок хорошим потогонным, и, соответственно, жаропонижающим средством.

Другие свойства сока из малины не менее ценны. Он является мочегонным, желчегонным, противоанемическим средством, укрепляет стенки кровеносных сосудов и способствует оздоровлению кишечника.

## **Клюква**

Клюква содержит сбалансированное сочетание лимонной, бензойной и хинной кислот. Вместе с имеющимися в клюкве витаминами эти кислоты делают сок из данной ягоды полезным при лечении атеросклероза и заболеваний почек.

## **Черника**

Черничный сок имеет ярко выраженный сосудоукрепляющий и антибактериальный эффект. При заболеваниях глаз основное лечение направлено на укрепление сосудов, поэтому сок черники становится незаменимым компонентом при таком лечении. Достаточное количество железа в ягодах черники позволяет использовать сок из нее при малокровии.

## **Вишня**

В ягодах вишни содержится оксикумарин, который снижает свертываемость крови. Поэтому употребление вишневого сока помогает предупредить такое серьезное заболевание, как атеросклероз кровеносных сосудов. Повышение эластичности капилляров и укрепление стенок артерий, что ведет к нормализации артериального давления, достигается употреблением вишневого сока, содержащего аскорбиновую кислоту и дубильные вещества. А при заболеваниях суставов рекомендуется вишневый сок с добавлением молока.

## **Слива**

При гастритах и язвенной болезни желудка просто незаменим сок из сливы. Небольшое количество сливового сока способно санировать кишечник и активизировать его перистальтику. Нельзя забывать и о мочегонных свойствах этого сока.

## **Абрикос**

В абрикосе преобладают соединения калия, что делает сок из него хорошим мочегонным средством, а в совокупности с применением магнийсодержащих продуктов позволяет использовать его при лечении гипертонии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.