

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
ТРАВЫ

для
ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

**Мерил Митчел
Крис Уоллес**

**Целительные травы
для женского здоровья**

Текст предоставлен литагентством «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	11
Глава 1	14
Наш подход к лечению	20
Об органическом сборе трав	22
Некоторые важные травяные концепции	24
Использование традиционной китайской медицины	29
Как принимать травы	32
Настои и лечебные отвары	34
Настойки и глицериты	35
Таблетки и капсулы	36
Стандартизированные вытяжки	36
Дозировка	38
О женских лечебных травах	39
Глава 2	48
Основные женские гормоны	52
Гормоны-помощники	58
Печень и гормоны	59
Глава 3	64
Дефицит железа и анемия	67
Что касается беременных женщин	68
Что будет делать врач	69
Медицинское лечение	70

Природное лечение	72
Анемия и традиционная китайская медицина	72
Травное лечение	76
Глава 4	80
Депрессия	84
Сколько человек страдает от депрессии?	84
Обзор лекарств антидепрессантов	89
Беспокойство	92
Бессонница	94
Природное лечение	97
Здоровые привычки	97
Диетологические изменения	98
Травное лечение	104
Ароматерапия	108
Глава 5	116
Болезненная менструация	119
Обильное кровевыделение	122
Нерегулярная менструация	124
Отсутствие или скудость менструальных циклов	126
Природное лечение	129
Диетологические изменения	130
Диетологические добавки	131
Травное лечение	132
Глава 6	143

Химия и гормоны организма	148
Общепринятое лечение	153
Природное лечение	155
Здоровые привычки	155
Диетологические изменения	157
Диетологические добавки	160
Травное лечение	163
Ароматерапия	174
Глава 7	177
Неуловимые причины	181
Факторы риска	183
Природное лечение	188
Специфические здоровые привычки	188
Диетологические изменения и добавки	189
Травные средства	190
Ароматерапия	195
Глава 8	201
Нераковая киста груди	204
Фиброиды матки	206
Кисты яичников	213
Типы кисты яичников	215
Природное лечение	218
Диетологические изменения	219
Травное лечение	221
Фиброиды, кисты и традиционная китайская медицина	225

Ароматерапия	226
Глава 9	229
Как происходят инфекции	230
Дрожжевые инфекции	235
Бактериальный вагиноз	238
Трихомоноз	239
Природное лечение	243
Здоровые привычки	243
Диетологические изменения	245
Травное лечение	247
Специфические средства при дрожжевых инфекциях	254
Ароматерапия	256
Глава 10	259
Природное лечение	264
Здоровые привычки	264
Диетологические изменения	264
Травные средства	266
Ароматерапия	273
Глава 11	276
Диагностика болезней, передаваемых половым путем	279
Бактериальные венерические заболевания	281
Хламидия	281
Гонорея	282
Сифилис	284

Вирусные заболевания	286
Генитальные бородавки	286
Генитальный (герпес) лишай	288
Другие заболевания, передаваемые половым путем, и осложнения	291
Воспалительное заболевание таза (PID)	291
Вши	292
Природное лечение заболеваний, передаваемых половым путем	294
Здоровые привычки	294
Диетологические изменения	294
Травное лечение	295
Специфические средства при генитальном лишае	296
Специфические средства при генитальных бородавках	300
Специфические средства при сифилисе	301
Специфические средства при вшах	302
Специфические средства при воспалительном заболевании таза (PID)	302
Глава 12	306
Факторы риска	311
Заболевания, передаваемые половым путем	311
Сигареты и дисплазия шейки матки	314
Природное лечение	327
Диетологические изменения	328

Травное лечение	330
Ароматерапия и гидротерапия	337
Глава 13	341
Что может предложить акушерка	342
Что может предложить традиционная китайская медицина	345
Травное лечение	346
Глава 14	353
Симптомы менопаузы	358
Природное лечение	364
Диетологические стратегии	366
Диетологические добавки	367
Травное лечение	369
Ароматерапия	375
Глава 15	381
Природное лечение	385
Диетологические изменения	385
Травное лечение	386
Ароматерапия	387
Глава 16	390
У кого возникает остеопороз?	395
Лекарственное лечение	399
Природное лечение	401
Здоровые привычки	401
Диетологические изменения	405
Диетологические добавки	410

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-

лодую 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 й встановити цiлостнiсть тканин й органiв, включаючи те, що непередiственно впливають на менструальний цикл, настроення й емоцiї, серцево-судинну систему й рочiє аспекти вашого здоров'я.

Щоб вивлечь максимальну користь з травних засадки або використовувати їх в особистих потребах, надо овладѣть декiлькома концепцiями стосовно того, як захаднi знатоки трав їх використовують.

Тоники й специфiчеськi засадки

Некаторе широко застосовуємi трави-тоники:

люцерна посевна,

женьшень,

боярышник,

хвощ,

расторопша (марьян чертополох),

крапива,

красная малина,

сибирский женьшень,

дикий овес,

дудник (дягиль).

Широко застосовуємi специфiчеськi засадки:

ромашка,

гинкго,

желтокорень (гидрастис),

мелисса лимонная,

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-тоникиков будет огромной, если быть терпеливой и настойчивой. Длительность приема трав-тоникиков зависит от уровня ослабленности и от того, как долго она развивалась. Профессиональный знаток трав может помочь вам определить наилучший курс лечения травами-тоникиками.

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-тоников 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-тоников. Когда инфекция отступит, сфокусируйте внимание на травах-тониках, 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.



Астрагал шерстистоцветковый

Существует три общих класса гормонов:

Стероидные гормоны включают половые гормоны, которые представляют собой молекулы, растворимые в жирах, образованные организмом из холестерина. Такие гормоны включают эстроген, прогестерон и тестостерон; они вырабатываются во время беременности в плаценте.

Гормоны, производные от аминокислот, – это молекулы, растворимые в воде, меньше гормонов стероидов. Они включают гормоны эпинефрин и норэпинефрин, высвобождаемые надпочечниками при столкновении с угрожающей ситуацией, и фироидные гормоны такие, как фироксин.

Гормоны, основанные на протеине, – это комплексная и отличная группа химических веществ. Примерами могут служить инсулин из поджелудочной железы и гормоны из передней доли железы. Это гормон роста, фироидо-стимулирующий гормон и гонадотропный гормон. Каждый из перечисленных гормонов обладает уникальными структурными характеристиками, позволяющими каждому гормону оказывать специфическое, физиологическое воздействие.

Основные женские гормоны

Гормоны постоянно скрыты, как правило, в небольших количествах. Существует более пятидесяти различных гормонов. Секретция гормона регулируется так, что каждый гормон вырабатывается только тогда, когда он необходим. Гормоны связаны с тканями, как замок с ключом; только определенный гормон может прикрепляться к ткани у определенных рецепторных клеток. Некоторые ткани имеют рецепторные клетки для более, чем одного гормона. Например, клетки в содержимом матки могут воспринимать как эстроген, так и прогестерон.

Физическое и эмоциональное состояние женщины, ее физическая выносливость, репродуктивная способность и половой импульс основываются на тонком балансе гормонов. Гормональный уровень изменяется в течение месяца и даже в течение дня. Тесты крови на гормональный уровень обнаруживают только гормоны, переносящие кровь, а не те, что содержатся в тканях организма. Некоторые женщины легко переносят естественные гормональные изменения, другие чувствуют себя так, словно из них «тянут жилы».

Эстроген, основной гормон женского организма, вырабатывается трех различных типов: эстрадиол, эстриол и эстрон. Во взаимодействии с другими гормонами такими, как прогестерон и гормон роста, эстроген стимулирует развитие

вторичных женских половых признаков таких, как груди и нижние губы. Примерно с четвертого дня после менструации уровни эстрогена повышаются, достигая пика накануне овуляции где-то на тринадцатый день. Такой эстрогенный пик сигнализирует содержимому матки, или эндометриозу, предупреждение о беременности. Затем после овуляции уровни эстрогена снижаются. Во второй половине менструального цикла прогестерон является доминирующим гормоном, при этом эстроген снова увеличивается, но остается вторичным. Теперь прогестерон готовит эндометриоз к приему оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворение и имплантация не происходят, уровни эстрогена и прогестерона снижаются, а эндометрия разрушается и прячется во время нового менструального цикла.

Эстроген выполняет много полезных физических изменений в организме женщин. Гормон стимулирует сальные железы кожи и головы, делает кожу и волосы мягче и шелковистее. Он также повышает тонус кровяных сосудов и улучшает циркуляцию к матке. Чрезмерное количество эстрогена связано с такими состояниями, как эндометриоз, фиброзная опухоль матки, киста груди, а также эндометриальная и грудная раковые опухоли. Сюда можно отнести и ПМС и нерегулярную менструацию.

Пролактин. Основным действием пролактина является подготовка организма, особенно груди, к кормлению ребенка. Однако некоторые исследования вскрыли аномальное

производство этого гормона при нерегулярности менструации, например, задерживание воды и заболевание груди.

Дегидроэпиандростерон, или ДНЕА, – гормон надпочечной железы, которого много в молодости. В возрасте 80 лет, однако, в наличие имеется лишь десятая часть гормона относительно имевшегося в 25 лет. Это позволило предположить, что ДНЕА взаимосвязан с возрастными нарушениями, например, морщинистая кожа, артрит, потеря памяти, сердечные заболевания и даже рак. Есть предположение, что его добавки предотвратят или решат эти проблемы и даже продлят жизнь на 50%. В организме ДНЕА слабый гормон, менее активный, чем тестостерон. У женщин предменопаузного периода он конкурирует с эстрогеном и ограничивает его деятельность, но в постменопаузный период, более вероятно, действует как эстроген. Иными словами, он выполняет балансовые действия в организме. Именно в связи с его способностью изменять роли, некоторые исследования показывают, что он защищает против отдельных форм рака, тогда, как другие считают, что он этому способствует.

Исследование, проведенное Национальным Институтом раковых заболеваний, показало, что высокие уровни ДНЕА в крови у женщин постменопаузного периода соответствуют значительно увеличившемуся риску развития рака груди по сравнению с другими женщинами. Недавнее исследование английских ученых показало, что несмотря на многие заявления о том, что ДНЕА предупреждает сердечно-сосуди-

стые заболевания, фактически он не приносит пользы. Кроме того, большие дозы могут привести к побочным эффектам, таким, как нежелательный рост волос, угри, раздражительность, упадок сил, низкий голос. В отношении ДНЕА остается столько неизвестного, что мы рекомендуем не применять его без совета и наблюдения специалиста.

Прогестерон. Основная работа прогестерона заключается в подготовке матки к оплодотворению и предотвращению возможного выкидыша. большей частью он вырабатывается телом, зрелым фолликулом, из которого каждый месяц высвобождается яйцеклетка; определенные количества также вырабатываются надпочечными железами. Уровни прогестерона повышаются после овуляции, достигая пика в середине второй половины цикла.

Если женщина беременеет, плацента, развивающаяся вокруг плода, вырабатывает высокие уровни прогестерона, а также эстрогена в период всей беременности в пятнадцать раз больше обычного уровня. Прогестерон действует с пролактином и эстрогеном, стимулируя развитие груди и производя молоко. Кроме того, он повышает наличие кислорода в матке.

У небеременных женщин излишний прогестерон снижает и утолщает вагинальные секреты и приводит к вагинальной сухости, раздуванию и зуду. Он также может сказываться на более длительном, но и более скудном менструальном периоде и изменении промежутков между периодами. Излиш-

ний прогестерон ослабляет организм и приводит к усталости, болям в мышцах, снижению либидо, увеличению веса и росту аппетита. Низкие уровни прогестерона, с другой стороны, могут привести к частым, тяжелым периодам или полному их отсутствию.

Тестостерон обычно считается «мужским» гормоном, однако, женский организм также вырабатывает его в малых количествах. У женщин он вырабатывается печенью и надпочечными железами. Тестостероновые рецепторы мозга расположены в зонах, связанных с полом и эмоциями; гормон связан с энергетикой, половым возбуждением, любовью и страстью. Тестостерон достигает пика дважды в месяц, до менструации и перед овуляцией. Он особенно высок у женщин, принимающих противозачаточные таблетки. Тестостерон повышается у женщин (но не у мужчин) после выпивки пары бокалов вина.

У многих женщин постменопаузного периода общие уровни тестостерона падают незначительно; железы продолжают его вырабатывать. При наличии таких симптомов, как пониженное половое влечение, а также если тест на наличие гормона в крови показывает низкие уровни, иногда рекомендуется замена тестостерона.

Тестостероновые добавки имеются в различных формах, включая таблетки, жидкие растворы, гель для смазывания кожи и средства, имплантируемые под кожу. Побочные эффекты от тестостерона могут включать заболевание печени,

повышенную волосистость на лице, а иногда угри, низкий голос и увеличение клитора.

Гормоны-помощники

Травная терапия может помочь вам мягко пройти через гормональные изменения. Несмотря на то, что лечебные травы не обеспечивают те же самые гормоны, что и человеческий организм, некоторые имеют фитогормоны – составы, которые могут оказывать воздействие на человеческие гормоны или ткани, на которые гормоны обычно нацелены. Такие фитогормоны действуют по-иному, чем добавка к человеческим гормонам. Они могут подражать, активизировать или блокировать действие гормона или помочь сделать ткани менее чувствительными к гормонам.

Травам, содержащим фитоэстроген и другие гормональные регуляторы, зачастую необходимо время для облегчения симптомов и восстановления баланса. Их воздействие на организм не сиюминутное, не резкое, как у большинства фармацевтических лекарств; они осуществляют естественные процессы постепенно, но качественно. Лечебные травы также содержат витамины, минералы и антиоксиданты, которые организм может использовать для самолечения. Мы не считаем, что все травы только из-за того, что они природные, полезны, если принимать их в любом количестве. Например, наперстянка содержит компоненты, которые могут резко давать нагрузку на сердце, а белладонна содержит алкалоид атропин, мощно влияющий на нервную систему. Однако, по-

сле тридцатилетнего наблюдения за тем, как действуют травы, мы заметили лишь незначительные отрицательные реакции. Мы абсолютно уверены в безопасности и эффективности лечебных трав, особенно если их принимать со знанием.

Печень и гормоны

Как здоровье печени соотносится с гормонами и жалобами, касающимися гормонов? Весьма значительно. Печень – это орган, который дает возможность организму абсорбировать необходимые ему питательные вещества и избавляться от бесполезных продуктов, токсинов и лишних гормонов. Она работает в качестве фильтра для крови, сохраняет некоторые витамины и минералы и образует энзимы, холестерол и желчь, которые помогают измельчать продукты и жиры. Соли желчи также содержат холестерол, сырье для гормонов-стероидов. Как считает традиционная китайская медицина, печень регулирует кровь и гармонизирует эмоции. Однако, именно взаимоотношения печени с эстрогеном являются ключом к здоровью женщин. Печень разрушает лишний эстроген так, чтобы он выводился пищеварительным трактом. Избыточные гормоны фактически могут нанести ущерб печени, поскольку она старается справиться с перегрузкой. Излишние гормоны часто виноваты во многих женских симптомах и недомоганиях, включая ПМС, эндометриоз, кисту груди, опухоли матки и, вероятно, некото-

рые типы рака.

Существует несколько путей для того, чтобы сохранить печень здоровой. Самое лучшее – это свести потребление алкоголя до минимума. Если же вы злоупотребили, то на время красный женьшень, масло энотеры двулетней (или ослинник) и семян бурачника помогут очистить кровь и облегчить тяжесть в печени. Расторопша пятнистая также помогает исправить нанесенный вред.

Питательные добавки играют определенную роль для здоровья печени. Витамины Е и С улучшат здоровье и повысят эффективность. Холин, инозитол и аминокислота метионин также помогают печени преобразовывать и превращать в эмульсию не только сами жиры, но и гормоны, растворимые в жирах, например, эстроген. Ищите питательные добавки, содержащие такие компоненты.



Лопух

И, наконец, лечебные травы для печени помогают лечить даже такие заболевания, которые трудно поддаются лечению – ПМС. Эти травы могут нейтрализовать вещества, наносящие вред печени, снизить или справиться с вредом, уже нанесенным организму, повысить производство полезных для печени энзимов и в целом заставить работать печень более эффективно.

Здесь приводится образец важных для печени лечебных трав, о которых подробно рассказывается в последующих главах.

– Средства, защищающие и восстанавливающие печень, включают расторопшу пятнистую, лимонник китайский, имбирь, куркуму и экстракт из листа артишока и семян винограда.

– Очистители печени включают корень одуванчика, сок лимона, корень щавеля обыкновенного, корень лопуха. Приведенный ниже рецепт поможет вам очистить и укрепить печень, а также повысит воздействие иной терапии, которую вы принимаете.

Чай для поддержки печени

3 чайные ложки корня лопуха,

*1 чайная ложка корня одуванчика,
1/2 чайной ложки ягод лимоника китайского,
1/2 чайной ложки корня солодки обыкновенной,
1/2 чайной ложки корня имбиря, 1 кварта воды (0,94
литра).*

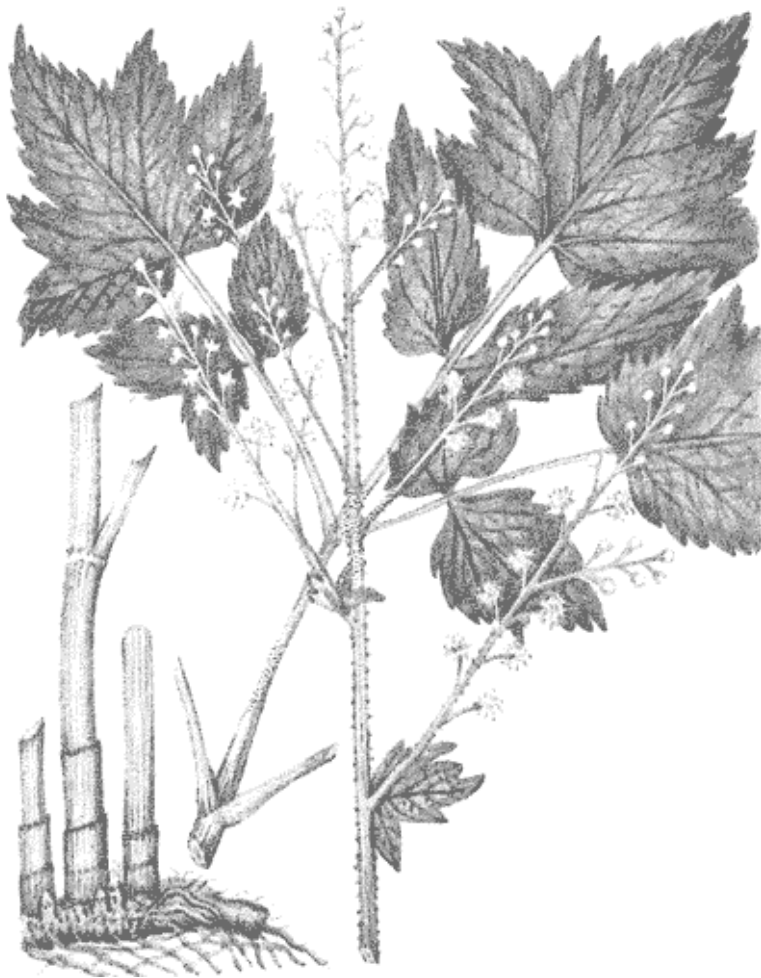
Положить травы в воду; нагревать до закипания в течение двух минут. Убавить температуру и дать настояться в течение 15 минут. Процедить травы. Выпивать, как минимум, две чашки в день. Этот чай, как и другие, приведенные в данной книге, можно приготовить заранее и хранить в холодильнике три дня.

Глава 3

АНЕМИЯ

Даже в том случае, когда отсутствие железа не создает никаких серьезных проблем со здоровьем, это мешает женщине полностью получать наслаждение.

Анемия – это не заболевание, а скорее состояние, которому сопутствует группа симптомов: бледность, усталость, головокружение, головная боль, звон в ушах, скачущее или нерегулярное сердцебиение, трудное дыхание после физической нагрузки. Анемичные женщины, как правило, бледные, часто устают, чувствуют слабость и испытывают головокружение; они быстро засыпают. Они подвержены головным болям и недомоганиям с пищеварительным трактом. В крайних случаях страдающие от анемии могут ощущать боль в груди и сердце. Что происходит? Организм не способен подавать достаточное количество кислорода в клетки, либо это связано с недостатком красных телец или понижением гемоглобина. Это означает потерю жизненного тонуса, пониженную сопротивляемость заболеваниям, затрудненность выполнения умственных задач, а в целом ухудшенное здоровье.



Случаи анемии разделяются на четыре категории: дефицит питательных веществ в диете, или дефицит их всасы-

вания; кровотечение или потеря крови (при менструации, кровоточащей язве или иных случаях); пониженное производство красных кровяных телец; повышенное разрушение красных кровяных телец. В некоторых случаях молекулы гемоглобина – молекулы-носители в красных кровяных клетках, которые, фактически, транспортируют кислород, – каким-то образом ослабляются.

Некоторые наследственные недостатки могут ухудшать молекулу гемоглобина, результатом чего может стать бледная анемия или иная наследственная анемия. Систематические заболевания или инфекции, которые могут быть не выявлены, например, асимптоматичный рак толстой кишки или ревматоидный артрит – также могут привести к анемии. Именно по этой причине, когда осмотры и первичные тесты крови не выявляют причину анемии у пациента, врачи направляют его на дальнейшие анализы, возможно, даже биопсию костного мозга, где вырабатываются кровяные клетки.

Наиболее общим у анемичных женщин является дефицит железа. Дефициты других питательных веществ также могут быть причиной анемии. Анемия с дефицитом витамина B₁₂, называемая также губительной анемией, наблюдается при плохой диете, некоторых вегетарианских диетах или плохой усвояемости этого витамина. Гораздо чаще встречается анемия, возникающая в результате дефицита фолиевого окисла, который может быть вызван плохой диетой или плохой усвояемостью, беременностью или алкоголизмом.

Дефицит железа и анемия

Врачи определяют дефицит железа как уровень ферритина в сыворотке (количество железа, содержащееся в крови) менее 12 микрограмм на литр. Если уровень железа остается низким в течение недель или месяцев, состояние может прогрессировать и перейти в анемию с дефицитом железа. В этом случае наблюдается недостаточное количество железа в организме для костного мозга, чтобы образовывались новые красные кровяные клетки.

Дефицит железа чаще всего происходит в определенные периоды жизни – детстве, юности, при беременности и кормлении. Он может наблюдаться даже в сильные менструальные периоды. Всемирная организация здоровья называет анемию на почве дефицита железа одним из основных дефицитов микронутриентов в мире.

Даже если дефицит железа не является причиной явных симптомов, он мешает женщине наслаждаться своими полными возможностями. Исследование явно здоровых подростков показывает, что низкие уровни гемоглобина оказывают отрицательный эффект на физическую деятельность. Анемия также может оказывать плохое влияние на память. Исследование показывает, что женщины, принимающие железосодержащие добавки, согласно тестам, имеют память на 20% лучше, чем женщины, не принимающие их.

Что касается беременных женщин

В связи с тем, что в период беременности, рождения ребенка и первых месяцев ухода за ребенком женский организм имеет повышенные потребности, беременные и кормящие женщины находятся в группе повышенного риска относительно анемии на почве дефицита. Дефицит фолиевой кислоты обычное и беспокоящее явление в период беременности, поскольку оно связано с проблемами у ребенка при рождении такими, как раздвоенность спины, род невралгического трубчатого дефекта, когда позвоночник не полностью соединен со спинным мозгом. Свыше 70% невралгических дефектов можно избежать с помощью адекватного количества фолиевой кислоты, принимаемой при беременности. В целях избежания рисков беременным женщинам и тем, кто планирует забеременеть, рекомендуется принимать добавки железа, фолиевой кислоты и витамина B₁₂.

Однако, некоторые исследователи не согласны с тем, что беременные женщины должны принимать железистые добавки. Они считают, что, подвергая мозг повышенным количествам железа, дети предрасположены к болезням и инфекциям.

Споры о том, какое количество железа необходимо, продолжаются. Наблюдение за 90 беременными женщинами, проведенное в университете Бергена в Норвегии, определи-

ло уровня железа в крови у женщин, получивших 27 мг природного железа. После беременности число женщин в группе, где запасы железа истощились, было удвоено; в группе женщин, принимающих железистые добавки, число с истощенными запасами железа уменьшилось почти вдвое.

Что будет делать врач

Тестирование на анемию

В связи с тем, что симптомы анемии могут оказаться показателями других серьезных заболеваний, те, у кого они есть, должны проконсультироваться со специалистом прежде, чем приступить к программе самолечения. Наиболее общим тестом является проверка общего состояния крови (СВС). СВС измеряет число красных и белых кровяных телец, уровень гемоглобина в крови и другие факторы. Ключевое измерение в СВС – гематокрит, которое определяет клеточный объем красных телец, выраженный в процентном соотношении относительно общего объема крови. Гематокрит – это показатель, остающийся стабильным независимо от того, увеличилось ли количество красных кровяных телец или уменьшилось, как это может произойти при некоторых формах анемии. Знайте, что на показатели крови в СВС могут влиять различные факторы: курение, высокая местность, болезнь и другие.

В зависимости от других факторов врач может назначить

один из следующих тестов: ферритин в сыворотке, железо в сыворотке, общая связывающая способность железа, витамин В₁₂ в сыворотке, фолиевая кислота или хрупкость красных кровяных телец. Тест на ферритин в сыворотке – это показатель того, сколько железа сохраняется в крови. В связи с тем, что анемия может указывать на неопознанное заболевание, врач даже может направить на биопсию костного мозга.

Медицинское лечение

Для женщин с дефицитом железа или анемией наиболее обычным лечением являются железистые добавки. Для здоровых беременных женщин железо, витамин В₁₂ и добавки фолиевой кислоты прописываются в определенном режиме. Однако вопросы об эффективности добавок, способности организма их усваивать и побочные эффекты от высоких уровней железа в крови привели некоторых исследователей к осторожной позиции.

Механизм организма для усвояемости железа сложный. Сначала медики рекомендовали принимать 60-120 мг железа в день наряду с мультивитаминами, содержащими цинк и медь. Но затем исследования выявили, что железо необходимо принимать отдельно от цинка и меди, и, что такие добавки, как кальций и магний, усваиваются вместе с ним. Когда карбонат кальция в мультивитаминной добавке был снижен с 350 мг до 250 мг или окись магния была снижена со 100

мг до 25 мг, усвояемость железа увеличилась вдвое. Другое исследование показало, что усвояемость железа снизилась с 30% до 50%, когда добавку принимали с кальцием.

Два исследования показали, что сочетание фолиевой кислоты, витамина В₁₂ и железа гораздо более эффективно, чем одно железо. Мнения исследователей разделились по вопросу, оказывает ли витамин С помощь при усвояемости железа.

Высокие уровни железа и риски здоровья

Уровни железа, превышающие норму, имеют негативные побочные эффекты, которые могут вызвать проблемы. Самые незначительные из них – это запор, расстройство желудка и истощение запасов витамина Е в организме. Одна теория утверждает, что большие количества железа в крови могут повысить у женщин развитие сердечных заболеваний, так как железо повышает окисление LDL, «плохого» холестерина, и, таким образом, способствует засорению артерий. Некоторые исследования связывают высокие уровни железа в крови с повышенным риском инфекции, могут способствовать развитию бактерий.

Каков же вывод? Железистые добавки не полное решение проблемы дефицита железа или анемии с дефицитом железа. Чтобы убедиться, что добавки эффективны, женщины должны внимательно относиться к тому, как они их принимают, когда и с какими продуктами и другими добавками. Чрезмерное количество добавок несет риски и проблемы.

Природное лечение

Анемия и традиционная китайская медицина

То, что называется анемией в западной медицине, – более узкое понятие в традиционной китайской медицине. В этом смысле организм и его симптомы считаются «рекой жизни», потому что она несет вещества, дающие жизнь каждой клетке организма: иммунные клетки, гормоны, питательные вещества, протеины-носители, которые транспортируют гормоны и другие регулирующие субстанции, и, конечно, кислород. Эта река также выносит отходы продуктов, таких как двуокись углерода, из всех тканей, клеток и органов.

В традиционной китайской медицине, когда кровь ослаблена и не может выполнять свою работу, такое состояние называют «дефицитом крови». Это относится к более, чем простой анемии, и хотя чаще возникает у женщины, чем у мужчины, развиваться может у обоих.

Поддержание сильного пищеварения, здоровой диеты и крепкой печени – часть процесса, создающего сильную, жизнеспособную кровь. Здоровая кровь создается из питательных веществ в продуктах, перерабатываемых пищеварительным трактом. Такая пища образует мощные мышцы и жиз-

ненную энергию. Когда пищеварение ослаблено или значительная часть диеты состоит из сильно перерабатываемых продуктов, кровь тоже будет слабой.

Кровь состоит не только из железа и красных кровяных телец. Печень сохраняет кровь и способствует спокойному перемещению по организму. Однако, симптомы дефицита крови отражают те, что рассматривались в медицинском контексте: усталость, бледность кожи, умственная слабость, плохая память и головокружение. Другие симптомы, как считают китайские практики, включают сухость глаз (полагают, что кровь увлажняет глаза) и бледный язык.

Изменения в диете

Продукты, повышающие абсорбцию железа:

- витамин С,
- ферментные сое-бобовые продукты,
- домашняя птица,
- рыба,
- красное мясо,
- йогурт,
- сметана.

Насколько важна диета для строительства сильной крови и возможности передачи кислорода? Большинство практиков природной медицины соглашаются с тем, что она является одним из наиболее важных факторов. Они настоятельно

советуют диету и диетические добавки для женщин, у которых наблюдается дефицит железа или анемия.

Самыми лучшими продуктами, содержащими железо, являются морские водоросли, бобовые, красное мясо, сушеные фрукты, курица и зерновые. Целые зерна, зеленые листовые овощи (капуста, листья свеклы, мангольд) и рыба содержат меньше железа, но являются хорошими источниками, если есть их регулярно.

В традиционной китайской медицине мясо считается как лекарством, так и продуктом питания. Для женщин, чувствующих слабость, усталость и имеющих общий дефицит, рекомендуется добавлять в диету немного курятины, рыбы или красного мяса два-три раза в неделю при умеренном дефиците и ежедневно при значительном. Они должны придерживаться такой диеты несколько месяцев в году в зависимости от степени дефицита. Вегетарианцы также могут усилить прием железа в диете; надо просто более детально ее разработать.

Поскольку некоторые витамины и минералы могут заблокировать усвояемость железа из железистых добавок, некоторые продукты питания снижают эффективность продуктов, богатых железом. Избегайте употребления кофе, чая, цинковых или марганцевых добавок, соево-протеиновых порошков (возможно умеренное количество всех соевых продуктов таких, как тофу), отрубей, яиц, молока, а также кальциевые добавки одновременно с продуктами, богатыми же-

лезом.

Вопросы диеты для вегетарианцев. Подвержены ли вегетарианцы анемии больше, чем люди, употребляющие красное мясо регулярно? Основываясь на нашем опыте и ряде клинических исследований, можем сказать, что это не настолько определено, как могло бы показаться. Общее качество и разнообразие диеты может быть более важным, чем употребление мяса. Однако, вероятно, легче построить сильную кровь с помощью небольшого количества красного мяса, в особенности для людей с большим дефицитом. Железо, содержащееся в мясе, домашней птице и рыбе, легче усваивается организмом, чем форма железа, содержащаяся в вегетарианских продуктах.

Многие вегетарианцы употребляют соевые продукты, молоко и сыр, обеспечивая свою диету протеином и кальцием в ущерб приему железа. Соевые продукты препятствуют усвоению железа, в особенности соевые порошковые продукты. Исследование 1994 года показало, что когда женщины-вегетарианки или женщины просто избегающие красного мяса употребляют молочные продукты ежедневно, у них наблюдается как дефицит железа, так и дефицит цинка. В основном рекомендации для вегетарианцев те же, но они должны знать, что некоторые обычные заменители мяса блокируют усвоение железа и употреблять их надо отдельно от продуктов, с высоким содержанием железа.

Диетические усилители железа. В восточной и западной

травной науке зелень и другие продукты, богатые хлорофиллом, считаются усилителями для здоровой крови, хотя в точности неизвестно, как они действуют. В любом случае растения содержат большое количество важных минералов, включая железо, магний, калий, кальций и цинк. Крапива также содержит около 3,5% высококачественного протеина.

Наилучший путь для применения крапивы – сбор в своем регионе весной. Второй урожай бывает в конце лета и начале осени, если крапиву посадить весной. Надевайте перчатки для защиты рук и срезайте только верхние сочные стебли с 4-5 парами листьев. Если крапива не растет в вашем регионе, а она необходима, покупайте какой-нибудь чай с крапивой в продуктовом магазине. Другие зеленые растения, которые поддерживают кровь, включают шавель, одуванчики. Добавление свежего сока лимона или столовой ложки уксуса в блюдо из зелени повышает усвояемость железа. Кроме того, это очень вкусно. Молочная кислота, обнаруженная в йогурте, кисломолочные и другие ферментные продукты также способствуют усвоению железа.

Травное лечение

Обычный курчавый шавель остается одним из наиболее простых травных альтернатив для лечения дефицита железа и анемии при дефиците железа. Лечебная трава может действовать путем повышения усвояемости железа в малом ки-

щечнике. Однако, если употреблять желтый щавель сам по себе, вкус будет настолько горьким, что, вероятно, вам захочется употреблять его в форме таблеток или настойки.

Если анемия или дефицит крови не реагируют на желтый щавель, попробуйте повысить усвояемость железа стимулирующими лечебными травами для пищеварения такими, как горечавка, корень лопуха, корень одуванчиков или листьями. В Китае считают, что ряд трав, повышающих пищеварение, поддерживает процесс строительства крови. Сюда входят *atractylodes*, *poria cocos* (известный также как *hoelen fungus* и *fu ling*) и имбирь. Обычные западные специи такие, как анис, тмин, мята, солодка и цветы липы выполняют ту же работу.

Традиционная китайская медицина лечит дефицит крови с помощью белого пиона, дудника, ремании. Эти травы включены во многие традиционные формулы для лечения ослабленной крови. Западные специалисты-травники также рекомендуют некоторые лечебные травы, богатые хлорофиллом, такие, как крапива, петрушка, люцерна, кресс-салат, принимаемые в виде чая или концентрированного порошкообразного экстракта в капсулах или таблетках. Ниже приводится рецепт для восстановления сильной крови.



Клевер луговой

Чай для пациентов с дефицитом железа

*1 чайная ложка корня курчавого щавеля,
1 чайная ложка листьев крапивы,
1/2 чайной ложки корня одуванчиков,
1/2 чайной ложки зелени свеклы,
1/2 чайной ложки корня солодки,
1 маленький кусочек корня реманин клейкой, если
имеется,
4 чашки воды.*

Довести травы и воду до кипения, затем уменьшить огонь до слабого кипения на 20 минут. Выключить огонь и дать настояться еще 20 минут. Вытащить травы. Выпивать 2 чашки в день, одну утром и одну вечером во время еды. Эту формулу можно применять в виде настойки, в таблетках или капсулы экстрактов.

Глава 4

НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Каждая женщина хотя бы раз чувствует себя подавленной: когда друг забывает позвонить, кто-то нанес обиду, что-то произошло на работе, семейные неурядицы и многое другое может привести вас в плохое настроение. В каждой жизни бывают такие моменты, но когда чувства горя, вины или безнадежности продолжаются день за днем и не дают наслаждаться жизнью, то это уже, возможно, клиническая депрессия.

Когда любая женщина переживает периоды печали, она одновременно испытывает беспокойство. После приема дополнительной чашки кофе, перед тестом или рабочим интервью, беспокойство может оказаться простой нервозностью. В других случаях беспокойство вызывает неожиданно повышенное сердцебиение, нехватку воздуха, даже головокружение или тошноту. Те, кто выступает на публике, ощущает влажные руки, сухость во рту и дрожь в ногах.



Элеутерококк колючий

В непредвиденных случаях организм выбрасывает адреналин и другие химические вещества, которые направляют кровь и энергию в мышцы. Такие химические вещества помогают умственной и нервной системе воспринимать больше данных и быстро реагировать на кризис.

Однако, когда такой механизм выживания используется часто, он удерживает часть чего-либо. Дрожание, слабость после того, как избежали несчастного случая, совершенно естественны. После нервного семестра в школе или бурного романа организму потребуется несколько недель для восстановления энергии. Когда это происходит ежедневно, то работа, взаимоотношения постоянно наполнены стрессом и создают беспокойство. Физическое, умственное и эмоциональное здоровье могут разрушиться и создается непрерывное состояние обеспокоенности.

Как беспокойство, так и депрессия могут вызвать бессоницу, которые в результате обостряются. Если просыпаться в 3 часа утра, а впереди предстоит трудный день, то чувство беспокойства еще более усиливается. Даже в отсутствие беспокойства и депрессии многие женщины трудно засыпают; физические, эмоциональные или гормональные изменения наряду с возрастными особенностями, плохой диетой или плохим сном лишают женщин необходимого отдыха.

К счастью для женщин, существует большое разнообразие травных средств от депрессии, беспокойства и бессонницы, эффективных и безопасных, а зачастую и менее дорогостоящих, чем фармацевтические препараты. В связи с тем, что предписываемые антидепрессанты могут иметь нежелательные побочные эффекты и значительную стоимость, многие специалисты в настоящее время обращаются к альтернативной терапии.

Депрессия

В медицинской терминологии депрессия означает расстройство настроения, т. е. состояние, в котором продолжительное расстройство настроения становится центральным фактором жизни. Серьезная депрессия имеет биохимический характер; в острой фазе простой разговор не приносит пользы. Основные симптомы, включающие замедленное или возбужденное движение, повышенный или незначительный сон, нежелательную потерю или накопление веса, необоснованную вину, потерю интереса к ранее любимым видам деятельности, означают, что необходима профессиональная помощь, лучше психиатра. Если депрессию не лечить, она может привести к суициду. Однако те, кто страдает состоянием печали или тяжелой утраты, не чувствуют безнадежности или сомнения. Когда депрессия слишком интенсивная, продолжается очень долго и/или разрушает обычные, ежедневные функции, страдающему необходимо оказать помощь.

Сколько человек страдает от депрессии?

Женщины в два раза больше подвержены симптомам депрессии, чем мужчины; у каждой десятой женщины депрессия. Психиатры и исследователи теоретизировали многочисленные причины этому, фокусируя внимание на биохими-

ческих и ежемесячных гормональных изменениях, которые снижают уровни серотонина, нευропередатчика, зачастую взаимосвязанного с депрессией и бессонницей. У женщин также происходят значительные изменения в функции щитовидной железы и, когда уровни щитовидной железы низкие, обычно также падает и настроение. Оральные контрацептивы и гормональная терапия содержат эстроген, воздействующий на настроение.

По одной из теорий, почему женщины страдают депрессией больше, считается, что в процессе развития чувство достоинства и оценки у женщин значительно взаимосвязано с ее отношениями с другими людьми. В нашем обществе такие ценности обычно менее значимы, чем техническое мастерство, тем самым у женщин создается чувство расстроенности и бессилия. Женщины могут «загонять» страх внутрь, обвиняя себя за нежелание общества вознаградить их. И наоборот, когда общество открывает возможности для женщин, давление достичь чего-либо может вызвать стресс, беспокойство и расстройство.

И все же у женщин есть, по крайней мере, одно преимущество: их желание изменяться, адаптироваться, просить о помощи и искать новые пути лечения.

Что будет делать врач

Поскольку депрессия и беспокойство имеют много уров-

ней, существует и много уровней лечения. После первичного обследования специалист решит какой путь выбрать для лечения. Возможно, потребуется полное обследование психиатра на предмет физического, умственного и эмоционального здоровья.

Личный доктор может дать направление к психиатру. Осмотры, беседы и лабораторные исследования определяют, клиническая ли это депрессия, и, если да, то какого типа. Можно также определить, вызваны ли симптомы какой-то физической причиной.

Собеседник расспросит о симптомах, выяснит, какой у них срок, получали ли вы лечение от депрессии в прошлом, если да, то какое именно. Вас расспросят, принимаете ли вы алкоголь или наркотики, посещали ли вас мысли о суициде или смерти. Тест на умственную способность определит, подверглись ли воздействию ваша память, речь или мыслительные процессы.

Ниже приводится перечень симптомов для диагностики серьезной депрессии. Если у вас пять или более симптомов, немедленно обратитесь за помощью к психиатру.

Симптомы сильной депрессии. Если в течение двух недель наблюдается пять или более симптомов, приведенных ниже, и есть какие-то изменения относительно предыдущего состояния, то это расценивается как сильная депрессия. По крайней мере, один из пяти симптомов при этом заключен в п.1 или п.2 приведенного перечня.

1. Угнетенное состояние большую часть дня почти ежедневно.
2. Заметное снижение интереса или удовольствия ко всем или многим видам деятельности большую часть дня почти ежедневно.
3. Значительное нежелательное снижение или набирание веса.
4. Бессонница или аномальная слабость почти каждую ночь.
5. Чувства возбуждения или беспокойства, ощутимые самостоятельно или заметные для других.
6. Усталость или потеря энергии почти каждый день.
7. Чувства никчемности или чрезмерной вины почти каждый день.
8. Пониженная способность думать или сконцентрироваться или нерешительность почти каждый день, определяемая самостоятельно или замеченная другими.
9. Мысли о смерти или суициде.
10. Крайнее утомление или ослабленность в социальной, трудовой или иных важных сферах деятельности.
11. Симптомы, не связанные с непосредственным физическим воздействием субстанции, такие, как лекарственные препараты или общее медицинское состояние, например, гипопункция щитовидной железы.
12. Не учитывать симптомы, вызванные горем после потери любимого человека.

Если наличие симптомов менее пяти и они наблюдаются не ежедневно, возможно, у вас мягкая или умеренная депрессия. В этом случае психиатр или терапевт может помочь улучшить состояние здоровья и пережить недомогание. Лечение массажем также может сотворить чудеса. Акупунктура, травная медицина, диетотерапия, физическая активность оказывают огромное воздействие на мягкую, умеренную или сильную депрессию или беспокойство.

Психиатр пропишет психотерапию, фармацевтические лекарства или то и другое. Несмотря на то, что психотерапия требует времени, она помогает справиться со стрессом, уменьшает беспокойство и смотрит в корень проблемы.

Существуют различные терапии против депрессии. Исследовательская терапия помогает пациенту разобраться в нерешенных внутренних конфликтах. Осознание нездоровых мыслей и осознанная замена их более позитивными представляют собой важную часть исследовательского процесса. Терапия поведения применяет систему похвал и наказаний для усиления позитивного, здорового поведения. Обучение релаксации помогает овладеть методами глубокой релаксации, чтобы справиться с беспокойством; технология может включать прогрессивную, мышечную релаксацию, обучение биологической обратной связи, направленному представлению. Такие методы могут быть весьма полезны не только для снижения беспокойства, но и оказывать помощь организму в изменении привычек, таких, как отказ от

курения или нездоровых продуктов питания.

Обзор лекарств антидепрессантов

В случае устойчивой хронической депрессии или острого приступа депрессии врачи или психиатры могут выписать медикаменты.

За последние десять лет были разработаны сильнодействующие медицинские препараты, которые изменяют баланс нейротрансмиттеров, веществ, которые позволяют нервным импульсам перемещаться в мозг и нервную систему. Новейшими являются SSRI – избирательные серотониновые замедлители, известные торговые названия прозак, паксил или золофт. Некоторым пациентам эти препараты оказывают значительную помощь. Выбор SSRI зависит от многих факторов, таких, как другие лекарства и индивидуальная биохимия.

SSRI не только улучшают настроение, но и используются для снижения умственного проживания, т. е. чувства «невозможности выбросить из головы», тем самым обеспечивается огромное облегчение при определенных видах беспокойства. Несмотря на то, что золофт, паксил и прозак стоят дороже предыдущих антидепрессантов, они обладают меньшими побочными эффектами. Среди них тошнота и головная боль, которые, как правило, исчезают, как только организм адаптируется к препарату. Около 25% из тех, кто

принимает SSRI, ощущает ослабленную сексуальность, пониженное либидо и не получает оргазма. Побочные эффекты, исчезающие при продолжительном применении препарата, включают беспокойство, возбуждение, бессонницу и нежелательное изменение веса. Эти лекарства эффективны не для всех.

До появления прозака и ему подобных лекарства, изменяющие настроение, ограничивались трициклическими и гетероциклическими антидепрессантами (ТСА), включая елавил, имипрамин и десипрамин. Несмотря на то, что эти антидепрессанты дешевле SSRI, их недостатки более значительные. Отрицательные эффекты включают сонливость, видения, возможную агрессивность психозов, увеличение веса и отход от симптомов. ТСА также очень опасны при передозировке. Это очень важный фактор, так как пациенты, находящиеся в депрессии, зачастую склонны к попыткам суицида. Передозировка этих препаратов может привести к коме, аномалии сердечного ритма и т. п.

Еще один класс антидепрессантов, моноаминовые, окисляющие замедлители (MAOI), включает парнат и нардил. Они обычно считаются фоновыми препаратами, поскольку могут вызвать весьма серьезные противоречия с продуктами питания и другими лекарствами. Если эти препараты принимать вместе с продуктами, содержащими тирамин (вино и некоторые сорта сыра), MAOI вызовут скачок кровяного давления. Лекарства MAOI очень сильно действуют на SSRI

и могут привести к серотониновому синдрому, т. е. состоянию, характеризующему гипертермией, жесткостью мышц и изменениями в умственном состоянии. Другие побочные эффекты МАОИ включают головную боль, сонливость, сухость во рту, увеличение веса, но передозировка бывает редко.

Применение всех вышеперечисленных препаратов требует тщательного контроля со стороны врача или психиатра.

Беспокойство

Как и депрессия, беспокойство вызвано физической причиной, такой, как дисбаланс щитовидной железы или алкоголем. При лечении физического расстройства можно снизить или ликвидировать некоторое беспокойство. Иногда причина бывает чисто эмоциональной: стресс из-за работы или сложностей во взаимоотношениях. В некоторых случаях решение проблем может быть успешным; в тяжелых случаях беспокойства врачи могут порекомендовать сочетание психотерапии, упражнений для релаксации и медикаментов.

Что будет делать врач

Для лечения сильного беспокойства? врачи, как правило, прописывают три основных типа медикаментов: SSRI, применяемые для лечения депрессии (прозак, паксил и золофт); седативные бензодиазипины, такие, как валиум, ксанакс, ативан и либриум; и буспар, или буспирон гидрохлорид.

Валиум и аналогичные лекарства облегчают физические симптомы беспокойства на час, однако они имеют серьезные побочные эффекты, такие, как потеря памяти и умственное расстройство. Лучше всего их принимать в экстренных случаях и только короткий период времени. Буспар,

относительно новое лекарство, снижает чувство обеспокоенности.

Бессонница

Если наблюдается нарушение сна, врач должен определить, почему. Бессонница может возникнуть из-за необнаруженного физического состояния, расстройств в биологическом ритме, таких, как новый режим работы, стимулирующие продукты питания, например, кофе, или чувствительность к медикаментам. Иногда женщины ощущают бессонницу как часть предменструального синдрома или в преддверии менопаузы, когда гормональные уровни колеблются. У женщин с эндометриозом бессонница бывает перед и во время менструации.

Бессонница многих женщин связана со специфическим эмоциональным и личным состоянием. Потеря любимого, развод, проблемы на работе могут создавать эмоциональный, умственный и физический стресс, который легко нарушает сон, даже если нет симптомов беспокойства или депрессии. Окружающие факторы также могут нарушать сон. Это громкие звуки, неожиданный шум, яркий свет.

Что будет делать врач

Большинство людей приобретает медикаменты, содержащие седативные антигистамины. Такие препараты, как унисом, соминекс, нитол и аналогичные им, могут привести к

бессоннице, но их не рекомендуется принимать длительный период времени, так как может выработаться привыкание.

Бензодиазепины, применяемые при беспокойстве, можно использовать и при бессоннице. Они чрезвычайно эффективны, способствуя сну, уменьшая время на засыпание и количество раз, когда женщина просыпается среди ночи. Тем не менее бензодиазепины – средства, к которым сильно привыкают, и их необходимо принимать только под врачебным контролем. Более того, они снижают качество сна и на следующий день остается чувство «невыспанности». Большинство врачей выписывают эти препараты только в острых случаях бессонницы крайне малыми дозами и для приема всего в течение нескольких дней.

Психотерапия при депрессии, беспокойстве и бессоннице

Психотерапия может оказаться эффективной при лечении депрессии, беспокойства и бессонницы, применяемая самостоятельно или в сочетании с лекарственной терапией. Психотерапия подразумевает регулярные встречи терапевта и индивида. Когда цели определены, пациент может обсудить свои текущие проблемы, а также свое прошлое. Терапия может уделить основное внимание умению решать проблемы, «отключаться» от неприятных мыслей или лечение эмоциональных ран. Психотерапия может продолжаться все-

го несколько встреч или длиться в течение месяцев.

Ключевым фактором успеха психотерапии является личное доверие и союз с врачом.

Природное лечение

Хотя врач предписывает антидепрессанты, психотерапию, иногда оба метода или ни одного, существует множество эффективных природных лечебных стратегий при депрессии, беспокойстве и бессоннице. Одни связаны с изменением таких привычек, как когда засыпаете и как. Изменения в питании могут оказать удивительный эффект на настроение. Ароматерапевты знают множество запахов, которые поднимают настроение. И почти каждый слышал, что лечебная трава зверобой помогает во многих случаях слабой и умеренной депрессии. Это лишь одно из многих природных средств, которое может помочь при легком беспокойстве, способствует сну и лечит расстройства настроения.

Здоровые привычки

Чтобы справиться с легким беспокойством, многие женщины находят друзей, безопасную окружающую среду. Мы выяснили, что мощные физические упражнения – одно из самых лучших средств для снятия беспокойства. Когда в мышцах накапливается энергия, она становится напряженной. Напряжение препятствует свободному потоку питательных веществ и кислорода, выработанных кровью, жизненной энергии, гормонам и нервным субстанциям. Как организм

работает в таких условиях?

При более значительном беспокойстве ежедневно применяйте методы релаксации, такие, как биологическая обратная связь, медитация, глубокое дыхание. Мы настоятельно рекомендуем йогу, тай чи, цигун. Все они регулируют жизненную энергию и высвобождают напряжение.

Диетологические изменения

Мы считаем, что повышенный прием протеина, вероятно, влияет на настроение больше, чем любое иное диетологическое изменение. Вегетарианцы, потребляющие менее 70 г протеина в сутки, или те, кто ест мясо только один-два раза в неделю, получают пользу от большего количества протеина. Если у вас такая ситуация, старайтесь употреблять рыбу, курицу или овощи, содержащие протеин, четыре раза в неделю или даже ежедневно. Однако, ежедневный прием красного мяса раздражает нервную систему; употребляйте его один-два раза в неделю.

Почему добавление протеина помогает облегчить проблемы настроения? Продукты с протеином содержат аминокислоты, некоторые из них представляются решающими для химии мозга. L-триптофан, например, является предшественником важного нейротрансмиттера серотонина. Несмотря на то, что врачи прописывают L-триптофан, его трудно получить. К счастью, эта аминокислота найдена в больших кон-

центрациях в ряде продуктов питания, таких, как спинули-на, миндаль, дрожжи и курица.

Серотонин и другие неврoпередатчики представляют собой неотъемлемую часть для модулирования нервной функции. Таблица, приведенная ниже, демонстрирует важные аминокислоты, оказывающие помощь при депрессии, беспокойстве и бессоннице, а также содержащие их продукты питания.

Какие продукты необходимо употреблять. Сегодня почти каждый может извлекать пользу от добавления большего количества овощей в свой рацион, в особенности темной, листовенной зелени. Депрессия, беспокойство и стресс влияют на надпочечные железы, пищеварительную систему и печень через лекарства, принимаемые для облегчения состояний здоровья. Независимо от того, включает ли программа лечения эти лекарства, можно отрегулировать свой рацион, фокусируя внимание на продуктах питания, которые поддерживают эти органы и системы.

Добавление зерновых, таких, как басмати или коричне-ый рис и просо, в течение нескольких недель или месяцев может оказать успокаивающий и расслабляющий эффект на печень и тем самым на ваши эмоции. Бобовые являются основой и поддержкой для надпочечной системы. Чтобы приготовить бобовые, вымочите их в течение ночи перед приготовлением, по крайней мере, дважды меняя воду, затем готовьте, пока не станут мягкими. Добавление нескольких сто-

ловых ложек морских водорослей, улучшает привкус, текстуру и повышает питательные вещества. Зимняя капуста, ямс и корневые овощи, такие, как морковь и лопух, поддерживают гормоны организма. Миндальные орехи, богатые триптофаном, прекрасно добавлять в овсяные каши, запеканки и другие блюда. Можно самостоятельно приготовить миндальное молоко и пить его теплым в вечернее время, чтобы сон был спокойным.

*Аминокислоты, оказывающие помощь
при нервных расстройствах*

Аминокислота	Продукты	Действие	Функция
Глицин	Индюшатина, овсяные отруби, морковь, миндаль	Седативное	Снижает депрессию
Изолеуцин	Овсяные отруби, маслины, авокадо, сыр, йогурт, курица, миндаль, орехи	Действует как невроредуктор	Повышает аппетит, защищает против стресса
Триптофан	Спирулина, соя, бобовые, тофу, рыба, курица	Предшественник серотонина	Снижает боль, бессонницу, депрессию, аппетитный дисбаланс
Валин	Овсяные отруби, миндаль, морковь, сыр, йогурт, курица, яблоки	Действует как невроредуктор	Повышает аппетит, защищает против стресса

Проблемные продукты: сахар и стимуляторы.

Продукты питания, содержащие сахар и искусственные стимуляторы, повышают метаболизм. Те, у кого быстрый метаболизм, после приема сладкого могут ощущать обостренные колебания в настроении. В традиционной китайской медицине считают, что эти продукты истощают жизненную энергию. Отсутствие жизненной силы представляется основной причиной депрессии.

Ограничение простых сахарных продуктов свежими фруктами поможет стабилизировать колебания настроений и даст возможность более неуклонному высвобождению энергии. Конечно, это проще сказать, чем сделать. Сахар присутствует почти во всех пакетных продуктах, включая приправы и салатные украшения, а также в предполагаемых здоровых продуктах, таких, как некоторые сушеные фрукты и соусы-пасты. Продукты, богатые сахаром, пробуйте постепенно заменять свежими фруктами, если необходимо, добавляя очень незначительные количества меда.

Миндальное молоко

Миндальное молоко имеется в продаже в магазинах, но его легко и недорого приготовить дома. Если вы страдаете бессонницей, примите чашку теплого миндального молока перед сном.

1 чашка органических миндальных орехов (если

есть),

*1 кварта воды,
ваниль для вкуса.*

Замочите орехи в воде на ночь. Утром перемешайте орехи с водой на большой скорости (миксером или в блендере), пока не станут мягкими и кремообразными. Добавьте немного ванили, если хотите. Храните в холодильнике, но используйте быстро; через несколько дней масса забродит. Или можно замочить миндальные орехи на ночь, процедить, а затем поместить в холодильник, время от времени перемешивая. Миндальные орехи сохранятся в течение недели.

Женщины, страдающие беспокойствами и бессонницей могут также ограничить или отказаться от кофеина; при сильном стрессе можно увеличить количество кофеина. Кофе, черный чай, кола и шоколад содержат кофеин. Кофеин вызывает зависимость, поэтому постепенно снижайте его, консультируясь со специалистом, в особенности, если принимаете лекарственную терапию. Кофеин и другие стимуляторы могут также оказаться проблемными для страдающих от депрессии, поскольку стимуляторы маскируют симптомы, уводя в сторону от основных причин.

Диетические добавки. Дефицит витаминов, связанный с депрессией, включает биотин, кальций, медь, железо, фолиевую кислоту, ниацин, пантотеновую кислоту, калий, пиридоксин, тиамин, витамин С и В12. Самое лучшее – это добавление в рацион хороших питательных продуктов, содер-

жащих морские овощи, спирулину и травяные экстракты. Витамины группы В особенно важны для пациентов, страдающих беспокойством, которым поможет добавка из хорошо сбалансированного витаминного комплекса или 1 столовой ложки питательных дрожжей во время каждой еды.

Добавки при депрессии, беспокойстве и бессоннице:

витамин Е: 400 IU,
комплекс В: ниацин, пантотеновая кислота,
рибофлавин, витамин В6, фолиевая кислота,
спирулина, 1 чайная ложка, или 4 капсулы, или
таблетки утром и вечером,
кальций и магний: примерно 1200 мг магния, 800 мг
кальция ежедневно.

Травное лечение

Лечебные травы предлагают мощный арсенал для борьбы с депрессией, беспокойством и бессонницей. Почти все знают, что зверобой помогает многим женщинам, страдающим депрессией, однако новички в травной медицине могут не знать о множестве других лечебных трав, которые способствуют этому растению улучшить настроение и сон. Как и зверобой, эти травы имеют совсем незначительные побоч-

ные эффекты, а зачастую и вовсе их не имеют. Другие травяные формулы, известные как заменяющие средства, помогают восстановить системы организма, поврежденные длительными периодами депрессии или беспокойства.

Зверобой, многолетнее растение с желтыми цветами, – основное травяное средство при депрессии. Принимать его необходимо с осторожностью, если уже применяете антидепрессанты, так как существует вероятность, что оно воздействует на некоторые антидепрессанты. Рекомендуемая дозировка темно-красной настойки или жидкого экстракта 1/2-1 чайная ложка (2,5-5 мл) два раза в день. Стандартные экстракты зверобоя применяются также в капсулах или таблетках; принимать по две утром и одной вечером.

Большинство женщин, принимающих экстракт зверобоя, считают, что эффект наблюдается через две-три недели после начала приема. Если в настоящее время вы принимаете антидепрессант и хотите перейти на зверобой, поговорите со своим врачом и квалифицированным травником. В качестве антидепрессанта средство зверобой дает результаты примерно через два месяца. При некоторых типах хронической бессонницы лечение может продолжаться несколько месяцев. Это средство может повысить чувствительность к солнечному свету, если его принимать в больших дозах длительное время, особенно у светлокожих, голубоглазых женщин.

Успокоительные лечебные травы: релаксационное трио. Валериана, калифорнийский мак (мачок желтый или

глаголющий желтый) и кава кава творят чудеса с нервами и лечат бессонницу и беспокойство. В связи с тем, что депрессия зачастую сопровождается бессонницей, беспокойством или этими двумя симптомами одновременно, многие формулы против депрессии включают успокоительные травы. Каждая из трех трав оказывает несколько различное действие на организм.

Валериана – прекрасное травное успокаивающее средство, не имеющее никаких побочных эффектов валиума или иных синтетических успокаивающих средств. Она хорошо сочетается с другими успокаивающими травами, такими, как калифорнийский мак, шлемник (или пассифлора), хмель и страстоцвет. Валериана способствует хорошему сну, особенно женщинам пожилого возраста. Валериана и калифорнийский мак весьма полезны тем, кто прекращает принимать лекарства против беспокойства, например, валиум. (Несмотря на схожесть названий трава валериана и фармацевтическое средство валиум совершенно непохожи друг на друга ни по результатам, ни по химическому составу.)

Калифорнийский мак также весьма эффективен при нервозности, бессоннице и беспокойстве. Он хорошо сочетается с валерианой, страстоцветом и другими успокаивающими травами и может применяться в виде настойки, капсул или таблеток. Калифорнийский мак содержится в ряде готовых препаратов. Это не наркотическое средство.

Кава кава, если принимать его перед сном, поможет рас-

слабить мышцы и обеспечит хороший сон. Он демонстрирует прекрасные результаты. Многие новые экстракты кава кава продаются в аптеках. Если это средство не помогает, попробуйте другое, так как все экстракты воздействуют на разных людей по-разному.

Рейши – древняя китайская трава, которая успокаивает дух и питает сердце. В традиционной китайской медицине сердечная система относится эмоциональному и умственно-му равновесию. Принимайте по две-три капсулы или таблетки экстракта рейши в течение нескольких месяцев. Популярная китайская травная формула для решения проблем сна включает An Mien Pan, Ping Xin Wan, Bu Xin Don, Xiao Yao Wan; все они продаются в аптеках.

Полезная поддержка. В традиционной китайской медицине считают, что основными дисбалансами в организме являются корни депрессии, беспокойства и бессонницы. Некоторые системы организма могут только выиграть от дополнительной поддержки в процессе лечения: печень, надпочечники и пищеварение.

В период эмоционального лечения уделяйте внимание печени; здоровая печень обеспечивает здоровье и баланс эмоциям. Очистители печени, такие, как корни одуванчиков, лопух, щавель способствуют выработке желчи, которая в свою очередь очищает организм от токсинов. Если вы злоупотребили алкоголем или лекарствами или перестали принимать антидепрессанты, рекомендуем приобрести травяные

формулы для поддержки печени, такие, как расторопша, гидрастис, куркума, имбирь, одуванчики и корень лопуха.

Надпочечные железы, расположенные выше почек, реагируют на стресс или угрозу опасности, вырабатывая надпочечные и дополнительные гормоны, регулирующие иммунную функцию. Если стресс или беспокойство непрерывно приводят в действие эти железы, иммунная система может истощиться, а пищеварительный тракт ослабнет. Если вы ощущаете усталость, у вас плохой сон, поищите травяные поддерживающие формулы, такие, как ремания, сибирский женьшень (элеутерококк), американский женьшень, корень солодки, китайский ямс, лимонник китайский.

И, наконец, хронический стресс и беспокойство почти всегда влияют на пищеварительную систему. Необходимо повысить усвояемость питательных веществ с помощью корня щавеля курчавого или средств, содержащих такие травы, как горечавка, дудник обыкновенный, кардамон, лист артишока или кожура апельсина. Китайские травы способствуют прекрасному пищеварению.

Ароматерапия

Несмотря на то, что сама по себе ароматерапия не совсем эффективна при расстройствах настроения, она хорошо лечит в сочетании с травяными и фармацевтическими антидепрессантами. В простых случаях она весьма полезна. Впе-

чатления о запахах поступают непосредственно в мозг, где они регулируют химию мозга.

Некоторые из наиболее часто применяемых масел, поднимающих настроение, имеют аромат цитрусовых – кожуры апельсина, грейпфрута и цвета апельсина (также известного как нероли). Лаванда и ромашка прекрасны сами по себе или в смесях. Добавьте несколько капель аромата в ванну или массажное масло; можно побрызгать в комнате. Носите с собой маленький пузырек с успокаивающим маслом и просто развейте аромат, когда почувствуете, что вас охватывает беспокойство.

Существует огромное количество запахов, способствующих сну. Несколько капель лавандового масла, добавленного в ванну, окажут прекрасное успокаивающее воздействие. Подушечки для сна с шишками хмеля, лавандой и ромашкой, а также соли для ванны, содержащие релаксирующие масла, имеются во многих аптеках. Можно сделать подушечку для сна и самостоятельно.



Валерияна

Подушечка для сна с шишками хмеля

*1/4 чаши высушенных шишек хмеля,
1/8 чаши высушенных цветков ромашки,
1/8 чаши высушенных цветков лаванды,
2 кусочка ткани размером 8 дюймов (1 дюйм – 2,5 см).*

Сшейте стороны ткани по всем четырем краям, оставив отверстие, достаточное для столовой ложки. Выверните. Смешайте травы и вложите в подушечку. Плотнo зашейте отверстие вручную. Положите эту подушечку под ту, на которой спите. Подушечку можно сделать любой формы и размера. Просто увеличьте количество смеси трав для заполнения.

Антидепрессантная настойка

В этой формуле сочетаются зверобой, кава кава, два типа женьшеня и рейши. Формула усиливает иммунитет и регулирует эстроген.

*1 чайная ложка настойки зверобоя,
1/2 чайной ложки настойки корня кава кава,
1/2 чайной ложки настойки американского*

женьшеня,

1/2 чайной ложки настойки сибирского женьшеня (элеутерококк),

1/2 чайной ложки экстракта рейши.

Смешайте настойки в темной стеклянной бутылке. Принимать по 2 капли 3 раза в день; во время кризиса принимать по 8 капель ежедневно. Чтобы избежать спирта, купите глицериновые настойки или принимайте травы в той же пропорции в таблетках или в виде крепкого чая.

Успокаивающий чай

Используйте свежесушеные травы для приготовления чая:

1/2 чашки ромашки,

1/4 чашки цветов и листьев боярышника,

1/4 чашки кошачьей мяты,

1/4 чашки мелиссы лимонной,

1/4 чашки грушанки.

Смешайте травы, положите в кувшин на будущее и храните в прохладном месте вдали от прямых солнечных лучей. Чтобы приготовить кварту чая, доведите 4 чашки воды до кипения, добавьте 5 чайных ложек смеси из трав. Уберите с огня, накройте, настаивайте 20 минут. Слейте, при необходимости можно подогреть и пить. Можно хранить в холодильнике в течение трех дней. Выпивать

по несколько чашек ежедневно или перед сном при необходимости.

Успокаивающий экстракт из трав

*3 чайные ложки настойки калифорнийского мака,
2,5 чайной ложки настойки боярышника,
2 чайные ложки настойки валерианы,
1,5 чайные ложки настойки кава кава,
1 чайная ложка настойки рейши.*

Соедините все ингредиенты. Принимать по 1 чайной ложке настойки два-три раза в день. Если хотите, можно заменить те же пропорции капсулами или таблетками.

Вечерний чай

Эта испытанная формула – прекрасное и эффективное средство для сна. Травы можно измерять по весу или объему, сохраняя пропорции.

*3 унции валерианы (1 ундия – 29,5 см³),
2 унции цветков липы,
2 унции кава кава, 2 унции ромашки,
1 унция кошачьей мяты.*

Смешайте травы и храните в плотно закрытом кувшине вдали от света. Приготовьте чай, доведя воду до кипения. Дайте отстояться чашке с 1 чайной или 1 столовой ложкой трав в течение 20 минут. Слейте и

пейте по 1 чашке перед сном, слегка подсластив медом или солодкой при желании.

Чай для надпочечников/гормонов

*1 чайная ложка настойки рейши,
1 чайная ложка настойки валерианы,
1/2 чайной ложки настойки реманиш,
1/2 чайной ложки настойки американского
женьшеня,*

1/2 чайной ложки настойки кожуры апельсина.

Смешайте настойки и принимайте по 1 чайной ложке в небольшом количестве воды 2-3 раза в день. Одну порцию принимать перед сном.

Настойка при бессоннице

Иногда у женщин бывает краткосрочная бессонница. Эта настойка проще, чем чай:

*1/2 чайной ложки настойки валерианы,
1/2 чайной ложки настойки хмеля,
1/2 чайной ложки настойки страстоцвета,
1/2 чайной ложки настойки ромашки.*

Смешать ингредиенты. Принимать 2-3 чайные ложки за полчаса до сна.

Эликсир для хорошего настроения

*1 чайная ложка настойки калифорнийского мака,
1 чайная ложка настойки зверобоя,
1 чайная ложка настойки американского женьшеня,
1 чайная ложка меда, глицерина или экстракта
солодки,
3-5 капель масла апельсина.*

Смешайте настойки. В экстренных случаях можно принимать по 1 чайной ложке каждые несколько часов. Или принимать по 1 чайной ложке дважды в день в качестве общей релаксации.

Глава 5

МЕНСТРУАЦИЯ

Пять дней боли или простое, бессимптомное событие? Каждый период у женщины проходит по-разному. Многим женщинам лечебные травы облегчают менструальные симптомы.

Менструация – обычная часть жизни здоровых женщин репродуктивного возраста, однако каждая женщина переносит этот период по-своему. У некоторых менструация проходит безболезненно и как по часам; другие ощущают боль в пояснице, тошноту и сильные, непереносимые судороги. Некоторые теряют мало крови – менее двух унций, другие настолько много, что это может привести к анемии, усталости и головокружению. Другими симптомами являются бедренная боль, потовыделение и головная боль.

Физические состояния, не умственное заболевание, служат причиной большинства менструальных расстройств. Гормональные дисбалансы, эндометриозы, маточная инфекция, фиброидная киста, покрытые рубцами ткани входят в их число. Анатомические проблемы, такие, как наклонная матка, иногда тоже могут сказаться на менструации. Кроме того, стресс и эмоциональные огорчения, в особенности интенсивные и длительные, могут повлиять на менструальные

СИМПТОМЫ.



Сумочник пастуший

Обычная менструация проходит в цикл из трех частей, срабатывающий в результате гормональных сигналов организма. В первую часть цикла матка или внешний слой эндометрий (слизистая оболочка матки) скрыт во время менструации. Затем эндометрия и кровяные сосуды с железами увеличиваются, уплотняются капиллярами для принятия возможной беременности. После того как один из яйцников высвобождает зрелое яйцо, готовое к оплодотворению, кровяные сосуды эндометрии претерпевают изменения, которые дают им возможность выбрасывать больше крови. Железы эндометрии начинают выделять слизь. Если оплодотворенное яйцо самостоятельно не имплантируется в эту среду, примерно, к 6-8 дням после овуляции, содержимое матки разрушается и испускается из матки через вагину. Затем цикл возобновляется при сложном взаимодействии гормонов. Для многих женщин, страдающих от менструальных расстройств, этот процесс и не простой, и не безболезненный.

Болезненная менструация

Простагландины, субстанции, похожие на гормоны, считаются виновниками послеменструальных судорог. Эти субстанции, отвечающие за регулирование деятельности мягких мышц, могут стать причиной сокращений матки и уменьшения потока крови в нее. Простагландины подают сигнал в матку для опорожнения во время менструации и сокращения при рождении ребенка.

Короткие, мягкие сокращения в первые дни периода – явление обычное; матка сокращается до некоторой степени, чтобы вытолкнуть содержимое. Повышенные уровни простагландинов могут привести к излишним сокращениям матки, что вызывает боль. Женщина ощущает дискомфорт, когда субстанции снижают поток крови в матку, поскольку метаболические побочные продукты накапливаются в тканях.

Другим фактором судорог может оказаться снижение кальция и магния в период менструации; оба минерала помогают мышцам расслабляться и восстанавливаться.

Что будет делать врач

Современная медицина классифицирует дисменорею, или болезненные периоды, на два типа – первичный и вто-

ричный. Если болезненная менструация не является результатом физической аномалии или заболевания, то это первичная дисменорея. Если же боль вызвана таким состоянием, как фиброиды или эндометриоз, врачи считают это вторичной дисменореей.

Как правило, сначала врачи прописывают противовоспалительные средства, снимающие боль, такие, как аспирин, ибупрофен (мотрин, адвил), напроксен (напросин), мефенамическую кислоту (понстел) и другие нестероидные противовоспалительные лекарства (NSAID). Эти средства сдерживают синтез простагландинов. Они гарантируют успех на 80%, если их принимать сразу при болевых ощущениях и продолжать прием до их окончания.

Как и большинство болеутоляющих средств, NSAID перерабатываются печенью и воздействуют на нее; мы рекомендуем принимать эти лекарства с осторожностью, если у вас заболевание печени или вы регулярно принимаете алкоголь. Некоторые NSAID дают побочные эффекты, включая головную боль, обострение гастрита. Длительное применение может привести к воспалению и язвам пищеварительного тракта.

Другим средством для облегчения болей при менструации служат контрацептивные таблетки, которые также гарантируют успех на 80%. Гормоны в контрацептивах препятствуют овуляции и снижают количество содержимого матки, вырабатываемого за цикл. Длительное использование кон-

трацептивных гормонов связывают с повышенным риском заболевания раком. Новые таблеточные формулы, соединяющие эстроген с прогестероном, повышают риск заболеваемости эндометриальным раком, а, возможно, и раком груди, хотя и в незначительном количестве, тогда как длительное применение значительно увеличивает риск заболевания раком печени и приводит к сердечно-сосудистым проблемам.

У некоторых женщин в период менструации появляется чувство апатии. Таких женщин необходимо обследовать на анемию, низкий процент сахара в крови и другие состояния, понижающие энергетику.

Обильное кровевыделение

При пониженном дыхании и кровяном давлении обычная менструация лишь слегка снижает у женщин физическую энергию. Обильное кровевыделение может стать причиной слабости, истощения и анемии. Поскольку сильное кровевыделение может оказаться сигналом определенных проблем, таких, как эндометриозы, необходимо обязательно выяснить причину.

Конечно, понятие «обильное кровевыделение» субъективно, так как поток крови у разных женщин различен. Один и тот же объем потерянной крови может быть обычным для крупной женщины, тогда как у маленькой или хрупкого телосложения он может стать причиной анемии. В общем если женщина вынуждена менять тампон или прокладку каждый час в течение семи дней, она теряет значительное количество крови и должна незамедлительно обратиться к врачу.

Тяжелые менструальные периоды могут зависеть от многих состояний, большинство из которых гормонального характера. Эндометриозы, фиброидная киста матки или инфекция, рак, эктопическая беременность, лекарства, разжижающие кровь, – все это может осложнять периоды менструации. Другим фактором является дефицит витамина А или дисбалансы печени. Стрессовые ситуации или длительное эмоциональное смятение, а также применение большого ко-

личества лекарств или алкоголя могут разрушать гормоны и приводить к обильному кровевыделению.

Что будет делать врач

Обследование для определения причины обильного кровевыделения должно включать осмотр таза на наличие фиброидов, эндометриоза или иных аномалий. Кроме того, необходимо сделать анализы крови, чтобы выяснить, кроется ли причина в крови или это анемия. Другие тесты включают гормональные анализы или гистероскопию, которая дает возможность осмотреть внутреннюю сторону матки с помощью зонда. Если кровотечение связано со сгустками крови или эндометриозом, его можно остановить с помощью D&C, или растяжением шейки и выскабливанием, когда содержимое матки удаляется.

Первичное медицинское лечение для остановки обильного кровотечения заключается в приеме контрацептивных лекарств в течение 5-7 дней. Другие гормональные лечения включают и другие средства, подавляющие функцию яичников, такие, как даназол, однако, они обладают множеством побочных эффектов, включая прекращение менструации и их дозировка должна тщательно регулироваться для каждого индивида. Если обильное кровотечение продолжается и лекарства не дают никакого эффекта, врач может порекомендовать гистерэктомию.

Нерегулярная менструация

Как правило, менструация следует за овуляцией; у женщины начинается кровевыделение через четырнадцать дней после высвобождения яйца. У одних женщин менструальный цикл более длительный, у других – короче; самым важным является то, что цикл должен быть регулярным. Исключением является период приближения менопаузы в возрасте около 50 лет или более, когда менструация обычно сокращается и становится нерегулярной. У девочек-подростков также могут быть нерегулярные менструальные циклы.

Около 80% женщин, чьи циклы нерегулярны, могут соотносить проблему с гормональными дисбалансами или разрывами. Дополнительные симптомы могут включать непереносимость сахара, беспокойство и депрессию.

В остальных 20% случаев причиной могут служить разнообразные состояния, однако, они могут соотноситься с гормональным дисбалансом. Нерегулярная овуляция, например, может означать наличие либо очень малого, либо очень большого количества эстрогена. Возможно, потребуется оральная формула контрацептива. Большие или малые количества гормонов щитовидной железы могут вызвать нерегулярность цикла.

Если овуляция происходит своевременно, источником нерегулярных менструальных периодов может быть физи-

ческая проблема в матке, такая, как фиброиды, эндометриоз или опухоль, при которых содержимое матки врастает в мышечную ткань. Нерегулярное кровевыделение может случаться и в результате длительного эмоционального расстройства или значительного применения лекарств или алкоголя.

Что будет делать врач

Если только нерегулярный цикл не вызван стрессом, выявить проблему весьма сложно. Проведите обследование таза на предмет выявления серьезного недомогания. Врачи, как правило, проверяют уровни основных гормонов и наличие беременности. Ультразвук поможет определить, есть ли в матке какие-то образования или иные аномалии.

Врач проведет обследование на фиброиды, эндометриоз, рак и гормональный дисбаланс. Если цикл запаздывает, первопричиной может оказаться беременность или заболевание. Если это установлено, стандартное лечение – контрацептивные таблетки. Несмотря на то, что они эффективны и способствуют регулярности цикла, существует риск заболевания раком груди или эндометриальным в зависимости от используемого типа гормонов.

Отсутствие или скудость менструальных циклов

Женщины, достигшие половой зрелости, но не начавшие менструировать или начавшие, но прекратившие, имеют аменорею. Скудный менструальный поток или периоды отсутствия менструации, за исключением периода беременности, называется олигоменареей. Причина прекращения и скудости менструации кроется, как правило, в невозможности гипоталагических, питуитарных и половых желез действовать совместно для менструации.

Некоторые женщины считают, что отсутствие менструации благо. Несомненно, это удобнее. Однако, прекращение менструальных периодов может оказаться симптомом некой проблемы, которая повлияет на здоровье и долголетие.

Иногда причина отсутствия или скудости менструальных циклов легко определима. Высокие уровни стресса, отказ от контрацептивных таблеток, операция на матке или инфекция, а также химиотерапия и радиоактивное лечение нарушают менструацию. Очень худенькие или атлетически сложенные женщины, у которых процент жира в организме весьма незначителен, могут прекратить менструировать.

Доктор Тори Хадсон, врач с большим опытом работы с женщинами, предполагает, что эмоции играют значительную роль при остановке периодов. Хадсон часто дает советы сво-

им пациентам наряду с другим лечением.

Аменорея подразделяется на два типа. Первичная аменорея диагностируется, если в возрасте 16 лет или старше не наступает менструация. Хромосомная аномалия, гормональный дисбаланс или расстройство желез – глубокие тому причины; иногда наблюдается отсутствие отверстия для прохода менструального потока. Злоупотребление алкоголем или лекарствами также может оказаться среди причин аменореи, а кроме того дисбаланс щитовидной железы, расстройство яичников и воспалительное заболевание таза.

Если у женщины с ранее регулярными периодами прекращается менструация минимум на три месяца, такое состояние называют вторичной аменореей. Химиотерапия, радиационное лечение, отсутствие аппетита на нервной почве, различные виды расстройств и гормональные дисбалансы являются причиной вторичной аменореи. Это также характерно для весьма атлетически сложенных женщин, не производящих достаточное количество эстрогена.

Что будет делать врач

Обследование для обнаружения причины состояний включает обследование груди, а также таза. Диагностические тесты измеряют уровни эстрогена, прогестерона и пролактина в крови. Однако определение уровней гормонов не простая задача. Чтобы добиться сбалансированной дозировки

ки искусственных гормонов, необходимо много экспериментировать. Период регулировки может оказаться сложным.

Природное лечение

Поскольку различные типы менструальных проблем имеют специфическое природное лечение, мы приводим некоторые общие рекомендации.

Не курите. Если вы курите сигареты, самое лучшее – это бросить немедленно. Кроме таких угроз для здоровья, как рак, курение также снижает получение кислорода. Это повышает болезненные менструальные судороги, способствует депрессии, чувству негодования, головной боли. При обследовании 2181 женщин выяснилось, что все перечисленные проблемы наиболее часто встречаются среди молодых курящих женщин.

Контролируйте свой уровень стресса. Менструирующим женщинам необходимо усиленное питание. Американские женщины-аборигены традиционно устраняются от семейных обязанностей и расслабляются в менструальный период каждый месяц. Конечно, этот обычай сложно применить к образу жизни западных женщин. Однако, если циклы у вас регулярные, то, по крайней мере, есть возможность распланировать дополнительный отдых и релаксацию на это время.

Нормализуйте свой физический уровень. Если в общем у вас сидячий образ жизни, постарайтесь больше делать физических упражнений, в особенности для желудка и спин-

ных мышц. Однако если вы атлетически сложены и у вас проблема аменорея, можно пересмотреть свой график занятий физическими упражнениями и приема калорий.

Принимайте солнечные ванны. Некоторые исследования советуют частично регулировать женский цикл светом. Слишком много времени, проведенного под искусственным освещением и без достаточного количества солнечного света, может изменить цикл. Организм синтезирует витамин Д из естественного солнечного освещения; дефицит этого витамина сказывается при некоторых менструальных расстройствах.

Диетологические изменения

Продукты питания, снижающие производство простагландинов, которые могут вызвать судороги, включают шпинат, бобовые, просо, люцерну, манго, масло пшеницы и другие. Крапива и другие зеленые листовые овощи имеют минералы кальция и магния, расслабляющие мышцы. Можно также принимать масло льняного семени и повышать прием сырых семян и орехов для усвояемости жирowych кислот.

Старайтесь не есть жареные продукты, такие, как картофель и кукурузные чипсы, крекеры, печеные продукты и все, что содержит гидрогенизированные масла, включая маргарин. Такое обработанное масло может разрушить метаболизм жирowych кислот организма и снизить количество кис-

лорода в клетках. Алкоголь, яйца, мясо и молочные продукты увеличивают судороги при менструации.

Если отсутствие менструальных периодов вызвано излишними физическими упражнениями, худобой или плохим питанием, просто увеличьте прием калорий и снизьте физические занятия.

Женщины с излишним весом также могут иметь нерегулярные менструальные циклы по сравнению с женщинами нормального веса. В этих случаях низкокалорийная диета, в которую входят протеин из рыбы, сои и других бобовых, спирулина и питательные дрожжи, поможет отрегулировать менструальный цикл.

Диетологические добавки

Витамины и минералы, которые ослабляют судороги, включают витамины Е, В6 и С и минералы: магний, ниацин и цинк. Спирулина и хлорелла богаты полезными питательными веществами. Энзим бромелайн, содержащийся в ананасе, снижает судороги и смягчает воспаление в матке. Такие диетические добавки широко применяются; выполняйте инструкции на бутылках.

Ослинник двулетний (энотера двулетняя), бурачник и масла семян черной смородины содержат гамма-линолевую кислоту, природное лекарство, эффективное при судорогах. Чтобы добавки дали результат, их необходимо принимать

в течение нескольких месяцев. Мы считаем, что это масло оказывает действие не на каждую женщину и исследования, определяющие его эффективность, неокончательны.

Если у вас легко появляются синяки и менструальные периоды проходят тяжело, вероятно, у вас слабые кровеносные сосуды. Их необходимо усилить витамином С и флавоноидами, содержащимися во многих продуктах. Витамин С также снижает хрупкость капилляров и повышает усвояемость железа. Витамины Е, К, В12 и фолиевая кислота снижают обильное кровевыделение. Уровень витамина А у многих женщин с обильным кровевыделением, как оказалось, очень низкий. При обследовании 40 женщин выяснилось, что почти все получают облегчение в менструальные периоды, когда принимают по 25,000 IU дважды в день в течение двух недель. Однако такое количество витамина А следует принимать только под наблюдением врача.

Травное лечение

В связи с тем, что лечебные травы способны облегчать боль в матке без побочных эффектов, женщины применяют их уже более 2000 лет при разных менструальных расстройствах. История традиционной китайской медицины по лечению менструальных расстройств уходит корнями вглубь истории; существует множество формул в различных видах. Мы считаем, что акупунктура весьма эффективна при лече-

нии менструальных и доменструальных болей. Это лечение не имеет побочных эффектов. Такая альтернативная терапия достойна проверки.

Специфические средства при судорогах

Лечебные травы можно принимать в периоды, вызывающие от слабых до умеренных болей; они менее эффективны при очень сильных судорогах. Начинайте принимать травы за неделю до менструации и продолжайте до самого конца.

Регуляторы простагландина. Имбирь, корица, гвоздика, тимьян, лук и чеснок просто добавляйте в продукты, тем самым снижая уровень простагландина. Имбирь можно по-сечь, довести до кипения и применять в виде припарки или горячей пачки, прикладываемой к животу.

Болеутоляющие средства. Лечебные болеутоляющие травы снижают простагландины. Это противовоспалительные и антиспазмовые травы. Сюда входят ива, таволга трехлистная и пиретрум.

Мышечные релаксанты. Наиболее известными из этих трав являются калина обыкновенная и калина сливолистная, два безопасных, проверенных временем средства, расслабляющие мышцы матки. Мы рекомендуем применять смесь из калины обыкновенной и валерианы или кава кава для повышения эффекта. Другими эффективными, но менее известными мускульными релаксантами являются дикорасту-

ций ямс, крестоцветные, кошачья мята, калифорнийский мак, шлемник, пион и прочие.

Также эффективна и валериана, когда судороги сопровождаются нервозностью, напряжением или бессонницей. Добавьте ее к ромашке, шишкам хмеля или страстоцвету для релаксации всего организма.

Чай для ослабления судорог

*1 чайная ложка калины обыкновенной,
1/2 чайной ложки пустырника,
1/2 чайной ложки ромашки,
1/2 чайной ложки корня дикого ямса,
1/2 чайной ложки калифорнийского мака (мачок
желтый, глациум), растения или корня,
1/2 чайной ложки корня валерианы,
1/2 чайной ложки шлемника, солодки для вкуса,
4 чаши воды.*

Смешать травы в воде в кастрюле. Довести до кипения, уменьшить огонь и кипятить 5 минут. Убрать с огня, накрыть и настаивать в течение 20 минут. Процедить. Выпивать, по крайней мере, 1 чашку столько раз, сколько необходимо.

Настойки вышеперечисленных трав также можно смешать в тех же пропорциях. Принимать по 1 чайной ложке смешанной настойки 4-5 раз в день, начиная за несколько дней до предполагаемых судорог

и продолжать до исчезновения симптомов.

Ароматерапия при судорогах

Расслабляющие смеси ароматерапии облегчают судороги. Эфирные масла ромашки, лаванды и майорана уменьшают судороги и дают отдохнуть мозгу; их прекрасно использовать при массаже или в ванне. Шалфей мускатный поднимает настроение, а имбирь уменьшает судороги. Эти травы или эфирные масла можно использовать в компрессах или припарке.

Масло при менструальных судорогах

Если купить готовое масло, смешанное со зверобоем, рецепт готовится очень быстро.

1/4 чашки зверобоя, смешанного с маслом, 8 капель эфирного масла лаванды,

8 капель эфирного масла майорана,

8 капель эфирного масла ромашки

Смешать ингредиенты. Прикладывать к нижней части живота при необходимости. Можно использовать при болях спины или плеча и судорогах мышц.

Специфические средства для тяжелых периодов

Пастушья сумка обыкновенная – весьма эффективное средство для симптоматического облегчения тяжелых периодов при менструальном кровотечении. Принимать по 1/2-1 чайной ложке настойки в небольшом количестве воды каждые 15 минут до уменьшения кровотечения. При сильном сердцебиении пропустите 2-3 дозы. Проконсультируйтесь с врачом по поводу приема больших доз, в малых дозах средство безопасно.

Другие лечебные травы, помогающие в тяжелые менструальные периоды, включают кайенский стручковый перец, репешок (репейничек) обыкновенный, тысячелистник, манжетка обыкновенная. Специалисты-травники считают, что тысячелистник «оттягивает» кровь от зоны таза. Лист малины и крапива также снижают менструальное кровотечение и одновременно приводят в тонус мышцу матки.

Лечебные травы, замедляющие кровотечение, вероятно, воздействуя на гормоны, – это витекс, стеблелист василистниковидный, вербена. Может оказаться полезной железистая добавка, если ее порекомендует ваш врач.

Настойка для тяжелых периодов

*1 чайная ложка настойки пастушьей сумки,
1 чайная ложка настойки тысячелистника,
1/2 чайной ложки настойки листа красной малины,
1/2 чайной ложки настойки витекса.*

Смешать ингредиенты. Принимать по 3 пипетки каждые 15-30 минут при сильных периодах кровотечения или по 2 пипетки каждый час при умеренном кровотечении. (Постарайтесь приобрести настойку пастушьей сумки, приготовленную из свежей травы; высушенная, она теряет некоторые свойства.)

Масло шалфея для массажа в тяжелые менструальные периоды

*2 унции растительного или миндального масла,
12 капель эфирного масла шалфея.*

Смешайте ингредиенты. Массажируйте нижнюю часть живота несколько раз в день, чтобы уменьшить менструальное кровотечение. Не применяйте масло, если вы больны эпилепсией или вы склонны к припадкам.

Ароматерапия в тяжелые периоды

Одним из наиболее эффективных эфирных масел для уменьшения потока крови при обильной менструации является шалфей. Как и все эфирные масла, его надо разводить в других маслах для применения.

Предостережение: не использовать шалфей если у вас эпилепсия или вы склонны к припадкам.

Специфические средства при нерегулярной, скудной менструации или ее отсутствии

Три группы лечебных трав могут помочь в этих случаях: движители и строители крови, усиливающие поток крови, циркуляцию и общий метаболизм; гормональные регуляторы, смягчающие дисбаланс в химических препаратах; и средства, стимулирующие менструацию, которые дают толчок периодам отставания.

Движители и строители крови. Травы, которые считаются «движителями крови» не только полезны для облегчения боли, но могут и регулировать менструальные периоды. Они включают пустырник, стеблелиствасилистниковидный, тысячелистник, клопогон ветвистый, кору зантоксилума (ксантоксилума), дудник (дягиль).

Дудник наряду с гормональным регулятором, таким, как витекс, помогает женщинам восстановить естественные менструальные циклы. Нам известны некоторые женщины, которые прекратили принимать контрацептивные таблетки в преддверии беременности, однако спустя месяцы овуляция не восстановилась. Дудник и витекс помогли стимуляции естественных обычных циклов, чтобы женщина могла родить долгожданного ребенка.

Если вы проконсультируетесь с практиком, занимающимся традиционной китайской медициной, среди причин они установят усталость, блики в глазах, бледность языка, щек, то есть признаки «дефицита крови». Среди самых важных лечебных трав для строительства крови китайские дудник, ремания, fo-ti, а среди западных – щавель и крапива.

Гормональные регуляторы. Если у женщины полностью развиты половые признаки, а менструация скудная или вообще отсутствует, причина может скрываться в гормональной проблеме. Состояние можно улучшить с помощью лечебной травы витекс, регулирующей гормоны. Эта трава действует на железу, нормализуя и регулируя производство гормонов яичников. При клинических исследованиях витекс продемонстрировал высокую эффективность для восстановления менструальных циклов, если принимать его в течение трех или более месяцев. И что самое важное, лечение с помощью этой травы оказывает лишь незначительные побочные эффекты, такие, как случайная сыпь на коже и пониженное ли-

бидо. У женщин, прекративших принимать контрацептивные таблетки, через некоторое время возобновляется овуляция; две пипетки витекса каждое утро способствуют ускорению этого процесса.

Клопогон ветвистый, упоминавшийся выше как движитель крови, кроме того помогает балансу при менструальном цикле. В то же время фитоэстрогены, содержащиеся в сое, других бобовых и травах, также регулируют периоды. Цветок красного клевера (или лугового) поможет накопить фитоэстроген.

Средства, стимулирующие менструацию. Чай с имбирем или розмарином способствуют менструации. Выяснилось, что несколько чашек относительно крепкого чая с розмарином эффективны, если их пить в периоды задержки менструации. Другими, доказавшими свою эффективность, травами являются пиретрум девичий, клопогон, мичелла волнистая, чай из полыни обыкновенной.



Ромашка аптечная

Формула для регуляции менструальных периодов

Данная смесь настоек способствует регулярным и безболезненным менструальным периодам.

1 унция настойки витекса,

1 унция настойки клопогона,

1 унция настойки клевера лугового,

1/2 унции настойки тысячелистника,

1/2 унции настойки солодки голой.

Смешайте настойки; принимать по 1 чайной ложке 2-3 раза в день в зависимости от тяжести симптомов. Сделайте перерыв на неделю перед овуляцией.

Чтобы приготовить чай из этих трав в тех же пропорциях, кипятите травы в 1 кварте воды в течение 30 минут. Остудите; процедите. Хранить чай в холодильнике можно около трех дней. Принимать по 2-3 чашки в день.

Глава 6

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Предменструальный синдром, сокращенно ПМС, можно рассматривать как сложную взаимосвязь между женскими гормонами, диетой, факторами стресса и физическим и умственным здоровьем. Такой уникальный набор симптомов, колеблющихся от простого дискомфорта и усталости до изнуряющих судорог и депрессии, появляется за три-семь дней до менструации. Как правило, у женщины бывает 400-500 менструальных периодов, поэтому ПМС несомненно оказывает влияние на жизнь.

Сегодня женщины гораздо больше понимают свои организмы. Благодаря использованию диетологических изменений, травному лечению и более здоровому образу жизни, большинство женщин может жить без расстройств, стрессов и нежелательных симптомов ПМС. В этой главе мы рассмотрим, что же такое ПМС и что ученые знают о нем. Мы рассмотрим варианты лечения, чтобы вы могли принять определенные решения.



Шлемник байкальский

Из всех гормональных расстройств, которые испытывают женщины, ПМС наиболее обычный. Начиная с 1931 года, ПМС назывался предменструальным напряжением, однако позднее исследователи решили, что термин «напряжение» не суммирует все проблемы, связанные с ПМС. И сам синдром полностью игнорировался медициной до 1950-х годов, когда английский врач Доктор Катерина Далтон стала широко изучать, писать и читать лекции о нем, превратив термин ПМС в домашнее слово. И все-таки некоторые врачи продолжали игнорировать мысль, что женщины испытывают физические и эмоциональные изменения накануне менструации. Однако любая женщина, испытывавшая этот синдром, может рассказать, насколько он реален.

ПМС – это синдром (набор ряда различных симптомов) и перечень его воздействий весьма длинный; в нашем источнике перечисляется 150. Эти симптомы охватывают широкий диапазон физических, эмоциональных и психологических ощущений. На основании обширного исследования, проведенного по ПМС, и собственных клинических экспериментов мы сделали вывод, что на синдром влияет множество факторов, представляющих интерес для практиков современной медицины.

Многие симптомы ПМС переплетаются. Они воздейству-

ют друг на друга и обостряются. Когда уровень сахара в крови падает, в результате наблюдается усталость, головокружение, страстное желание некоторых продуктов, головная боль, колебания настроения, а иногда повышенное сердцебиение. Что касается некоторых продуктов, то это может быть потребность в соли, способствующая временному увеличению веса. Несмотря на то, что страдающие ПМС набирают всего несколько фунтов веса, неожиданное давление и отек создают чувство гораздо большего веса, что может повысить и эмоциональный стресс. Кроме того, иммунитет также снижается перед менструацией, в результате чего может возникнуть простуда, грипп, аллергия, герпес и обостриться ревматоидный артрит. Страдающие ПМС чувствуют себя так, словно весь организм восстал против них.

Согласно гинекологическим тестам, ПМС влияет примерно на половину женщин в репродуктивном возрасте, некоторые цифры говорят о 90%. Вероятно, третья часть женщин имеет настолько серьезные симптомы, что им надо обратиться к врачу. Менее 5% женщин, страдающих ПМС, имеют изнуряющие психологические симптомы; такое состояние называется предменструальным дисфорическим расстройством (PMDD).

Каждая женщина по-своему относится к симптомам; именно в понимании этих отношений и лежит потенциал для лечения. Естественно, что женщины, страдающие от симптомов ПМС, желают, в первую очередь, облегчения этих симп-

томов. Но более глубокий, более сложный вопрос заключается в том, как сделать так, чтобы они чувствовали себя хорошо, были счастливы и могли выполнять свои желания в любой день месяца. Возврат к истинному здоровью, а не только облегчение симптомов, должно стать целью лечения ПМС.

Обычные физические симптомы ПМС: неопределенные боли, слабые судороги в тазовой области, боль и мягкость груди, раздувание, бессонница, усталость, вспышки жара, повышенный аппетит, особенно к сладкому, непереносимость, боль в мышцах, головные боли, кожная сыпь, запор, тошнота.

Обычные психологические симптомы ПМС: напряжение, сонливость, депрессия, враждебность, раздражительность.

Химия и гормоны организма

Колебания в настроении, раздражительность и, вероятно, большинство других симптомов, связанных с ПМС, наблюдаются в результате сильных флюктуаций некоторых гормонов. Когда они резко падают, мозговая и нервная системы ощущают отход, который серьезно влияет на умственное и эмоциональное состояния, напоподобие отказа от аддитивных лекарств.

Через неделю после овуляции и, таким образом, за неделю до менструации уровень прогестерона в организме достигает своего цикличного пика, тогда как уровень эстрогена снижается. Однако накануне менструации уровни обоих гормонов резко падают. Такое снижение может сопровождаться изменениями в уровнях минералов кальция и магния. Все эти четыре субстанции – два гормона и минералы – обычно отражают боль, бессонницу, стрессовые реакции и судороги в мышцах.

Ряд исследований показывает, что во время первых трех недель менструального цикла увеличивающиеся уровни эстрогена стимулируют производство гормона «хорошего самочувствия», называемого (бета)-эндорфин, который снижает боль и улучшает настроение. Растущие уровни прогестерона в то же время делают это природное вещество напоподобие опия еще более сильнодействующим, то есть до тех пор,

пока эстроген и прогестерон не снизятся перед менструацией. Затем эндорфин также снижается. В результате возможно чувство беспокойства наряду с усталостью, бессонницей и раздражительностью. Исследование показало, что просто нарушения соотношения эстрогена к прогестерону достаточно, чтобы снизить деятельность эндорфина в мозге.

Простагландины – это гормоноподобные жировые кислоты, которые усиливают бессонницу, стресс и боль. Эти субстанции регулируют воспаление и сокращение мышц в локализованных зонах и увеличиваются перед или во время менструального потока. В результате они несут ответственность за симптомы, такие, как судороги в брюшине, общую боль, боль в суставах, головную боль, боль в спине. Фактически, у женщин с дисменореей (болезненной менструацией) повышенное количество простагландинов в менструальной крови. Лекарства для блокирования простагландинов, как правило, это аспирин и ибупрофен, успешно снижают болезненные судороги, которые возможны перед и во время менструации. Простагландины могут также оказаться причиной разбухания и мягкости груди, задержания жидкости и изменений в аппетите.

Другие гормоны и гормоноподобные субстанции взаимосвязаны с ПМС. Ученые полагают, что это могут быть пролактин и альдостерон, поскольку их роль в задержании жидкости известна. Исследования подтверждают, что страдающие от ПМС, имеют более высокие уровни пролактина,

чем обычно. Один из гормонов, способствующих кормящим женщинам вырабатывать грудное молоко, пролактин также взаимосвязан с беспокойством, раздражительностью, колебаниями в настроении, задержанием жидкости и повышением веса. Он особенно известен из-за таких симптомов, как мягкость груди и киста груди. Лекарство, сдерживающее производство пролактина, бромокриптина, снижает некоторые симптомы ПМС, в особенности мягкость груди, распухание и депрессию. Лекарство, сдерживающее альдостерон, спиронолактон, в некоторых случаях снижает симптомы ПМС, даже если у пациентов с ПМС обычно нормальный уровень альдостерона.

И, наконец, другие невроредатчики взаимосвязаны с эмоциональным функционированием и настроением. Недавние исследования показали, что уровень эстрогена непосредственно связан с уровнем невроредатчика серотонина. Уровень эстрогена снижается перед менструацией, то же самое происходит и с уровнем серотонина. Вот почему современное лечение тяжелых форм ПМС и PMDD может включать лекарства-антидепрессанты, которые повышают уровень серотонина.

Что будет делать врач

Большинство женщин, ищущих помощи при ПМС, уже имели от слабых до умеренных симптомов в течение от одно-

го до трех лет. Они обращаются к врачу только тогда, когда симптомы резко возрастают по интенсивности. Это особенно касается женщин, страдающих от эмоциональных симптомов, таких, как раздражительность и депрессия.

Хотя четкого метода диагностики ПМС не существует, большинство врачей опираются на обширный опрос. Прежде чем прописать лекарство, врач ставит диагноз, основанный частично на ежедневном журнале симптомов, который ведет пациент, по крайней мере, два цикла. Может показаться, что сбор информации оттягивает лечение. Однако доказано, что около половины женщин, которые обратились с симптомами ПМС, фактически имеют другое расстройство, поскольку симптомы не колеблются с менструальным циклом или не ухудшаются перед менструацией.

Если вы страдаете ПМС, необходимо записывать симптомы в течение трех-четырех месяцев. Необходимо видеть, что одни и те же симптомы повторяются месяц за месяцем. Заведите свой собственный журнал и записывайте в него информацию, чтобы определить курс лечения травами, диетой, добавками и изменением привычек.

Исследователи определили четыре отдельных категории ПМС, основанных на симптомах и гормональных и питательных состояниях. Схема суммирует эти категории и некоторые травяные и диетологические средства для каждой. Не беспокойтесь, если ваши симптомы полностью не совпадают с приведенной ниже категорией. Однако если проявляется

сильная тенденция к какой-то группе симптомов, схема может помочь вам выбрать наиболее подходящие диетологические добавки и травы.

Общепринятое лечение

Если поставлен диагноз ПМС, лечение может быть различным в зависимости от основной жалобы. Обычные виды лечения включают диаретики, простагландиновые замедлители, контрацептивные таблетки с прогестероном или эстрогеном/прогестероном, а также антидепрессанты. Однако мы всегда поддерживаем использование природных средств и приобретение здоровых привычек как основное средство защиты против болезни и неприятных симптомов. По нашему мнению, сильные гормоны нельзя принимать беспорядочно. Эффект от их длительного приема неизвестен.

Что касается PMDD, излюбленное медицинское лечение при сильных симптомах – малые дозировки антидепрессантов, таких, как прозак, золофт, ксанакс и буспар. Примерно половина женщин, принимающих их, ощущает некоторое облегчение. Как можно предполагать, эти лекарства эффективны, когда женщина ощущает сильные эмоциональные изменения во время ПМС. Однако, такие средства сложно прерывать. Кроме того, они оказывают побочные явления, напоминающие симптомы ПМС, такие, как усталость, бессонница, головокружение и головные боли. Многие антидепрессанты снижают половой интерес и осложняют достижение оргазма. Беспокойство и другие эмоциональные проблемы в некоторых случаях лечат седативными препаратами и тран-

квизаторами, например, валиумом, однако, к таким препаратам быстро привыкают.

Длительное время популярным методом для лечения задерживающейся жидкости и набухания груди были диуретики, но сегодня врачи полагают, что эти средства могут нанести больше вреда, чем пользы. И все же женщины применяют их для похудения. В некоторых случаях замедлители пролактина, такие, как парлодел, применяются для уменьшения набухания груди и снижения боли, облегчения головной боли и при изменениях настроения, однако обычно наблюдаются побочные эффекты.

Нестероидные противовоспалительные лекарства (NSAID), такие, как аспирин, ацетаминофен и ибупрофен, а также простагландиновые замедлители, такие, как мефенаминовая кислота, длительное время прописывались для уменьшения набухания груди и облегчения головной и общей боли. Они не оказывают эффекта на эмоции или поведение, но большие дозы могут быть токсичными для печени.

Доктора неохотно назначают один прогестерон в качестве терапии ПМС, поскольку несколько исследований не смогли продемонстрировать его эффективность. Что касается нашего опыта, то у некоторых женщин результаты после приема прогестерона просто замечательные, тогда как у других он не дал никакого эффекта.

Природное лечение

Здоровые привычки

Различные исследования показывают, что такие методы релаксации, как упражнения аэробикой, йога и медитация, могут снизить симптомы ПМС. Предполагается, что это связано с изменением химии мозга и способствованию эндорфинов, веществ, естественно поднимающих настроение и облегчающих боль. Регулярные упражнения зачастую облегчают слабую депрессию при ПМС, а также помогают справиться с другими симптомами. Страдающие от ПМС считают, что занятия аэробикой помогают лучше силовых упражнений, потому что эта деятельность высвобождает больше эндорфинов. И это правильно, если заниматься аэробикой постоянно и не менее двадцати минут 3-4 раза в неделю. Кое-кто советует заниматься ежедневно 45 минут, включая упражнения аэробикой.

Категории ПМС

Исследователи определили 4 типа ПМС в зависимости от уровня гормонов пациента и уровня питательных веществ. Диетологическое и травное

лечение, обобщенное здесь, будет рассматриваться более детально в данной главе.

ПМС-А (беспокойство): раздражительность, нервное напряжение, колебания в настроении, бессонница.

Возможные причины: повышенные уровни эстрогена и пониженные уровни прогестерона.

Альтернативное лечение: добавка с витамином В₆ 100-200 мг или витекс для повышения прогестерона и баланса эстрогена. Клопогон ветвистый, а также соевые продукты сбалансируют уровень эстрогена.

ПМС-В: сдерживание воды и соли, раздувание, набиравание веса, набухание груди и мягкость.

Возможные причины: слабая печень, дисбаланс гормонов, дисбаланс калия.

Альтернативное лечение: снизить прием соли. Добавка с витаминами В₆ и Е. Избегать кофеина и сигарет. Принимать травы, например, лист одуванчика.

ПМС-С: потребность в сладком, повышенный аппетит, низкий сахар в крови, усталость, головокружение, головные боли, иногда частое сердцебиение.

Возможные причины: дефицит магния, слабый углеводный метаболизм, слабое пищеварение.

Альтернативное лечение: добавка с калием, начинать с 400 мг в день. Отказ от сахара в любом виде.

Принимать больше сложных углеводов перед периодом, больше протеина после прекращения кровевыделения. Перед едой принимать пищевой тоник. Снизить прием соли.

ПМС-D (депрессия): депрессия, замешательство, забывчивость.

Возможные причины: повышенный прогестерон в средней фазе, сниженный уровень серотонина.

Альтернативное лечение: потреблять больше продуктов содержащих триптофан (индюшатина, спинулина, миндаль или миндальное молоко, питательные дрожжи). Добавка со зверобоем. Принимать травную добавку для баланса печени и релаксации ежедневно в течение двух недель после окончания менструации.

Диетологические изменения

Если вы страдаете от ПМС, регулирование приема некоторых продуктов может оказать эффективную помощь. Исследования показывают, что женщины, страдающие от ПМС, потребляют соли на 75% больше по сравнению с женщинами, не имеющими этих симптомов. Они также больше потребляют конфет, мороженого, пирожных и сладких напитков, а также на 75% больше рафинированного сахара.

Если сделать лишь одно диетологическое изменение для

облегчения симптомов ПМС, откажитесь от продуктов из рафинированного сахара. У вас значительно улучшится здоровье и общее самочувствие. Вместо этого обратите свое внимание на сезонные свежие фрукты, орехи и сухофрукты. Прием пищи несколькими малыми порциями в день снизит потребность в еде, при этом уровень сахара в крови будет стабильным.

Проблема большого потребления сахара заключается в том, что он изменяет сахар в крови и делает эмоции менее стабильными. Потребление рафинированного сахара повышает степень метаболизма, создавая чрезмерное тепло в организме. Он также подавляет иммунную систему, способствуя проявлению таких симптомов, как хроническая дрожжевая инфекция и угри. Потребление рафинированного сахара также приводит к потере магния и разрушает витамины группы В, то есть именно те питательные вещества, которые помогают справиться со стрессом.

При наличии симптомов избегайте шоколада и кофе, по крайней мере, за неделю-две до менструации. Мы знаем, что это нелегко, но шоколад и кофе ухудшают симптомы ПМС. Только одна чашка кофе может ухудшить симптомы примерно на 30%. Как показало исследование, кофеин усиливает нервное напряжение, сердцебиение, бессонницу и головную боль, а также может привести к болям в груди.

Мы полагаем, что женщины, страдающие симптомами ПМС, обедают с большим количеством рафинированных уг-

леводов и молочных продуктов, чем женщины, не страдающие этими симптомами. Проблема заключается в том, что женщины с ПМС желают эти продукты, когда имеют симптомы.

Исследователи предлагают таким женщинам обедать комплексными, нерафинированными углеводами, крупами, что облегчит депрессию, злость, беспокойство, бессонницу, колебания настроения, если они относятся к ПМС. Вероятно, это происходит благодаря тому, что углеводы способствуют ускорению конверсии аминокислот, таких, как триптофан, в серотонин. Помните, что уровень серотонина значительно падает после овуляции и накануне менструации. Повышенное количество углеводов может противодействовать этому падению, улучшая настроение, эмоциональное настроение и сон.

Мы считаем, что женщины с симптомами ПМС должны больше потреблять комплексных углеводов в дни после овуляции до конца менструального потока и меньше углеводов, а больше протеина с конца периода до овуляции. Повышенный протеин способствует сохранению важных аминокислот, которые расходуются гораздо быстрее в остальное время цикла. Не переусердствуйте; вашему организму требуется, по крайней мере, 30–40 г в день. Попробуйте увеличить протеин и снизить углеводы на 20-25% после периода, а затем вернитесь к обычному уровню этих продуктов.

Другими продуктами, которые следует избегать, являются

красное мясо, молочные продукты и яйца. Они могут препятствовать усвоению магния и усиливать симптомы ПМС. Потребление слишком большого количества жиров также создает проблемы. В одном исследовании в рацион 30 женщин входило 40% калорий из жиров в течение четырех менструальных циклов. Затем женщины стали потреблять лишь половину того количества жиров еще четыре цикла. В результате, как и ожидалось, женщины набрали вес в течение первых четырех циклов.

Помощь при мигренях у женщин с ПМС.

Если в число симптомов ПМС входят мигреневые головные боли, прислушайтесь к рекомендациям и откажитесь от следующих продуктов, способствующих мигреням: сыр (чеддер, грайе, бри, камамбер), колбаса, лук, пикули, авокадо, свежий хлеб, красное вино, сметана, орехи, шоколад, кофе, чай, кола, алкоголь.

Диетологические добавки

Ниже приводится обзор питательных добавок, исследованных на предмет способности облегчения симптомов ПМС.

Магний. Исследования показали, что уровни магния у женщин с ПМС зачастую ниже нормы в период цикла, особенно перед началом менструации. Предменструальное снижение магния, иногда в сочетании с ростом алдостерона,

приводит к задержанию натрия и жидкости. Это нарушает натриево-калиевый баланс. В результате усваивается еще меньше магния и витамина В₆. Магний исполняет и другие важные функции для ПМС. Этот минерал с помощью витаминов группы В сохраняет состав сахара в крови и предотвращает страстное потребление продуктов, способствуя переработке печенью углеводов и глюкозы в сахар. (Существует теория, что некоторые женщины очень любят шоколад именно потому, что он содержит магний.)

Кальций. Слишком большое количество кальция, особенно у женщин с ПМС-А, сильно обостряет симптомы, снижая усвоение магния. Добавки, содержащие в два раза больше кальция, чем магния, – лучший выбор для женщин, страдающих от симптомов ПМС-А. Для других женщин кальций может уменьшать судороги в мышцах.

В₆ или комплекс витаминов группы В с В₆. Дефицит в таких питательных веществах может привести к снижению уровней серотонина, в результате чего появляется депрессия и раздражительность. Витамин В₆ также может подавлять алдестерон, тем самым облегчая симптомы распухания.

При гинекологическом исследовании выяснилось, что один витамин В₆ (50 мг ежедневно) снизил симптомы у большинства пациенток, у которых наблюдались от слабых до умеренных симптомы ПМС, включая предменструальные прыщи.

В других исследованиях витамин В₆ не оказывал никако-

го эффекта, либо минимальный при ПМС. Мы полагаем, что такое противоречие при исследованиях вызвано различиями среди женщин. Некоторые женщины, страдающие ПМС, имеют дефицит витамина В₆, а другие нет. Поскольку весьма сложно продиагностировать дефицит витамина В₆, мы все же считаем, что это питательное вещество или лучше сбалансированный комплекс витаминов группы В может оказаться полезным для ослабления симптомов ПМС. Поэтому мы рекомендуем начать с приема 100 мг в день. При более высоких дозах некоторые женщины испытывают побочные эффекты, такие, как плохое пищеварение и гастрит.

Витамин Д. В одном из недавних сообщений было заявлено, что женщинам с мигренями, связанными с ПМС, помогли добавки витамина Д в сочетании с кальцием. Кальций давали принимать по 1200 мг ежедневно наряду с 1200-1600 IU витамина Д₃. Через два месяца мигрени значительно ослабли.

Витамин Е. В исследовании 1983 года выяснилось, что добавка витамина Е ослабила симптомы ПМС-А, ПМС-С и ПМС-Д через два месяца. Эффективной оказалась доза 150 IU и 300 IU дважды в день. Витамины В₆ и Е вместе с магнием снижают пролактин, а также накопление веса, ослабляют нервную обеспокоенность и тошноту. В некоторых исследованиях, когда женщины с ПМС принимали витамин Е в течение 2-3 месяцев, депрессия, раздражительность и тяга к сладкому также снижались.

Травное лечение

В течение многих лет мы наблюдали, как травяные средства творили чудеса со многими страдающими ПМС. Зачастую необходимо экспериментировать с несколькими травами, а также диетологическими изменениями прежде, чем обнаружится правильная комбинация. Мы писали эту книгу в целях презентации ряда опробованных средств, а также для создания наиболее эффективной личной программы.

Приведенные ниже травяные средства для страдающих ПМС отличаются по типу действия на организм.

Гормональные регуляторы

Витекс. Экстракты из маленьких, твердых, сухих фруктов средиземноморского кустарника *Vitex agnus-castus*, известного также как целомудренное (священное) дерево, облегчают симптомы ПМС посредством ребаланса гормонов. Витекс особенно полезен для лечения при задержании жидкости, колебаниях настроения и тяге к продуктам. Исследование, проведенное в Германии, показало, что витекс корректирует наличие пролактина. Витекс снижает предменструальную прыщавость и герпес. Прежде чем обращаться к фармацевтическим кремам и капсулам, содержащим прогестерон, попробуйте применить травы, стимулирующие про-

гестерон, такие, как витекс. При приеме витекса в качестве настойки начните с дозы 2-3 пипеток утром и вечером, добавляя в небольшом количестве воды, только не во время еды. Если выбрана порошкообразная трава в капсулах, принимайте по 3 капсулы дважды в день.

Клопогон ветвистый. Эта трава для страдающих ПМС и при менопаузе зачастую смешивается в формулах с витексом. Хотя обычно ее считают травой, регулирующей эстроген, она также не дает эстрогену излишне стимулировать чувствительную ткань матки, тем самым ослабляя боль и раздувание. Эта трава действует и как противовоспалительное, и антиспазматическое средство, уменьшая раздувание, спазмы и боль. Принимать по три-четыре пипетки настойки утром и вечером. Недостатком травы является тенденция к стимулированию сильного менструального кровотечения у некоторых женщин.

GLA и масло энотеры (ослиник двулетний). Одной из наиболее популярных травных добавок для облегчения симптомов ПМС является GLA (гамма-линолевая кислота), жировая кислота, полученная из энотеры, черной смородины или семян бурачника. Она имеется в широкой продаже в аптеках и даже в продовольственных магазинах. Применяется только в капсулах, поскольку продукт высококонцентрированный и не может быть использован в виде чая или земляных семян. К сожалению, из-за этого она несколько дороже других травных лечебных средств.

Не все исследования по вопросу применения этого средства для облегчения предменструальных симптомов оказались положительными. Несмотря на то, что семь клинических исследований было проведено на добровольцах за последние несколько лет, группа исследователей сделала вывод, что исследования не соответствуют современным научным стандартам. В одном исследовании на нескольких женщинах масло энотеры показало несколько лучший эффект. Хотя наш опыт подсказывает, что это природное средство полезно, попробуйте сначала пищу с семенами льна или масла; принимайте по половине-одной столовой ложке в день. Для некоторых женщин это может оказаться эффективным и, к тому же, стоимость гораздо ниже.

Независимо от того, как вы будете принимать GLA, знайте, что эффект появится только через три-четыре месяца. А для некоторых женщин этот период может оказаться даже больше.

Антидепрессанты

Кава кава и зверобой продырявленный. Этот динамичный дуэт из трав, снимающих беспокойство и улучшающих настроение, способствует релаксации и хорошему ночному сну. Принимайте по четыре пипетки настойки утром и три вечером. Можно принимать стандартные таблетки или капсулы. Помните, что зверобой действует аналогично ан-

тидепрессантам, влияющим на серотонин, а, следовательно, требуется несколько недель, чтобы увидеть ожидаемый эффект. Кава кава, с другой стороны, оказывает краткосрочный эффект улучшения настроения почти мгновенно. Эту траву можно применять в жидком виде по три-четыре пипетки два-три раза в день. Также эффективны капсулы и таблетки, если они хорошего качества.

Метаболические регуляторы

Травы, повышающие энергетический уровень и выносливость, оказывают эффект во время снижения сахара в крови в предменструальный период.

Китайский и сибирский женьшень. Обе травы способствуют стабилизации сахара в крови, уменьшают депрессию и поддерживают надпочечную функцию для противодействия стрессам. Женьшень очень часто применяется в традиционной китайской медицине для согревания и укрепления пищеварения, а также он способствует усвоению питательных веществ.

Stevia. Вместо сахара применяйте эту траву для подслащивания чая и даже пищи. Несмотря на то, что такая трава фактически слаще столового сахара, к горько-сладкому вкусу травы надо привыкнуть. Если она покажется вам неприятной, можно смешать ее с медом. Традиционно используемая в своем родном Парагвае для стабилизации сахара в крови,

stevia продается в травных аптеках как в виде высушенной травы, так и в виде жидкости.

Травы для кровеносных сосудов

Движители крови снижают задержание жидкости и застой крови, отекание и боль в венах и капиллярах матки.

Гинкго. Несмотря на то, что эта трава известна своим действием на мозг и систему кровообращения, она может использоваться для лечения некоторых симптомов ПМС, особенно при мягкости груди. Другие известные травы-двигители крови дудник, китайский красный шалфей, имбирь, зантоксилиум.

Противовоспалительные средства

Эти травы помогают в тех случаях, когда ПМС вызывает боль и отеки во внутренних органах и сосудах. Некоторые сдерживают производство простагландинов.

Пиретрум (девичий). У некоторых женщин пиретрум, который облегчает боли при мигренях и других типах хронических воспалений, также облегчает симптомы ПМС. При исследовании лондонской клиникой по мигреням выяснилось, что высушенные морозом листья, принимаемые в течение трех месяцев, не только снижают головные боли, но

и улучшают состояние. Ученый травник периода Ренессанса Джон Герард говорил о пиретруме, что он является прекрасным средством против заболеваний матки.

Другие известные противовоспалительные травы включают ромашку, эхинацею и тысячелистник.

Успокоительные средства

Если нервозность, беспокойство, бессонница являются результатом ПМС, попробуйте применить травяные успокоительные средства для релаксации центральной нервной системы.

Калифорнийский мак (мак снотворный). Это эффективное успокоительное средство прекрасно действует в виде настойки или порошкообразного экстракта в капсулах или таблетках. Он действует успокаивающе при небольшом беспокойстве, создает чувство релаксации и способствует хорошему, освежающему сну.

Хмель обыкновенный. Эта релаксирующая трава особенно полезна для обеспечения сна и успокоения сердцебиения. Она хорошо действует на женщин с пониженным уровнем эстрогена. Женщинам с раковым заболеванием груди желательно не применять эту траву, хотя, как и у всех фитоэстрогенов, его мягкая деятельность скорее всего создает баланс эстрогена в тканях, а не их стимуляцию.

Другие рекомендуемые успокоительные средства: валери-

ана, страстоцвет (пассифлора), ромашка, липа.

Регуляторы печени

Из нашего опыта эффективная травная программа для облегчения симптомов ПМС должна включать травы для поддержания печени. Печень играет ключевую роль в регулировании гормонов.

В традиционной китайской медицине полагают, что печень регулирует кровь. По этой причине нерегулярные месячные, сильные кровотечения, отсутствие менструации и другие недомогания зачастую связаны с печенью. Кроме того, печень регулирует уровни эстрогена и других половых гормонов, избирательно разделяя их на менее активные компоненты. Чтобы печень работала гладко, травники часто рекомендуют травы-регуляторы, помогающие печени вырабатывать важные ферменты и повышающие поток желчи. Желчь является источником составляющих, которые организм использует для создания эстрогена, прогестерона и других стероидных гормонов.

Травы-движители желчи включают лист артишока, полынь, корень одуванчика и замечательную траву, защищающую печень, – расторопшу. Травы, способствующие производству ферментов печенью, включают лопух, популярную китайскую траву буплеурум и южноамериканскую траву boldo. Одной из наиболее популярных китайских формул явля-

ется Xiao Yao Wan, прописываемая китайскими травниками для облегчения симптомов ПМС. Ее можно приобрести у людей, занимающихся акупунктурой, в травных магазинах.

Диуретики

Мы выяснили, что мягкие травные диуретики помогают организму освободиться от излишней воды, накапливающейся при ПМС. В Европе такие травы называются акваретиками, чтобы отличать их от сильных фармацевтических диуретиков, которые помогают работе почек, но одновременно выбрасывают важные полезные вещества, такие, как магний, кальций и калий. Акваретики включают корень петрушки, листья петрушки, подмаренник, аспарагус (спаржа), артишок, крапиву и лист одуванчика.

Регуляторы для пищеварительного тракта

Горькие травы, такие, как горечавка, лист артишока, полынь и золототысячник, улучшают пищеварение и ассимиляцию несколькими различными путями. Они активизируют кишечное движение, регулируют аппетит и способствуют выработке таких важных пищеварительных энзимов, как гидрохлоридная кислота и желчь. Эти горькие травы часто комбинируют с острыми травами, такими, как имбирь и

кардамон, и гармонизирующими травами, например, кожура апельсина.

Другая категория трав для пищеварения включает такие травы, которые согревают кишечник, способствуя пищеварению и ассимиляции продуктов, облегчают боль, снижают задержку жидкости и снимают усталость. Чай с имбирем – одно из самых популярных и уважаемых средств для снятия тошноты и общего дискомфорта при ПМС. Фактически, одним из самых любимых наших сочетаний является 75% имбиря и 25% женьшеня. Применяйте как чай, настойку или порошкообразный экстракт. Другими согревающими острыми травами являются кардамон, черный перец и корица.

Чай при ПМС

*1 чайная ложка ягод витекса,
1 чайная ложка корня дикого ямса,
1/2 чайной ложки корня лопуха,
1/2 чайной ложки корня одуванчика,
1/2 чайной ложки листа пиретрума,
4 чашки воды.*

Смешайте травы с водой. Доведите до кипения, выключите огонь и дайте настояться в течение 20 минут. Процедите травы. Пить по необходимости, по крайней мере, 2 чашки в день. Мы рекомендуем добавить пахучие и сладковатые травы для более приятного вкуса. Например, кожуру апельсина, корень

солодки.

Эту формулу также можно принимать в виде настойки (3 пипетки дважды в день). Чтобы самостоятельно приготовить настойку, купите отдельные настойки и смешайте в тех же пропорциях. Можно приобрести уже готовую настойку для лечения при менструальной боли.

Настойка-тоник при ПМС

*1 чайная ложка настойки имбиря,
1/2 чайной ложки настойки кардамона,
1/2 чайной ложки настойки корицы,
1/2 чайной ложки настойки кожуры апельсина,
1/4 чайной ложки настойки корня солодки,
2 чайные ложки настойки листа артишока,
1 чайная ложка настойки корня горечавки.*

Смешайте травные настойки. Принимайте по 1 чайной ложке с небольшим количеством воды до двух основных приемов пищи.

Экстракт для регулирования цикла

Эта формула помогает регулировать гормоны, расслаблять печень и поднимать настроение.

*1+1/4 чайной ложки настойки витекса,
3/4 чайной ложки настойки клопогона ветвистого,*

*1/2 чайной ложки настойки пустырника,
1 чайная ложка настойки корня лопуха,
1 чайная ложка настойки зверобоя,
1/2 чайной ложки настойки калифорнийского мака,
настойка корня солодки для подслащивания, при
желании.*

Смешайте все настойки. Принимать по 1 чайной ложке смеси утром и вечером, по крайней мере, за 30 минут до или после еды. Принимать смесь не менее 4 месяцев.

Варианты: Для лечения других симптомов добавьте чайную ложку одной или более настоек к предыдущему рецепту.

Судороги в матке: валериана, калина обыкновенная, калифорнийский мак.

Боль: ямайский кизил, таволга трехлистная, китайская трава хохлатка.

Удержание жидкости: настойка из листа одуванчика.

Настойка при головной боли

Эта смесь облегчает напряжение и стресс при головной боли, связанной с ПМС:

*1 чайная ложка настойки мытника,
1 чайная ложка настойки гинкго,
1 чайная ложка настойки корня валерианы,
1 чайная ложка настойки имбиря,*

1 чайная ложка настойки перечной мяты.

Смешать ингредиенты. Принимать по пипетке с водой, если необходимо, до 8 раз в день.

Ароматерапия

Ароматерапия при наличии ПМС весьма эффективна, если ее начать при первых признаках ПМС. Испробуйте расслабляющие ванны или массаж с эфирными маслами для успокоения всего организма. Хорошо использовать лаванду, розу, розовую герань, нероли, иланг иланг, шалфей, ромашку и другие. Все эти запахи используются как антидепрессанты. Добавьте хотя бы 4 капли эфирного масла в ванну или приготовьте массажное масло по рецепту, приведенному ниже.

При проблемах тяги к еде или задержки жидкости используйте масло грейпфрута и можжевельное масло в ванне. Для облегчения головной боли возьмите лаванду, майорам или китайский лимонник. Или приложите ароматерапевтический компресс ко лбу и/или задней стороне шеи. Добавьте 4 капли эфирного масла лаванды или ромашки на две чашки теплой воды и смочите мягкую ткань в смеси.



Мать-и-мачеха обыкновенная

Масло для массажа в предменструальный период

1/2 чаши растительного масла,

1/4 чайной ложки эфирного масла лаванды,

8 капель эфирного масла шалфея.

Смешайте ингредиенты. Пользоваться для
расслабляющего массажа.

Глава 7

ЭНДОМЕТРИОЗЫ

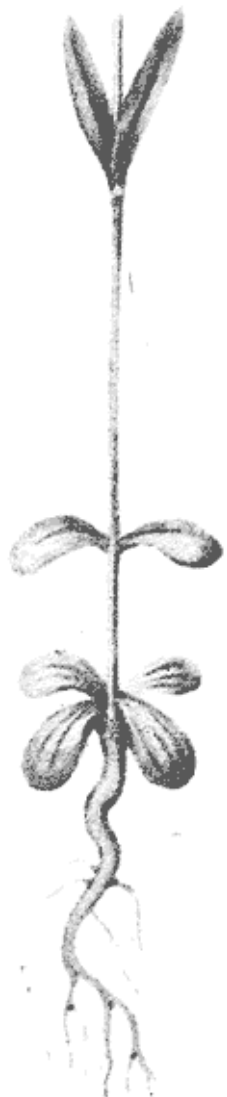
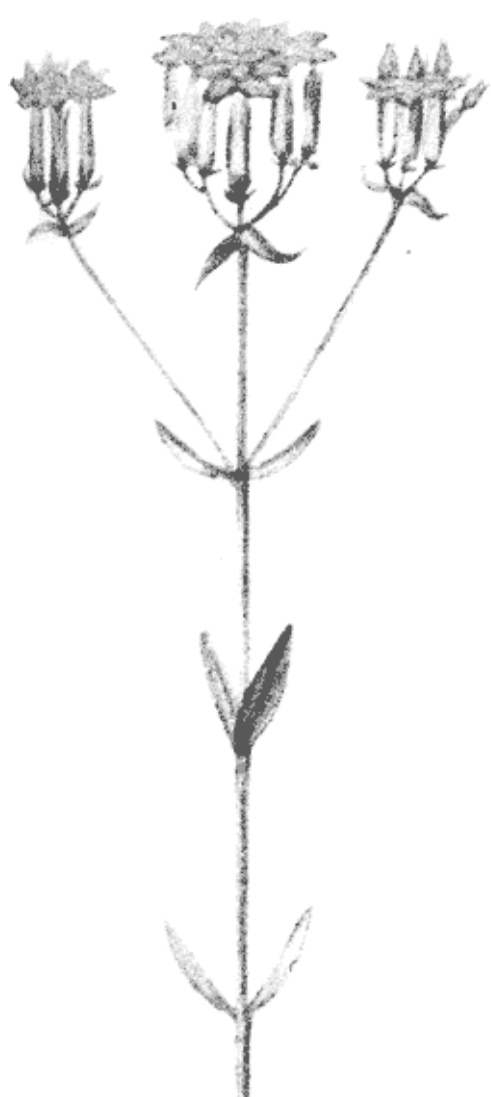
Их сложно диагностировать и лечить, но они зачастую реагируют на изменения образа жизни и природные средства.

Что такое эндометриоз? Название такого состояния происходит от слова эндометриум, особой ткани, которая располагается вдоль матки и растягивается, заполняясь кровью, чтобы воспринимать и питать оплодотворенную яйцеклетку при беременности. Если яйцеклетка не имплантируется, гормоны эстроген и прогестерон снижаются, в результате чего ткань вырождается; каждый месяц во время менструального цикла ее верхний слой сбрасывается.

При эндометриозах эти клетки наличествуют за пределами матки и самостоятельно прикрепляются к другим зонам, как правило, к шейке, яичникам, фаллопиевым трубам, мочевому пузырю или кишкам. В ответ на ежемесячные гормональные изменения ткань также разбухает и вырождается во время менструального цикла.

Симптомы эндометриозов, наблюдающиеся у женщин, включают сильные судороги при менструации, обильное кровотечение, газы, боль при овуляции, а иногда депрессию и бессонницу. Некоторые симптомы нарастают за несколько дней перед менструацией и продолжаются до ее окончания.

Недавнее исследование, проведенное в Германии, показало, что у женщин в возрасте 20-29 лет, лечившихся от эндометриоза, 90% чувствовали боль при менструации, 80% были бесплодны, 71% заявили о болях в тазу и 46% о нерегулярности менструального цикла.



Золототысячник обыкновенный

Поскольку измененная ткань матки кровоточит каждый месяц, она может стать источником воспаления расположенных рядом органов. Могут образовываться сгустки крови, что приводит к спайкам с другими органами и, вероятно, к их изменению. Ткань с рубцами может послужить причиной воспаления кишечника и перетяжки шейки. Может наблюдаться сопутствующая инфекция матки, мочевого пузыря или вагины. Все эти состояния вызывают боль в тазу; запор, маточные фиброиды, рост опухоли и даже тампон могут ее усиливать. Примерно 30-60% бесплодных женщин, как полагают, имеют эндометриоз; лишь 50% женщин, попытавшихся забеременеть после лечения эндометриоза, оказались удачливыми.

Неуловимые причины

Наиболее общая теория причины эндометриоза заключается в регрессирующей менструации. Термин касается крови и эндометриальной ткани, которые попадают в фаллопиевые трубы во время менструации вместо вывода через вагину. Регрессирующая менструация может способствовать росту эстрогена или чувствительности к эстрогену у некоторых женщин. Однако многие женщины даже с нормальными циклами ощущают регрессирующую менструацию без какого-либо развития эндометриоза.

Таким образом, вопрос о том, что служит причиной эндометриоза, остается загадкой. Существует мнение, что причина кроется в избыточном количестве эстрогена. Возраст женщин с эндометриозом, как правило, в диапазоне 25-40 лет; у большинства из них нет детей. Лечение прогестероном и беременность облегчают симптомы; в результате наблюдается повышение прогестерона и снижение эстрогена. Женщины с неполным периодом беременности гораздо больше подвержены эндометриозам; очевидно, чем меньше женщина вынашивает ребенка, тем больше эстрогена выделяется в течение жизни. Определенную роль могут играть и гормональные вещества, называемые простагландинами.

Неполадки в иммунной системе также могут стать причиной эндометриоза. Фактически, в одном исследовании вы-

яснилось, что высокие уровни аутоиммунных антител были обнаружены почти у всех женщин с эндометриозом, которые были протестированы. Такие аутоиммунные антитела могут вызвать воспаление эндометриальной ткани, что и вызывает боль.

В редких случаях эндометриальная ткань может появляться в местах, удаленных от таза, например, в легких и сетчатке, в результате чего появилась теория о том, что ткань распространяется через кровь и лимфатические системы. Некоторые врачи даже предположили, что эндометриоз начинается еще до того, как родилась женщина, когда эндометриальные клетки развиваются в неправильном месте.

Факторы риска

Некоторые факторы риска могут указать на то, у каких женщин возможно развитие эндометриоза.

По определению, эндометриоз встречается почти исключительно в репродуктивные годы. Иногда его диагностируют в подростковом возрасте. Недавно проводилось исследование женщин в возрасте 22 лет и моложе, которые обращались к гинекологу по поводу хронической боли в тазу. Для облегчения боли женщинам прописывали контрацептивы или нестероидные противовоспалительные средства, такие, как ибупрофен, однако, успех не наблюдался. При тестах обнаружили, что около 70% имели эндометриоз.

Токсины из окружающей среды также могут играть определенную роль. В 1994 году Агентство по защите окружающей среды связало эндометриоз и диоксин во время нескольких исследований на животных, причем, в одном у самок обезьян, подвергнутых воздействию диоксина, развился эндометриоз. Химическая структура диоксина и некоторые пестициды похожи на человеческий эстроген и сохраняются в жировых тканях организма; они могут действовать аналогично эстрогену, стимулируя некоторые клетки.

Исследование около 4000 женщин показало, что у тех, кто потребляет алкоголь, риск развития эндометриоза на 50% выше, чем у непьющих женщин.

Что будет делать врач

У эндометриоза множество симптомов, поэтому сложно поставить диагноз. Он может имитировать воспаление в тазовой области, увеличение яичников или опухоль матки, а также некоторые симптомы смещенной беременности и фиброиды матки. Суть в том, что эндометриоз обостряется в период менструации, тогда как другие неполадки, за исключением фиброидов, нет.

Предварительный диагноз эндометриоза может быть поставлен при осмотре тазовой области. Применяется также УЗИ, которое примерно на 96% определяет диагноз правильно. Однако лапароскопия является наиболее надежным диагностическим методом. Делается небольшой надрез в области пупка и полость осматривается непосредственно лапароскопом – маленьким, гибким обзорным прибором. В этом случае врачи могут обнаружить места эндометриоза и вред, нанесенный им; при помощи хирургических инструментов или лазеров, прикрепленных к прибору, они могут удалить эндометриальную ткань. Процедура выполняется под общим наркозом.

Хирургическое вмешательство при эндометриозе имеет достаточно большой успех для облегчения боли. После операции эндометриальная ткань возвращается, но очень медленно; исследование эффективности операции лазером с ла-

пароскопом при лечении эндометриоза выявило, что через год после операции облегчение симптомов у пациентов продолжалось в 90% случаев.

Мастерски выполненная лапароскопическая операция повышает шансы для беременности у бесплодных женщин при эндометриозе от умеренного до сильного. Неудивительно, что одно исследование выявило, что лапароскопическая операция, выполненная неквалифицированным хирургом, дает много осложнений.

Сильный эндометриоз может потребовать более обширной хирургии, но репродуктивные органы не должны быть затронуты. Несмотря на то, что гистеректомия часто рекомендовалась для лечения эндометриоза, она вряд ли необходима. Эндометриальные имплантаты, как правило, встречаются в тазовой полости вне матки, поэтому гистеректомия не решит проблему.

Лекарственное лечение

В целом цель лечения эндометриоза лекарствами заключается в контроле за болезнью путем снижения воздействия эстрогена. Поскольку такое лечение может облегчить боль и уменьшить поражения, его побочные эффекты типичны, как и при менопаузе: снижение костной массы, вагинальная сухость, вспышки жара и увеличение веса. При прекращении приема лекарств симптомы эндометриоза зачастую воз-

обновляются. Ниже приводятся препараты, которые обычно прописывают при эндометриозе.

Даназол. Производное от тестостерона лекарство даназол уменьшает эндометриальные зоны и боль в области таза, но имеет ряд побочных эффектов. Среди них увеличение веса, нежелательный рост волос, всплески жара, вагинальная сухость, огрубение голоса, угри, усталость, задержка жидкости и пониженное половое влечение.

GnRH аналоги. Эти синтезированные варианты гормона, высвобождающего гонадотропин, иногда оказываются эффективными, облегчают боль в тазовой области при эндометриозе и сжимают обширные зоны аномальной ткани перед операцией. Они могут прерывать нормальные периоды наряду с симптомами, аналогичными для менопаузы. В связи с такими побочными эффектами их рекомендуют принимать для лечения эндометриоза максимум в течение шести месяцев.

Прогестерон. Этот гормон останавливает овуляцию и контролирует уровни эстрогена. Иногда его назначают в виде инъекций Depo-Provera, долгодействующего контрацептива, или орально – обе формы синтетического прогестерона. Иногда эти средства прекращают овуляцию, поэтому они представляют собой плохие средства для женщин, желающих иметь детей. Мази, содержащие прогестерон, – многообещающая форма терапии при эндометриозе; некоторые исследования показали, что такие мази дают облегчение без

побочных эффектов.

Эстроген/прогестерон. Малые дозы оральных контрацептивов, содержащих эти гормоны, зачастую применяются в целях предупреждения овуляции с острым эндометриозом. Несмотря на то, что они не лечат заболевание, они стабилизируют его, снижают боль и судороги с незначительными побочными эффектами по сравнению с другими препаратами.

Природное лечение

Эндометриоз нелегко приписать какому-то дисбалансу. Мы твердо уверены, что важно лечить человека, а не болезнь. В связи с тем, что эндометриоз развивается медленно, есть шанс использовать методы природного лечения.

Специфические здоровые привычки

В значительной мере могут помочь физические упражнения для усиления циркуляции в тазовую область, но чрезмерные занятия могут усилить боль и судороги, особенно перед или в период менструации. Наилучшими формами физических упражнений при эндометриозе являются те, которые сочетают контроль за дыханием с мягким движением, такие, как йога, тайчи, цигун.

Откажитесь от курева, а также избегайте алкоголя, в особенности если ваша проблема – бесплодие.

Во время менструального периода пользуйтесь прокладками, а не тампонами. Последние способствуют регрессирующей менструации, боли и судорогам. Большинству женщин тепло облегчает эндометриальную боль. Попробуйте принимать теплые ванны.

Традиционная китайская медицина может многое предложить женщинам, страдающим эндометриозом. Мы выяс-

нили, что лечение акупунктурой эффективно там, где другие обычные методы лечения оказались неудачными. При одном исследовании бесплодные женщины лечились либо акупунктурой, либо гормональной терапией. И хотя группа, принимающая акупунктуру, имела больше гормональных расстройств, лишь 44% из группы остались бесплодны после терапии по сравнению с 56% из группы, которую лечили гормонами. В каждой группе 35% женщин, которым не удалось забеременеть, был поставлен диагноз эндометриоз.

Акупунктура также может помочь облегчить менструальную боль при эндометриозе. В одном исследовании 48 женщин выявили, что после двух лечений акупунктуры у половины женщин боль снизилась.

Диетологические изменения и добавки

Мы рекомендуем диету с низким содержанием жира, с высоким количеством волокна и включающую большое количество свежих овощей и фруктов и мало животных жиров или жирных продуктов. Как жиры, так и молочные продукты стимулируют производство эстрогена.

Фитоэстрогены особенно важны для лечения эндометриоза. Эти соединения, обнаруженные в соевых продуктах, бобовых и травах, таких, как красный клевер, не дают возможность натуральным или синтетическим эстрогенам излишне стимулировать ткани организма. Принимать надо примерно

150-200 мг фитоэстрогенов в день. Если такое количество не употребляется из продуктов, ежедневно выпивайте такую же дозу чая из клевера лугового, который также является хорошим движителем крови и укрепляет сосуды. Стандартные экстракты клевера и сои также можно принимать в капсулах и таблетках, если нет желания пить чай или употреблять такие продукты каждый день.

И, наконец, откажитесь, насколько это возможно, от кофеина в своем питании. Мы наблюдали, как простой отказ от кофеина значительно облегчал симптомы эндометриоза.

Добавки при эндометриозе:

Антиоксидантная программа может предупредить повреждение тканей и снизить воспалительный процесс. Принимайте ежедневно:

витамин Е, 400-800 IU,

витамин С, 2-5 г,

экстракт из семян винограда или зеленого чая,
200-400 мг,

магний, 500 мг.

Используйте дополнительные питательные вещества в добавках: бета-каротин, селен, цинк.

Травные средства

Лечебные травы обладают огромным потенциалом для лечения эндометриоза, однако, требуют терпения, поскольку для получения положительных результатов потребуются ме-

сяцы. Проблема не решается полностью, но симптомы, практически, исчезают, тем самым отпадает необходимость в хирургическом вмешательстве. Следующие типы трав могут оказаться полезными.

Средства, стимулирующие менструацию

В этом контексте термин обозначает травы, которые способствуют более легкому протеканию менструации. Если период часто запаздывает, в крови наблюдаются сгустки или он замедленный, чай или настойки из этих трав помогут снизить дискомфорт и предотвратить эндометриоз. В эти травы входят тысячелистник, пиретрум девичий, пустырник.

Тысячелистник – наша любимая трава; ее легко выращивать в саду и она дико растет во всем мире. Свежие или высушенные цветы можно добавлять в чай; широко применяется как высушенная трава, так и настойки. Если принимать настойку, возьмите 3/4 чайной ложки, размешайте в небольшом количестве воды и принимайте три раза в день, начиная за 10 дней до менструации. Прекратить прием на две недели после окончания периода.

Анτισпазматические средства

При судорогах, случающихся при эндометриозе, полез-

ны антиспазматические средства, или релаксанты гладких мышц. К этой категории относятся такие травы, как валериана, ромашка, калифорнийский мак, дикий мак, калина обыкновенная.

Тоники для матки

Один из самых лучших тоников для матки оказывает также противовоспалительный эффект: экстракт из ягод серенои ползучей. В последнее время она привлекла внимание тем, что помогает мужчинам при простате, завуалировав ее полезность для женщин. Принимайте две капсулы утром и одну вечером. Противовоспалительный эффект травы может быть усилен посредством применения ее с маслом из семян тыквы или маслом льняного семени. Для приема этих масел возьмите одну чайную ложку на каждые 15 фунтов (1 фунт – 0,5 кг) веса тела один раз в день во время еды.

Другие эффективные тоники для матки включают лист малины, пустырник, дудник. Если периоды проходят очень тяжело, принимайте лист малины.

Лечебные травы для матки

Лист хвоща и подорожника (ланцетолистного) особенно полезны при лечении эндометриоза. Полагают, что они сни-

жают формацию зарубцевавшейся ткани и сохраняют ткани гибкими. Другие травы, которые помогают соединительным тканям, это травы, содержащие антоцианадины, которые одновременно являются ценными антиоксидантами. Антоцианадины обнаружены в чернике, голубике, ягодах бузины, плодах боярышника гладкого (камелия китайская, чай китайский), зеленом чае, боярышнике, а также в коже и семенах винограда. Экстракты из большинства этих трав можно купить в виде капсул или таблеток.

Очистители лимфы

Одна из наиболее важных стратегий для препятствования эндометриозу заключается в очищении лимфы. Лимфатическая система, несмотря на сеть пористых сосудов и желез, помогает организму выводить токсины и удалять инфекции. Массаж, способствующий лимфатической циркуляции, плюс травы, такие, как красный корень, клевер луговой, коровяк обыкновенный, помогающие лимфе выполнять свою функцию, предотвращают эндометриоз, либо не дают ему прогрессировать.

Очистители печени

Печень разрушает излишние гормоны, которые способ-

ствуют аномальному эндометриальному росту. Регулярная очистка печени, по крайней мере, весной и осенью эффективно предотвращает или облегчает симптомы эндометриоза. К травам, хорошо очищающим печень, относятся корни одуванчика, цикория, лопуха и щавеля, а также южноамериканская трава больдо.

Баланс гормонов

Витекс и клопогон ветвистый самые лучшие травы, которые помогают балансу эстрогена и прогестерона. Кроме того, гамма-ланолевая кислота в маслах энотеры, смородины и семенах бурачника также полезна многим женщинам, страдающим эндометриозом.

Чай для лимфатической системы

*1/4 чашки листьев коровяка обыкновенного,
1/4 чашки красного корня (seanothus americanus),
1/4 чашки цветов клевера лугового.*

Смешайте высушенные травы; храните в контейнере без доступа воздуха вдали от жары и света. Приготовьте чай путем кипячения 2 чайных ложек смеси в течение 10 минут в свежескипяченной воде. Принимать по 1 чашке чая ежедневно в течение 2 недель. Двухнедельный курс чая повторить 3-4 раза в год. При

желании можно смешать настойки вышеперечисленных трав; принимать по 4 пипетки в небольшом количестве воды 1-2 раза в день, также в течение двух недель.

Чай при эндометриозе

*1 чайная ложка ягод витекса,
1 чайная ложка цвета клевера лугового,
1 чайная ложка корня дикого ямса,
1 чайная ложка калины обыкновенной,
1/2 чайной ложки хвоща,
1/2 чайная ложка листьев малины,
1/2 чайной ложки пустырника,
1 кварта воды.*

Смешать травы в воде и довести до кипения. Уменьшить огонь и медленно кипятить около 5 минут. Убрать с огня, накрыть, дать отстояться дополнительно 15 минут. Процедить отвар; пить, по крайней мере, по 2 чашки чая в день в течение 2 недель (1 курс лечения). Эту формулу можно принимать, смешав настойки или в виде капсул.

Ароматерапия

Эфирные масла некоторых трав помогают уменьшить су-дороги, укрепляют иммунную систему и стабилизируют гормоны; эти масла можно добавлять к массажным маслам для

увлажнения кожи после ванны. Используйте эфирные масла бергамота, сандалового дерева, мирры. Для лимфатических массажей полезны масла лимона, апельсина или грейпфрута.

Сидячие ванны позволяют воздействовать сменой горячей и холодной воды на область таза для увеличения потока крови. При эндометриозе мы рекомендуем сидячие ванны с эфирным маслом розмарина для улучшения циркуляции и лаванды или ромашки для расслабления мышц и снижения воспаления.

Упаковки с касторовым маслом – проверенное временем средство для облегчения боли и судорог при эндометриозе. В зонах боли прикладывайте влажное тепло и эфирные масла.



Можжевельник обыкновенный

Масло для массажа при эндометриозе

15 капель эфирного масла сандалового дерева,

12 капель эфирного масла бергамота,

8 капель эфирного масла лимона,

8 капель эфирного масла мирры,

5 капель эфирного масла бессмертника,

4 унции растительного масла.

Смешать масла. Использовать при массаже в качестве увлажнителя или добавлять 1-2 чайных ложек в ванну.

Сидячая ванна при эндометриозе

По 5 капель эфирного масла розмарина и лаванды.

Принести в ванную комнату таз большой емкости и наполнить холодной водой. Наполнить ванную настолько горячей водой, насколько можете вытерпеть, и добавить по 5 капель эфирного масла розмарина и лаванды. Сядьте в горячую воду по пояс или глубже на 5-10 минут. Затем пересядьте в таз с холодной водой, по крайней мере, на 1 минуту. Повторите процедуру хотя бы дважды (можно до пяти раз), охлаждая или нагревая

воду при необходимости. При эндометриозе лечение в сидячей ванне необходимо проводить ежедневно в течение 2-3 недель за курс.

Лечение с помощью пакета с касторовым маслом

*1/4 чаши касторового масла,
8 капель эфирного масла лаванды,
мягкая, маленькая хлопчатобумажная или
фланелевая ткань,
бутылка с горячей водой,
большое полотенце.*

Нагрейте плиту до 225°C. Смешайте лавандовое и касторовое масла, смочите ткань в них. Сверните ткань и положите в тарелку для выпекания; поставьте в плиту примерно на 10 минут. Можно нагреть подготовленную ткань в микроволновой печи в течение 40 секунд. В то же время нагревайте воду почти до кипения для бутылки. Вытащите ткань из плиты или микроволновки; она должна быть достаточно теплой, но приятной, поэтому при необходимости слегка остудите. Положите сложенную ткань непосредственно на тазовую область; накройте фольгой или вощеной бумагой. Заверните бутылку с горячей водой в большое полотенце и прикладывайте к пакету, чтобы сохранить тепло. Процедуру выполнять ежедневно в течение полчаса-часа 3-4 дня подряд; остальную

часть недели не выполнять процедуру. Повторите при необходимости.

Глава 8

ФИБРОИДЫ И КИСТА

Специалисты-травники считают фиброиды и кисту местами, где скапливается жизненная энергия.

Термин «cyst» означает множество состояний. Например, если у вас заноза, которая сопротивляется извлечению, вокруг нее может образоваться маленькая киста, изолируя ее и окружая жидкостью так, чтобы она не смогла повредить или инфицировать другие ткани. Проще говоря, киста – это аномальная полость, расположенная под кожей и содержащая газ, жидкость или полутвердое тело.

Огромное большинство видов кисты безопасны и не вызывает симптомов. Однако, для женщин два типа могут вызывать беспокойство: киста груди и киста яичников. Фиброиды матки также могут стать серьезной проблемой.

Большинство видов кисты, вызывающих беспокойство у женщин, расположены в груди, где обнаружение шишки пугает. Однако, такие кисты почти всегда безопасны. Наиболее обычными являются фиброиды матки. Иногда их не обнаруживают; в некоторых случаях они приводят к хирургической операции. Киста яичников может послужить источником боли от слабой до сильной. Понимание всех трех видов безопасных уплотнений поможет вам избежать паники или

поспешных решений относительно лечения.



Солодка голая

Нераковая киста груди

Киста груди – это безопасное уплотнение, заполненное жидкостью. Размер может значительно колебаться и может ощущаться боль. Чтобы отделить кисту от твердой массы, которая может оказаться опухолью, в кисту вставляется игла и жидкость удаляется. В результате киста лопается и исчезает. Если этого не происходит или если в жидкости присутствует кровь, тогда необходимо сделать маммограмму и, возможно, взять биопсию для установления диагноза.

По крайней мере, 90% оказываются безопасными. В отличие от раковых опухолей кисты тонкие и плоские и зачастую болезненные. Поскольку киста груди может смазывать раковые опухоли, осматривайте грудь самостоятельно и регулярно делайте физическое обследование. Несомненно, любую кисту груди надо немедленно обследовать.

Что будет делать врач

Тщательный осмотр груди включает пальпирование всей груди и подмышечных зон, а иногда шею и брюшную полость. Безопасные кисты, как правило, легко обнаруживаемы и подвижны; ультразвук, быстрый, безопасный метод применяется для ее определения. Если киста кажется врачу подозрительной, рекомендуется биопсия. Трехлетнее ис-

следование, проведенное в Европе, о котором сообщили в 1997 году, когда ежегодно бралась тонкой иглой биопсия и откачивалась жидкость, подтвердило почти 100% точность при определении рака у женщин с неподозрительной кистой. Иногда при проведении биопсии иглой для оценки оказывается недостаточно ткани. В этом случае проводится хирургическая биопсия. Ткань груди, взятая при биопсии, изучается на предмет раковых клеток.

Нестероидные противовоспалительные средства (NSAID), такие, как ибупрофен, или анальгетики, такие, как аспирин, дают временное облегчение боли при кисте груди, но не уменьшают шишки. Если боль продолжается, кисту необходимо дренировать. Большинство врачей предпочитают не трогать кисту груди, если только она не доставляет непереносимую боль пациенту.

Другой тип шишки в груди – фиброкистозное заболевание груди. В эту категорию включается ряд различных заболеваний груди; при всех этих заболеваниях в груди имеется шишковатая или зернистая ткань. Фиброкистоз груди может сопровождаться сильным раздуванием груди и размягчением, которые меняются в процессе менструального цикла, уменьшаясь после периода. Такие заболевания не совсем понятны и существует множество лечений, от приема средств, облегчающих боль, до приема половых гормонов. Болезненную кисту груди можно удалить хирургическим путем или сжать гормональными препаратами.

Фиброиды матки

Пусть термин «фиброидная опухоль» вас не пугает. Фиброиды называются опухолями, потому что они представляют собой твердые массы, а не потому, что они раковые; почти все они безопасны. Эти медленно растущие массы развиваются в мышечных слоях стенки матки. Большинство фиброидов не вызывают дискомфорта, и женщины обычно не осознают, что они присутствуют. Иные требуют лечения. К счастью, женщины с фиброидами могут сделать выбор из нескольких вариантов лечения.

У кого возникают фиброиды? У множества женщин. Фиброиды матки наиболее часто встречающееся заболевание. Наиболее возможное развитие фиброидов у женщины, никогда не имевшей беременность, полнота, алкоголь, питание с большим количеством жиров, сидячий образ жизни – вот те факторы, которые повышают риск развития фиброидов. Прием таблеток, контролирующих рождение ребенка, или иные источники эстрогена или дефицит витаминов группы В могут также оказаться среди факторов риска.

Как правило, фиброиды развиваются у женщин в возрасте от 35 до 45 лет. Фиброиды – редкость у женщин менее 20 лет, однако, пятая часть белых женщин и половина всех афроамериканок свыше 30 лет имеет фиброиды, хотя у черных женщин, живущих в Африке, фиброиды развиваются весьма

редко. Среди женщин, имеющих одну фиброидную массу, у 85% получит развитие большее число. У некоторых женщин развивается 100 или более фиброидов.

Беспокойства

Не все фиброиды оказываются беспроблемными. У третьей части женщин с фиброидами массы могут увеличиваться до размера грейпфрута.

Тяжелое менструальное кровотечение, которое длится все дольше с каждым периодом, – предупреждающий сигнал о фиброидах. Иногда весьма сильные судороги сопровождают фиброиды и избыточное кровотечение, вызванное ими, может вызвать сильную усталость и даже привести к анемии.

Крупные фиброиды могут заполнять расположенные рядом органы, особенно мочевой пузырь, вызывая боль, частые походы в ванную или задержку мочи. Боль в бедре или спине может оказаться результатом фиброида, защемляющего нервы в тазу, или оказывающего давление на кишечник; если фиброидные массы давят на кровяные сосуды или почки, могут развиваться серьезные осложнения. Фиброидная боль, как правило, возникает во время менструального потока; боль в другие периоды цикла, вероятно, имеет иной источник.

Воздействие эстрогена

Несмотря на то, что точная причина фиброидов остается неизвестной, есть мнение, что они образуются, когда уровень эстрогена высокий, например, во время беременности или приема таблеток, контролирующих рождение ребенка, или эстрогенных добавок; когда уровни эстрогена низкие, например, при половой зрелости или после менопаузы, фиброиды наблюдаются редко. Необычайно высокие уровни прогестерона также могут оказать свое воздействие. И все же у некоторых женщин с фиброидами абсолютно нормальные уровни эстрогена. Вероятно, наибольшее воздействие имеют изменения в балансе и качестве гормонов, как это происходит в других состояниях, зависимых от эстрогена.

Фиброиды могут препятствовать оплодотворению несколькими путями, такими, как блокирование пути спермы или утончение стенки матки настолько, что оплодотворенные яйца не могут имплантироваться.

В случае беременности фиброиды могут создавать другие проблемы. Фиброиды растут быстрее во время беременности и могут повысить шансы кровотечения, выкидыша. Большой фиброид может препятствовать родам или помешать сокращениям матки; в таких случаях иногда делают кесарево сечение.

Что будет делать врач

Первым шагом на пути диагностирования фиброидов, как правило, является осмотр таза. Гинеколог легко почувствует большой фиброид, однако небольшие фиброиды необходимо определять иными методами. Ультразвук может определить расположение масс и их размер, но он не в состоянии различить, фиброид это или рак. В случае если есть подозрение на рак, применяют магнитное резонансное изображение (MRI). При необходимости фиброиды можно осмотреть с помощью лампового зонда, вводимого в матку через шейку. Этот процесс называется гистероскопия. Для прямого осмотра врач может взять маленький образец из матки путем расширения и выскабливания (D&C), при этом шейка расширяется и извлекается очень тонкий кусочек ткани. Весьма вероятно, что через три месяца женщину надо будет осмотреть повторно, чтобы определить, имеется ли какое-либо изменение в размере фиброида, а потом, – повторно каждые шесть месяцев. Однако, иногда хирургическое вмешательство является единственным путем для различения фиброида от опасной опухоли.

Для любой женщины, которой поставлен диагноз фиброид, самый важный вопрос заключается в том, угрожает ли масса здоровью посредством вмешательства в жизненно важные органы, повышенным кровотечением или риском

инфекции. Каждая из этих ситуаций потенциально очень серьезна и требует срочных действий; лечение фиброидов будет зависеть единственно от серьезности симптомов.

Хирургическое вмешательство

Гистеректомия – это операция по удалению матки вместе с фиброидами, которая может оказаться единственным вариантом лечения, но такое радикальное решение должно быть принято в последнюю очередь. Среди женщин в возрасте от 35 до 50 лет фиброиды являются причиной 50% гистеректомии. К счастью, и женщины и хирурги тщательно обдумывают этот шаг. Если фиброиды не сопровождаются никакими симптомами, представляющими угрозу для жизни, врач может предложить выждать время, проводя при этом регулярные осмотры. Помните, что решение остается за вами; время между осмотрами дает шанс попытаться использовать стратегии природного лечения.

Если все же вы выбираете операцию, обратитесь к хирургу, который рассмотрит альтернативу полной гистеректомии, т. е. удаление матки или удаление только фиброидов.

Недавние исследования, проведенные в Европе, показали, что лапароскопическая операция позволяет хирургам удалять фиброиды, сохраняя непораженные мышцы матки. Требуется сделать лишь небольшие надрезы в брюшной полости. Крохотные лампы и хирургические инструменты

вставляются через надрезы, а камера дает хирургу необходимый внутренний обзор. Маленькие фиброиды могут быть удалены таким методом, что гораздо легче, чем обычная операция на брюшной полости.

Более сложная операция, миомектомия, удаляет только фиброиды, оставляя матку нетронутой; иногда эта операция делается вагинально без надрезов брюшной полости. Однако, гораздо чаще проводится операция на брюшной полости, она длится несколько часов, в зависимости от того, сколько фиброидов содержится в матке. Операция ослабляет стенку матки, при этом создается риск ее прорывания во время беременности.

Лекарственное лечение

Антиэстрогенное лекарство, гонадорелин, иногда снижает размер фиброидов примерно наполовину за три-четыре месяца, как сообщается в британском исследовании 1992 года. В 1997 году немецкие исследователи наблюдали 144 женщины в предменопаузном периоде с фиброидами. Препарат эффективно снизил размер масс у 90% женщин. Из 43 женщин, которым собирались делать гистеректомию, 29 можно было сделать менее серьезную миомектомию. Некоторым женщинам из тех, кому планировали миомектомию, вместо этого можно было провести лапароскопическую операцию, а у остальных женщин фиброиды стали настолько малого раз-

мера, что их удалили вагинально. Если после удаления фиброида матка осталась, антиэстрогенное лекарство необходимо принимать либо в виде инъекции, либо в виде носового спрея. Пониженные уровни эстрогена могут сказаться на потере костной массы, большей вероятности сердечных заболеваний и иных недомоганий, связанных с менопаузой.

Кисты яичников

Функциональные кисты яичников происходят как нормальная часть работы яичников. Во время овуляции в яичнике зреет яйцо. Путем образования сумки, заполненной жидкостью – фолликулы, – яичник защищает яйцо. Когда оно созрело, сумка разрывается, чтобы высвободить яйцо. Некоторые женщины знают об этом процессе, так как в этот период испытывают боль, называемую *mittelschmerz* (в переводе с немецкого «средняя боль»). Такие функциональные кисты легко лечатся.

Естественный процесс предрасполагает яичники к производству аномальных кист также, как и функциональных. Проблема большинства аномальных кист решается с течением времени без специфического вмешательства, однако, некоторые необходимо удалять хирургически из-за возможной инфекции или болезненного давления на соседние зоны. Кисты яичников иногда развиваются или ухудшаются во время беременности за счет повышенного производства гормонов.

Когда обращаться за помощью при болях в брюшине?

Немедленно обратитесь за помощью, если наблюдаются следующие типы болей внизу брюшины:

неожиданная резкая боль в нижней части брюшины, особенно при возможной беременности; устойчивая боль в пра-

вой части брюшины, особенно в сопровождении жара, рвоты; общая боль в нижней части брюшины, особенно в сопровождении жара, вагинальных выделений, раздувания; вспышки и затухания острой боли в нижней части брюшины, особенно при контакте, движении пищеварительного тракта и других движений организма.

Типы кисты яичников

Существуют многочисленные типы аномальной кисты яичников, но наиболее обычный происходит в результате незавершенной овуляции или гормонального дисбаланса. Несмотря на то, что такие виды кисты могут вызывать боль, а иногда поразительные симптомы, они почти всегда безопасны и излечимы.

Киста фолликул, функциональная, но медленно проходящая после того, как яичник высвобождает яйцо, как правило, не бывает более двух дюймов в диаметре. Типично киста спокойно существует во время менструального цикла или двух, а затем разрывается, вызывая боль. После этого киста рубцуется.

С другой стороны, киста corpus luteum может вырасти до размера бейсбольного мяча и вызывать сильную боль. Симптомы могут включать запаздывания периодов или кровотечения между периодами. Когда киста окончательно разрушается, сильная боль в брюшине зачастую передается в спину, плечи и ноги. Ее часто ошибочно диагностируют как внематочную беременность.

Когда киста вызывает боль

Взрывная киста может вызвать боль, тошноту и слабость.

Эти симптомы аналогичны таким серьезным состояниям, как острый аппендицит, инфекция матки или фаллопиевой трубы, или внематочная беременность, которым требуется срочная медицинская помощь. Киста, которая развивает ствол и начинает скручиваться, дает интенсивную взрывную боль; такая ситуация также требует срочной помощи. Если у вас наблюдается какой-то из указанных симптомов, без промедления обратитесь к специалисту за лечением.

Однако, чаще всего первым признаком кисты яичника является слабая боль или чувство давления или тяжести в нижней части брюшины между циклами. Другими вероятными симптомами являются запор (большая киста может давить на прямую кишку) или частые позывы к мочеиспусканию в результате давления на мочевой пузырь.

Что будет делать врач

Медицинское лечение кисты яичников зависит от симптомов пациента и индивидуального состояния. При простой кисте дренаж жидкости тонкой иглой или другими средствами играет такую же роль, как если бы ее оставить в покое. Другие виды кисты могут потребовать более сложного лечения; лапароскопия дает возможность врачу оценить кисту и помочь вам принять решение, как поступить дальше.

Если симптомы указывают на поликистозный синдром яичников, врач может предложить гормональную терапию

(сочетание эстрогена и прогестерона), иногда в форме таблеток, контролирующих рождение ребенка. В зависимости от индивидуального состояния пациента можно порекомендовать другие гормональные регуляторы.

Природное лечение

Природная медицина предлагает множество путей лечения фиброидов и кисты, в большинстве своем направленных на ликвидацию причин, а также смягчения симптомов. Обратитесь к профессионалу, который успешно лечил такие симптомы у других. Мы выяснили, что акупунктура особенно эффективна, если применять ее с травами и другими природными средствами.

Женщины с фиброидами зачастую чувствуют улучшение при сбалансированной диете, потере лишнего веса и управлении стрессом. Тридцатиминутная прогулка, по крайней мере, три-четыре раза в неделю, доведенная до сорока пяти минут ежедневно, усиливает организм и кардио-сосудистую систему, одновременно снижая стресс и помогая сбросить лишний вес.

Пакеты с касторовым маслом лечат фиброиды матки и кисту груди. Чтобы приготовить такой пакет, смочите фланелевую ткань в касторовом масле и нагрейте ее в плите при температуре 350°C до теплого состояния. Положите ее на грудь или нижнюю зону таза и накройте полиэтиленовым пакетом, маленьким полотенцем и бутылкой с горячей водой для сохранения тепла. Кожа абсорбирует активные вещества касторового масла, лектины, которые стимулируют локальную иммунную систему, помогающую удалить кисту и опу-

холи.

Для лечения кисты груди кладите пакеты с касторовым маслом на грудь 3-4 раза в неделю на час и продолжайте выполнять эту процедуру в течение 1-6 месяцев. Также может оказаться полезной капустная припарка. Выжмите одну чашку капустного сока и смешайте сок с мякотью. Разложите капусту на маленьком куске ткани или положите в маленький мешочек из кисеи. Прикладывайте к пораженному участку в течение 20 минут несколько раз в неделю, каждый раз используя свежую капусту.

Диетологические изменения

Первым шагом на пути к защите против кисты является вегетарианская диета с низким количеством жиров, состоящая примерно на 75% из приготовленных продуктов, большей частью круп, бобовых и овощей; если хотите, добавьте немного рыбы. Фрукты и сырые салаты хорошо принимать в теплое время года. Простой, рафинированный сахар, включая мед и кленовый сироп, употребляйте умеренно.

Многие женщины, имеющие шишки в груди, оказывается, могли бы обойтись без биопсии и операции, если бы прекратили пить кофе, черный или зеленый чай, колу и отказались от шоколада на два-три месяца. Отказ от кофеина в продуктах помогает многим женщинам; некоторые даже находят, что киста груди исчезает, хотя женщинам в возрасте 50 лет

или более, с застарелыми шишками, возможно, потребуются год или больше, чтобы достичь эффекта. Кофеин и производные химикаты, скорее всего, стимулируют перепроизводство тканей, образующих кисту. Отказ от животных жиров, гидрогенизированных масел, алкоголя и марихуаны поможет при лечении шишек груди.

При лечении фиброидов и различных видов кисты увеличьте прием овощей, богатых каротеноидами, таких, как помидоры, морковь и овощи с зеленой листвой. Ешьте много продуктов, богатых витаминами группы В, например, зерновые продукты, чтобы киста груди не разбухала. Многим женщинам также помогает увеличение в диете йода. Для этого потребляйте больше морепродуктов, таких как водоросли.

Диетологические добавки

Для лечения фиброидов начните с ежедневного приема витамина С (1–2 г), бета каротина (150,000 IU), селена (400 мкг) и цинка (30 мг). Витамин Е (400-800 IU) в сочетании с маслом энатеры (две капсулы дважды в день) не дадут развиваться кисте груди. Кроме того, мы рекомендуем повышенный уровень витамина А (до 10,000 IU), особенно в период лечения кисты груди.

Травное лечение

При фиброидах матки полезно применять масло из корня роке. Масло можно приобрести и в травных магазинах. Прикладывайте масло к мягкой зоне утором и вечером. Прекратите процедуру, если на коже появится раздражение. Нельзя применять масло внутрь, так как оно может вызвать тошноту и рвоту.

При лечении фиброидов и кисты любого рода мы настоятельно рекомендуем параллельно проводить травную терапию для печени. Этот орган, выводящий токсины и избыточные гормоны из организма, является мощным помощником при лечении. Расторопша и лопух стоят на первом месте в ряду трав для лечения печени.

Травы для лечения кисты груди. Киста груди – весьма старая проблема, поэтому неудивительно, что многие травы эффективны при ее лечении. Швейцарский травник 19 века пастор Кнайп предложил применять припарку из календулы, хвоща, крапивы (двудомной) и чая тысячелистника к раздутой груди. К этому мы добавляем лопух, подмаренник (цепкий), коровяк, травы, которые традиционно используются при разбухании груди, поскольку способствуют циркуляции и стимулируют лимфатические железы, обеспечивая тем самым дренаж. Пастор Кнайп также рекомендовал пить чай из вышеперечисленных трав; сегодня они исполь-

зуются и в виде настоек, и в виде таблеток.

Масло энатеры также широко известно. Начиная принимать его, некоторые женщины замечают изменения в первом менструальном цикле, у других эффект наступает через три или более месяцев. Масло применяется только в капсулах, а эффективные дозы различны. На большинстве упаковок рекомендуемая доза составляет шесть капсул по 500 мг в день. Однако, по результатам видно, что дозу можно снизить на треть или даже наполовину. Дополнительные травы для лечения кисты груди включают подмаренник (цепкий) и лопух, а также тысячелистник для повышения деятельности лимфы.

Боль при кисте груди можно облегчить с помощью теплого травного компресса, положенного непосредственно на это место. Мы рекомендуем сделать крепкий чай из календулы, ромашки и лаванды, обладающих противовоспалительными и успокаивающими свойствами; остудите чай до теплого состояния. Смочите чистую хлопчатобумажную ткань в жидкости, отожмите и приложите к груди.

Чай или компресс при кисте груди

1 чайная ложка цветков календулы,

1 чайная ложка корня лопуха,

1 чайная ложка листа коровяка,

1 чайная ложка цветков тысячелистника,

*1/2 чайной ложки листа крапивы двудомной,
1/2 чайной ложки листа подмаренника,
2 чаши воды.*

Доведите воду до кипения, залейте ею травы, дайте настояться, по крайней мере, в течение 20 минут. Слейте. Для припарки смочите ткань в теплом растворе и прикладывайте к болезненной зоне на 10 минут 1-2 раза в день или по необходимости. Если вы приготовили чай, пейте 2 чаши ежедневно, как только в груди ощущаете дискомфорт. Если чай слишком крепкий, разбавьте его до нужной крепости, но соответственно и увеличьте дозу. Для улучшения вкуса можно добавить перечную мяту. Травы, используемые для чая при кисте груди, могут применяться и в виде настоек или таблеток.

Травы для лечения фиброидов. Когда травники собираются и обсуждают лечение фиброидов, они соглашаются в одном мнении: эти массы упорные. Для лечения может потребоваться несколько месяцев, иногда фиброиды рубцуются, но не исчезают. В сложных случаях фиброид не рубцуется, однако, перестает расти. Это помогает многим женщинам избежать операции или отказаться от лекарств, изменяющих гормоны.

Витекс представляет собой прекрасную траву, замедляющую рост фиброида, нормализуя гормональные балансы. В некоторых случаях он зарубцовывает фиброиды, хотя для

достижения цели, вероятно, потребуется много месяцев. Клопогон ветвистый также способствует достижению гормонального баланса в организме.

Листья красной малины также надежно лечат фиброиды. Другие традиционные тоники для матки включают ромашку, календулу, подорожник, пастушью сумку, зверобой. Такие травы, как коричник, имбирь, подмаренник, зантоксилиум, коровяк улучшают циркуляцию крови и лимфы и помогают организму избавиться от кисты. Пустрыник и дудник лечат фиброиды, однако, могут повысить менструальный поток, поэтому их надо принимать с осторожностью.

Для лечения симптомов сильного кровотечения, анемии или сильных судорог принимайте травы, которые также лечат менструальные осложнения и анемию. Сюда входят коричник, дикий ямс, калина обыкновенная для ослабления судорог и тысячелистник для уменьшения кровотечения.

Чай при фиброиде матки

2 чайные ложки ягод витекса,

1 чайная ложка клопогона,

1/2 чайной ложки корня одуванчиков,

1/2 чайной ложки коры зантоксилиума,

1/4 чайной ложки калины обыкновенной,

1/4 чайной ложки коры коричника (коричное дерево),

4 чаши воды.

Смешайте травы в воде и доведите до кипения;

уменьшите огонь и кипятите несколько минут. Уберите с огня и настаивайте в течение 20 минут. Слейте и принимайте, по крайней мере, 2 чашки в день. Эта формулу или аналогичную можно принимать в виде настойки или таблеток в течение нескольких месяцев. Доза настойки – по 1 чайной ложке три раза в день в небольшом количестве воды.

Фиброиды, кисты и традиционная китайская медицина

Как считает традиционная китайская медицина, фиброиды и кисты любого вида происходят в результате застоя печени; компоненты желчи, которые текут не гармонично и выводятся из толстой кишки, собираются в кисты. Желчегонные травы для лечения застоя печени включают полынь, чернобыльник, лист артишока и расторопшу. Для лечения кисты широко рекомендуется формула Xiao Yao Wan, которая продается в таблетках или ее можно приобрести у специалистов-травников традиционной китайской медицины.

Если фиброид превышает 2 см в диаметре, как правило, рекомендуется сделать операцию. Врачи традиционной китайской медицины рекомендуют после операции принимать большие дозы лечебного отвара астрагала (huang qi), чтобы восстановить мышцы матки.

Небольшие фиброиды зачастую реагируют на акупунктуру

ру и травную терапию, постепенно уменьшаясь в течение нескольких месяцев. Классической формулой для их лечения является Gui Zhi Fu Ling Tang. Несмотря на то, что отвар этой формулы считается самым лучшим способом приема формулы, она также бывает в таблетках, порошкообразных концентратах и жидких экстрактах.

Для лечения поликистозных яичников традиционная китайская медицина считает необходимым повысить Инь (женские гормоны) и привести в баланс Ян (мужские гормоны). Поскольку практики этого направления интерпретируют и лечат состояние различными путями, как правило, пациента просят измерять температуру каждое утро при пробуждении в течение месяца. Эта информация способствует определению состояния как «высокотемпературного» или «низкотемпературного». После диагностики практик назначит специальную терапию, которая, вероятно, включит акупунктуру.

Травная терапия зачастую сопровождается лечением акупунктурой и включает корень ремании, корень коричника, стебель дендробиума и корень спаржи (аспарагуса). Чтобы разрушить кисту, применяются травы, борющиеся с застоем и массажи; сюда входят корни красного пиона, древесный пион и корень красного китайского шалфея.

Ароматерапия

Быстрый компресс, сделанный из следующих эфирных

масел и настоек трав, добавляемых в теплую воду, способствует циркуляции и лечению кисты груди.



Окопник лекарственный

При фиброидах матки добавьте пять капель эфирного масла лаванды в касторовый пакет. Кладите пакет на область матки 2-4 раза в неделю, сохраняя его теплым. Кроме того, делайте сидячие ванны, содержащие несколько капель роз-марина, лаванды или эфирных масел можжевельника для усиления циркуляции в нижней части брюшины. Акупунктура и массаж лимфы усиливают эффект лечения.

Компресс на грудь с эфирными маслами

*1/2 чайной ложки настойки цветков календулы,
10 капель эфирного масла лаванды,
3 капли эфирного масла ромашки,
1 чашка теплой воды.*

Смешайте ингредиенты в мелкой чаше. Смочите маленькую мягкую ткань в растворе. Отожмите ткань над чашей и сверните в несколько слоев. Сразу же положите на распухшую грудь на 5-10 минут. Другую ткань смочите под холодной водой и отожмите. Замените теплый компресс холодным и оставьте на 2 минуты. Снова поменяйте ткань на теплую и оставьте на несколько минут. Такой компресс также можно сделать взяв по 1/2 чашки ромашкового и лавандового чая вместо эфирных масел.

Глава 9

ВАГИНАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Дрожжевые и другие бактериальные инфекции могут служить сигналом того, что в организме отсутствует баланс. Очень важным является облегчение симптомов, при этом корректируется дисбаланс.

Большинство женщин, по крайней мере, хотя бы один раз испытали одну вагинальную инфекцию, а многие несколько. Типичными симптомами являются раздражение, краснота и распухание вульварной зоны, наряду с необычными выделениями. Цвет, запах и тип выделений определяют инфекцию; после определения причины следует назначение лечения. Дрожжевые инфекции, связанные с *Candida albicans* случаются часто, однако такие организмы, как протозоан *Trichomonas vaginalis* и другие бактерии, среди которых *Gardnerella vaginalis*, вызывают аналогичные симптомы.

Если вы заметили слабые, безболезненные, но увеличенные вагинальные выделения, возможно, вы восстановите баланс и снизите симптомы природными методами, описанными в этой главе. Если выделения продолжаются или становятся болезненными и сильными, а также если они сопровождаются болью в тазу или жаром, обратитесь за квалифицированной помощью к врачу.

Как происходят инфекции

Внутренние стенки здоровой вагины непрерывно вырабатывают очищающие секреты, которые сохраняют слабокислотную среду и снижают инфекции. Обычные вагинальные выделения изменяются по цвету и консистенции в соответствии с изменением гормональных уровней во время менструального цикла.

Многие женщины знают о своих изменениях в вагинальных выделениях. Когда менструация заканчивается, уровни гормонов снижаются и вагинальные выделения зачастую становятся минимальными. В последующий период от 10 дней до двух недель выделения значительно белеют или желтеют и становятся более кремовыми, поскольку уровни гормонов растут; при овуляции выделения становятся прозрачными и густыми, образуя «мост» от вагинального основания к шейке, которая помогает спермовым клеткам проходить шейный канал, чтобы достичь и оплодотворить яйцеклетки. После овуляции слизь снова становится белой или желтой и скудной.

Любые иные изменения выделений необходимо срочно исследовать, так как вагина создает прекрасную среду для нежелательных организмов. Теплая, влажная и темная она содержит ряд питательных веществ в форме слизи, сахаров и скрывает клетки эпителия. Вагинальная среда может разру-

шаться тампонами, вагинальными кремами, спреями, гелями, контролирующими рождение ребенка, спринцеваниями и следами фекальных веществ.



Подорожник большой

Половое вмешательство может внести инфекции и разрушить защитную кислоту вагины. Многие патогенны и токсичны могут попадать с семенным потоком нездорового партнера. Кроме того, семенной поток щелочной. Частое подвержение ему разрушает вагинальный pH и увеличивает шансы для инфекции. Презервативы предлагают меры защиты.

Обычную вагинальную кислоту также может разрушить значительное употребление сахара и рафинированных углеводов. Женщины с диабетом также находятся в группе риска, как и беременные женщины или те, которые проходят терапию замены гормонов, или принимающие таблетки, контролирующие рождение ребенка. Уровни эстрогена и прогестерона у женщин после менопаузного периода способствуют вагинальным инфекциям.

Антибиотики плохо влияют на естественную защитную флору вагины. Эти лекарства разрушают как отрицательные, так и положительные бактерии, создавая такие дисбалансы, как чрезмерный рост *Candida albicans* или дрожжевую инфекцию. Даже если антибиотики останавливают инфекцию, они ничего не делают для общего здоровья репродуктивных органов. Что касается инфекций, мы считаем, что антибиотики следует принимать только в тяжелых случаях, таких, как воспалительное заболевание таза (PID). Если необходи-

мо их принимать, мы рекомендуем делать это наряду с оздоровительной диетой, травами, которые помогают организму восстановить иммунный баланс, и пробиотиками, такими, как йогурт, для восстановления нормальной флоры. Врач может прописать антидрожжевой вагинальный крем наряду с антибиотиками, особенно если вы скажете, что склонны к дрожжевым инфекциям.

Три наиболее обычные вагинальные инфекции включают трихомоноз (избыточный рост протозоана *Trichomonas vaginalis*), дрожжевые инфекции (избыточный рост *Candida albicans*) и бактериальные вагинозы (связанные, прежде всего, с *Gardnerella vaginalis*). Все вместе эти организмы несут ответственность, примерно, за 90% всех вагинальных инфекций.

Дрожжевые инфекции

Дрожжевая инфекция связана с обычным организмом *Candida albicans* и несколькими его родственниками; все обычно находятся в кишечнике и вагине. Эти бактерии вызывают недомогание только тогда, когда их популяции бесконтрольны, вырабатывая раздражающие выделения, сопровождаемые распуханием, зудом и краснотой.

Несколько факторов способствуют дрожжевым инфекциям. Антибиотики, вероятно, являются основной причиной, по которой частота дрожжевых инфекций увеличилась более чем вдвое с конца 1960-х годов. У женщин с аллергией чаще развиваются дрожжевые инфекции.

Все, что повышает уровни сахара в крови, способствует чрезмерному росту дрожжей; сюда относятся неконтролируемые диабет, беременность или регулярное потребление сахарных продуктов. Использование вагинальных губок и повышает уровень сахара в крови. Высокие уровни эстрогена также повышают уровни сахара и помогают клеткам *candida* прикрепляться к вагинальным стенкам, образуя колонии. Особенно женщины подвержены этому процессу за неделю до менструации. Ношение тесного и/или синтетического нижнего белья, купание в хлорированных водоемах или горячих ваннах, использование грубого полотенца и частое спринцевание тоже способствуют инфекции. *Candida*

плодятся лучше, когда у вас стрессовое состояние или физическая слабость.

Клетки *Candida* имеют две формы – обычная круглая клетка и длинная, тонкая, быстрорастущая и распускающаяся форма. Тонкие клетки агрессивно растут отдельно от клеток вагинальных стенок и захватывают более глубокие ткани, создавая более серьезные симптомы густых вагинальных выделений, дрожжевого запаха и зуда вульвы.

Могут ли дрожжевые инфекции передаваться половым способом? Мнения специалистов различны. Эти инфекции не классифицируются как заболевание, передаваемое половым способом. Однако, в целях безопасности партнер может принять лечение, особенно если инфекции повторяются. Некоторые клинические исследования показывают, что *Candida* может культивироваться из гениталий у 5-25% мужчин, являющихся партнерами инфицированных женщин.

Когда дрожжевые инфекции становятся хроническими

У некоторых женщин наблюдаются повторяющиеся, упорные вспышки дрожжевой инфекции, которые возможны из-за генетически определенной слабой иммунной системы, гиперчувствительности или аллергической реакции организма. *Candida* захватывают другие части организма; в последнее время для лечения этого состояния используются мно-

гие специальные диеты, применяются травяные лечения и питательные добавки.

Многие женщины, которым ставят диагноз систематической дрожжевой инфекции вместо этого страдают усталостью надпочечников, синдромом хронической усталости, аллергией к продуктам, чувствительностью к окружающей среде, фибромиальгией или другими состояниями, возникающими из-за переработки, стресса и плохого питания. Настоящая хроническая дрожжевая инфекция, как правило, определяет ослабленную иммунную систему, диагноз, который требует дальнейшего исследования.

Женщины с хроническими вагинальными дрожжевыми инфекциями подвержены систематическим дрожжевым инфекциям и должны осторожно следовать сбалансированной, низкосахаристой, полноценной диете. Также им может помочь программа с лечебными травами и питательными добавками.

Бактериальный вагиноз

Вторая, наиболее часто встречающаяся вагинальная инфекция, бактериальный вагиноз, как правило, связывается с бактерией *Gardnerella vaginalis*. Эта бактерия присутствует в вагинах 50-60% здоровых женщин; бактериальный вагиноз диагностируется, когда *Gardnerella* увеличивается в tandem с:

- повышенным количеством анаэробных организмов, таких, как *Peptostreptococcus* и *Bacteroides*;
- pH выше 4,5;
- пониженным количеством лактобактерий.

Бактериальный вагиноз вызывает особое беспокойство, потому что бактерия легко инфицирует матку и фаллопиевые трубы, приводя к воспалительному заболеванию таза (PID). Это болезненное состояние может нанести вред оплодотворительным и репродуктивным органам. Инфицированные беременные женщины быстрее подвержены выкидышам, чем здоровые, и инфекциям после рождения ребенка.

Gardnerella, как полагают, передается половым путем, однако, ее точные причины неизвестны. Несомненно, партнер инфицированной женщины должен обязательно лечиться.

Трихомоноз

Трихомоноз, вызываемый одноклеточными протозоанами, называемыми trichomonas, обычен и редко бывает серьезным. И все же он гораздо неприятнее, чем дрожжевая инфекция и гораздо сложнее лечится. Он вырабатывает густые, желтоватые, пенистые выделения (иногда с кровью), а инфицированные гениталии распухают, горят и зудят. Воспаляя уретру и мочевой пузырь, трихомоноз приводит к частым мочеиспусканиям, вызывающим чувство жжения. Организм предпочитает щелочную среду, естественное вагинальное состояние, которое становится более резко выраженным в период менструации. Около 20% женщин в репродуктивном возрасте страдает от этой инфекции хотя бы один раз.

Этот микроорганизм передается как половым, так и неполовым способом. У инфицированных мужчин симптомы проявляются редко, хотя они могут оказаться переносчиками трихомоноза; 60% инфицированных женщин также могут не иметь симптомов. Иногда происходит неполовой перенос инфекции, поскольку организм может скрываться на влажных поверхностях, например, на влажном полотенце или купальных костюмах, а также в плавательных бассейнах и горячих ваннах. Трихомонады погибают быстро, когда высыхают, поэтому сухие туалетные сиденья или полотенца не

представляют опасности.

Что будет делать врач

Прежде всего гинеколог определит риск для вагинальных инфекций; ответы на все вопросы, даже о сексуальных партнерах конфиденциальны. Осмотр таза включает вульву, вагину и шейку матки; врач оценит состояние матки и яичников на мягкость и воспаление. После осмотра образца вагинальных выделений под микроскопом врач может направить в лабораторию на культуру; дальнейшие тесты могут проводиться для определения организма, ответственного за инфекцию. Образец урины может быть взят для определения, продвинулась ли инфекция дальше. В первую очередь врачи лечат неосложненные дрожжевые инфекции антифунгалом: нистатин (микостатин или нилстат), миконазол (монистат), клотримазол, 25-процентная мазь бутаконазол или свечи терконазол. Некоторые врачи рекомендуют вагинальные свечи. При трихомонозе обычно врачи прописывают флагил, а также мази или свечи бетадин или трихотин. Одновременно пройти курс лечения должен и ваш партнер. Флагил расстраивает пищеварение, снижает производство белых кровяных клеток и не применяется при беременности или кормлении грудью. Побочные эффекты включают тошноту, диарею, головные боли и металлический привкус во рту. При приеме флагила нельзя употреблять алкоголь.

Лечение бактериального вагиноза может включать такие препараты, как флагил, клеоцин или метрогель. Последние два средства, как правило, применяются в виде вагинальных мазей.

ОБЫЧНЫЕ ВАГИНАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Организм	Внешнее проявление	Запах	Примечания
Candida	Сгустившаяся, белая творожистая масса	Без запаха или «дрожжевой»	Широко распространена; возможна при беременности или после приема антибиотиков или таблеток с высоким содержанием эстрогена
Gardnerella	Незначительные, серые или зеленоватые; рН — 4,5 или выше	Вонючий или рыбный	Вторая наиболее распространенная инфекция
Trichomonas	Обильные, желтые или зеленоватые; рН — 6-7	Вонючий или рыбный	Возможна при бактериальном вагинозе; передается, как правило, половым путем; может не иметь симптомов

Природное лечение

Здоровые привычки

Многие природные средства могут помочь предотвратить и лечить вагинальные инфекции.

Прежде всего, поддерживайте свою иммунную систему активной и крепкой с помощью здоровой диеты, ежедневных физических упражнений и спокойного сна. Поскольку стресс и перерабатывание ослабляют иммунную систему, постарайтесь снизить их путем регулирования рабочего режима или выделения времени для видов деятельности, которые снижают стресс. Также помогают положительные, дружеские взаимоотношения.

Регулярно выполняйте физические упражнения и много времени проводите на свежем воздухе. Поскольку стрессовые ситуации отрицательно влияют на иммунную систему, постарайтесь активно бороться со стрессом.

Если вы носите тесное или синтетическое нижнее белье, перейдите на хлопковое, не обтягивающее. Синтетические ткани задерживают влагу и тепло, тем самым снижая циркуляцию воздуха в вагинальной области; вредные организмы размножаются в таких условиях, тогда как полезные бактерии погибают.

Бактерии, вызывающие запах, не должны влиять на вульву. Ежедневное подмывание очищает зону от фекальных веществ. Во время душа весьма сложно использовать чистую воду, однако раствор яблочного уксуса или нежное мыло будут полезны вам. Остатки урины практически помогают предотвратить инфекции; они содержат мочу, аллантиин и другие природные антибиотики.

Слишком частое спринцевание нарушает баланс микрофлоры вагины. Некоторые гинекологи считают, что любое спринцевание разрушает вагинальный баланс или распространяет инфекцию в матку, но мы о такой проблеме не знаем. Если вы спринцуетесь, делайте это правильно: водяной поток не должен быть очень мощным, подвешивайте мешочек с водой на уровне плеч. Применяйте спринцевание для лечения случайных инфекций, но ни в коем случае не каждый день и даже не еженедельно. Попробуйте испытать следующий рецепт:

Спринцевание с яблочным уксусом. Для лечения незначительных вагинальных инфекций попробуйте натуральное спринцевание из разбавленного яблочного уксуса для нормализации кислотности вагины и тем самым предотвращения размножения деструктивных микроорганизмов (2 столовые ложки яблочного уксуса, 2 чашки теплой воды).

Налейте раствор в специальный мешочек для спринцевания. Поток из насадки должен нежно омыwać вагину. При инфекции спринцуйтесь раз в день, а для поддержания здо-

ровья только один-два раза в месяц.

Если вы принимаете антибиотики...

Приводим три природных средства, которые могут содействовать фармацевтическим лекарствам выполнить свою задачу и свести к минимуму побочные эффекты.

Такая добавка, как лактобактерии ауидофилина, восстанавливает полезные микроорганизмы в пищеварительном тракте.

Эхинацея стимулирует иммунную систему. Принимайте по 4 пипетки настойки два-три раза в день.

Экстракт расторопши пятнистой (или марьин чертополох) способствует работе печени. Принимать 300-400 мг в таблетках или капсулах ежедневно.

Диетологические изменения

Женщины с длительными, повторяющимися инфекциями или избыточным ростом организма *Candida* должны следовать полноценной диете, полностью исключая сахар и даже фрукты. При острой, лихорадочной инфекции, возможно, употреблять такие продукты, как свежие овощи и овощные соки. При хронических инфекциях лучше всего подходит диета, богатая бобовыми, целыми зерновыми, рыбой, птицей и слегка обработанными овощами.

Пробиотики: полезные бактерии

При приеме антибиотиков против инфекции важно снизить их воздействие на пищеварительный тракт, печень и иммунную систему. Чтобы пополнить полезные бактерии в толстой кишке после применения антибиотиков, мы рекомендуем добавки-пробиотики, такие, как ацидофилин. Выбирайте капсулы, содержащие около одного биллиона организмов каждая; принимайте две капсулы за завтраком и одну во время обеда в течение месяца-двух. При хронических вагинальных инфекциях принимайте добавки непрерывно.

Также помогает йогурт; мы рекомендуем восемь унций (1 унция – 29 г.) в день. Ищите на этикетке указание на «живые культуры»; некоторые производители нагревают йогурт при обработке, убивая полезные микроорганизмы. Мы также выяснили, что живая культура обычного йогурта, добавленная в спринцевание, уменьшает нежелательные патогены, особенно дрожжи, и смягчает раздраженные зоны. Исследования показали, что одни организмы работают хорошо, а другие неэффективны при вагинальной инфекции.

Добавки в продукты питания

Чеснок является важной антибактериальной, антифун-

гальной и противовирусной лечебной травой, поэтому если вы его любите и те, кого вы целуете, не возражают, пользуйтесь. Съедайте два-три зубка ежедневно или принимайте порошкообразную добавку.

Две другие обычные специи – это куркума и имбирь. Их можно добавлять в пищу для оказания помощи печени. Если вы подозреваете, что избыток эстрогена связан с инфекцией, почитайте раздел о диетологических стратегиях в главе о предменструальном синдроме (ПМС) касательно продуктов питания, которые помогают регулировать производство эстрогена.

Травное лечение

К счастью, страдающим инфекцией могут помочь многие травяные средства. Травяные составляющие облегчают боль и зуд при воспалении, борются с вредными организмами и способствуют естественной защите организма.

Усилители иммунной системы

Многие инфекции реагируют на два действия: внутренние формулы, которые содержат травы, стимулирующие иммунную систему, и травяные препараты, которые убивают или снижают патогены. Ниже приводятся сильнодействующие травы, усиливающие иммунную систему.

Эхинацея. Вероятно, вы слышали об этой траве как об одном из лучших средств против симптомов простуды и гриппа. Ее свойства, стимулирующие иммунную систему, также полезны против многих вагинальных инфекций и заболеваний, передающихся половым путем. Ее можно принимать внутрь в виде чая, настойки или таблеток. Кроме того, слабый чай также можно применять непосредственно в инфицированную вагину в виде спринцевания.

При исследовании готового продукта, эхинацина, повторяющиеся дрожжевые инфекции снизились с 60% до 16%, когда эхинацея применялась орально наряду с нитратом эконазола, – антифунгальным лекарством. Эхинацея может применяться наряду с травами, в состав которых входит берберин, стимулирующими иммунную деятельность для очищения от инфекции.

Другие полезные иммунные стимуляторы включают корень баптизии красильной (индиго), китайскую траву вайда, корень poke, osha и yerba mansa.

Иммунная поддержка при длительных инфекциях

Если инфекция длится более месяца или часто повторяется, не принимайте эхинацею. Перетрудившаяся иммунная система нуждается в поддержке, а не в стимуляции. Вместо этого при повторяющихся или длительных вагиналь-

ных инфекциях примените глубоко действующую травную программу, которая поддерживает и укрепляет иммунную функцию.

Попробуйте астрагал, крапиву, корень лопуха, бирючину обыкновенную, китайские грибы шиитаки и рейши в виде чая, в капсулах или таблетках в течение трех месяцев; конечно, потребуется время для восстановления иммунной силы. Девять месяцев лечения почти всегда приносят положительные результаты.

Такие иммунноукрепляющие травы также можно кипятить в течение 45 минут, охладить и дать настояться. Добавляйте их в супы или бульоны. Добавляйте также питательные зеленые овощи, немного рыбы или курятины, если хотите, а для дополнительного протеина – фасоль.

Диетологические добавки при инфекции

При инфекции, независимо от того, получена ли она половым путем или нет, весьма полезно увеличить ежедневную дозу определенных витаминов:

витамин А: 25,000 единиц первоначально,
затем 5,000 – 10,000 IU;

бета-каротин: 100,000 – 200,000 IU;

витамин С: 2 г дважды в день;

витамин В в комплексе: согласно указанию на этикетке;

цинк: 15 мг ежедневно;

витамин Е: 400 IU ежедневно;
фолиевая кислота: 10 мг ежедневно в течение трех месяцев, затем 2,5 мг ежедневно в течение года.

Чай против женской инфекции

*2 чайные ложки корня эхинацеи,
1 чайная ложка корня барбариса,
1 чайная ложка семян витекса,
3 чаши воды.*

Смешайте травы с водой в кастрюле и доведите до кипения на несколько минут, уменьшите огонь и медленно кипятите в течение 15 минут. Уберите с огня и настаивайте 20 минут. Слейте. Выпивать 3-4 чаши ежедневно.

Травы для поддержки печени

Для поддержки печени при очистке организма от инфекций, вирусов или для укрепления ее во время или после применения антибиотиков почти всегда рекомендуется применять расторопшу (марьин чертополох), дозировка 200-400 мг в день.

Далее приводятся другие травы для укрепления печени:
– ягода лимонника китайского: 2 чаши чая ежедневно или 4 капсулы порошка дважды в день;

– чай из корня одуванчика и корня лопуха; дозировка 2 чашки ежедневно. Или принимать 4 капсулы такого состава дважды в день.

Антибактериальные средства

Если правильно применять определенные травы, они могут справиться с вагинальной инфекцией, улучшая общее самочувствие. Эти травы, приготовленные для спринцевания или в свечах, непосредственно воздействуют на патогены. Это часть эффективной травной программы для борьбы с инфекциями. Как правило, они эффективны уже примерно через неделю. Для некоторых устойчивых инфекций может потребоваться две недели. Если по прошествии этого времени прогресс не наблюдается, обратитесь к специалисту.

Травы, содержащие алколоидный берберин. Для борьбы с большинством вагинальных патогенов применяют желтокорень канадский, барбарис, корень орегонского винограда, китайские травы *coptis* и *phellodendron* (бархатное дерево).

Спринцевание из корня *phellodendron* эффективно лечит трихомоноз. Можно приобрести таблетки сульфата берберина в аптеке. По совету специалиста принимают одну-две таблетки орально утром и вечером, либо вставляют одну таблетку вагинально утром и вечером. Препарат безопасен, однако, чрезмерное количество или применение более 10 дней

может вызвать побочные эффекты, такие, как расстройство желудка.

Предостережение: ни в коем случае не применять берберин или травы, его содержащие, во время беременности.

Чеснок. Являясь эффективным антибактериальным и антифунгальным средством, чеснок борется с организмом candida и тем самым с большинством вагинальных инфекций. Два-три зубка чеснока ежедневно творят чудеса.

Розмарин, тимьян и лаванда. Любая из этих ароматических трав, приготовленная в виде слабого чая, или применяемая в виде спринцевания, хорошо действует на бактерии; тимьян и розмарин – самые сильные.

Репешок обыкновенный (репейничек аптечный). Эту траву можно приобрести в аптеке. В китайской медицине трава известна под названием xian saо. Крепкий раствор для спринцевания весьма эффективен при трихомонозе.

Травные спринцевания также помогают облегчить симптомы candida или других инфекций. Чтобы смягчить раздраженные ткани при спринцевании, в качестве основных компонентов можно применять чай из вяза или алтея. Мягкие, вяжущие травы могут помочь при сухих выделениях, вызванных инфекцией. Сюда входят лист красной малины, лист клубники и листья ивы; приготовьте слабый чай, затем используйте для спринцевания.

Бербериновое спринцевание при трихомонозе

Эффективное спринцевание можно сделать используя: желтокорень, барбарис, корень орегонского винограда и китайские травы *cortis*, *phellodendron*.

1-1,5 столовой ложки крупномолотой или рубленой травы,

1 чашка воды.

Закипятите траву и воду на 15 минут, снимите с огня и настаивайте 20 минут. Дайте остыть. Вы можете приготовить препарат на 4 дня и держать его в холодильнике.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не использовать во время беременности.

Репешковое спринцевание при трихомонозе

1 столовая ложка репейника (аптечный репейничек),

1 чашка воды.

Закипятите траву и воду на 15 минут. Оставьте остыть и процедите. Используйте два раза в день как спринцевание.

Наружное применение

При раздражении, покраснении и зуде вульвы применяйте крем или слабый бальзам, содержащий смягчающие травы, такие, как гель алоэ вера, календула, ромашка или лист подорожника. Можно самостоятельно добавить одну часть геля алоэ вера к одной части крема календулы или ромашки. При необходимости смазывать места раздражения. Не применяйте кремы, содержащие парфюм или эфирные масла.

Специфические средства при дрожжевых инфекциях

При дрожжевых инфекциях мы рекомендуем применять черный грецкий орех, чайное дерево, розмарин, тимьян, чеснок. Внутренняя кора pau d'arco, южноамериканского дерева, содержит компоненты, которые ослабляют candida. Ее можно заваривать в виде чая путем кипячения одной чайной ложки травы в чашке воды в течение пятнадцати минут; выпивать две-три чашки в день. Pau d'arco хорошо сочетается с другими травами.

Быстрое спринцевание йогуртом

Это средство помогает восстановить полезные микроорганизмы:

3 капли эфирного масла лаванды,

3 капли эфирного масла чайного дерева,

3 чаши теплой воды,

2 столовые ложки с верхом простого йогурта с живыми культурами лактобактериями ацидофилина.

Смешайте компоненты в мешочке для спринцевания. Хорошо помешайте. Спринцевание один раз в день в течение семи дней.

Мягкое травное спринцевание

Средство применяется при легких или средних инфекциях:

1 столовая ложка розмарина, тимьяна или лаванды,

1 чашка воды.

Нагрейте воду до кипения. Залейте травы; настаивайте, закрыв, в течение 10 минут. Слейте и остудите; использовать как ежедневное спринцевание в течение недели.

Смесь при дрожжевых инфекциях

*1/4 чаши внутренней коры раи d'arco,
1/4 чаши скорлупы черного грецкого ореха,
1/4 чаши травы розмарин,
1/4 чаши травы крапивы,
1 столовая ложка корня солодки,
вода.*

Кипятить травы в закрытой кастрюле 5 минут; настаивать в течение 15 минут. Пить по 1 чашке утром, днем и вечером. 1 чашку комнатной температуры использовать для спринцевания утром и вечером первые несколько дней, затем раз в день еще 5 дней. Продолжать еще один-два дня после исчезновения симптомов.

Ароматерапия

Полезное эфирное масло против вагинальной инфекции получают из blue malle. Если именно этого эвкалипта нет, нельзя заменять другим. Лучше вместо этого использовать эфирное масло лаванды или чайного дерева.

Разбавленные эфирные масла – хорошие превентивные средства для женщин, у которых наблюдаются частые инфекции, особенно после связи. Лавандовое эфирное масло особенно эффективно для разрушения candida, оно имеет

прекрасный запах. Свечи с маслом чайного дерева продаются в аптеках.



Пустырник обыкновенный

Лавандовое масло для вагины

1/4 чаши растительного масла,

1/4 чайной ложки эфирного масла лаванды.

Хорошо смешайте ингредиенты. Ежедневно смазывайте вагину пальцами или нанесите 1/2 чайной ложки на конец тампона и вставьте в вагину. Можно применять как вагинальную смазку. (Если вы используете презервативы, замените экстракты, основанные на глицерине, на эфирное масло.

Глава 10

ИНФЕКЦИИ

МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

У многих женщин реакция на эти инфекции гораздо более сильная, чем на другие. У некоторых такие инфекции вообще не наблюдаются. Травы и лечебное питание представляют собой и эффективные средства, и медицинские решения для лечения и защиты мочевыводящих путей.

После простудных и вагинальных инфекций, инфекции мочевого пузыря и мочевыводящих путей – наиболее часто встречающиеся инфекции у женщин. Около 5% визитов к врачам связаны с симптомами инфекции мочевого пузыря. Такие проблемы чаще наблюдаются у женщин старшего возраста.

Симптомы включают болезненное и частое мочеиспускание, позывы к мочеиспусканию, хотя мочевой пузырь пуст, а также давление и боль в нижней части таза. Симптомы могут длиться несколько дней или больше. Инфекция может сопровождаться жаром, а в моче появляться кровь или гной. Инфекции мочевыводящих путей часто повторяются, иногда по несколько раз в год; при исследовании группы женщин 60 человек, у которых инфекция наблюдалась впервые, обнаружили, что около 30% имели повторные инфекции в

последующие 18 месяцев. При другом исследовании 106 человек выяснилось, что 83% имели повторные инфекции.



Толокнянка обыкновенная

Большинство инфекций взаимосвязаны с вездесущим *E. Coli*, бактерией, обнаруженной в кишечнике. Как правило, эти бактерии также живут в зоне между задним проходом и вагиной. Повторяющиеся инфекции всегда связаны с наличием бактерий вокруг вагинального отверстия, т. к. от вагины совсем небольшое расстояние до отверстия уретры.

Инфекции мочевыводящих путей гораздо чаще бывают у женщин, чем у мужчин в связи с простым структурным различием: у мужчин уретра, по которой проходит моча от мочевого пузыря до вывода наружу, в три раза длиннее, чем у женщин. Таким образом, у женщин бактерии легко перемещаются по короткому пространству до мочевого пузыря, создавая инфекцию; затем бактериальные побочные продукты дают воспаление и распухание.

Некоторые женщины реагируют на такие инфекции гораздо сильнее, чем на другие. У других их нет. Почему? Ученые пока не знают ответ, но мы полагаем, что основными факторами являются диета, состояние иммунной системы и гигиена. Повторяющиеся инфекции мочевого пузыря могут сильно ухудшить состояние здоровья. Хронический бактериальный чрезмерный рост и инфекция мочевого пузыря могут проходить без каких-либо симптомов у 5-7% женщин в репродуктивном возрасте и до 15% у женщин свыше 65 лет.

Эти бактерии также проходят от мочевого пузыря до уретры, инфицируя почки и вызывая воспаление. Инфекция почек (пиелонефрит) может проходить без признаков или симптомов и не обнаруживаться, пока не приведет к серьезному заболеванию и даже отказу почек.

Если у вас жар, холод, тошнота и рвота с болью в нижнем подреберье, возможно, у вас инфекция почек. Для определения диагноза обязательно обратитесь к врачу.

Факторы риска при инфекциях мочевыводящих путей: повышенная половая активность, ослабленная функция иммунной системы, плохая гигиена, другие вагинальные заболевания, вагинальный бактериальный дисбаланс, аллергическая реакция на продукты питания, такие, как пшеница, яйца, молочные продукты, использование презервативов, анатомические аномалии.

Что будет делать врач

Врач оценит симптомы и пропальпирует зону выше мочевого пузыря на чувствительность или боль. Будет взят образец урины; диагноз основывается на наличии белых кровяных клеток и бактерий в урине. Иногда делают быструю развертку, вводя стержень в урину, что позволяет измерить наличие белых кровяных телец.

Сразу прописываются антибиотики, скорее всего сульфаниамиды, ампицилин, нитрофурантоин, тетрациклин, сефа-

лексин, сефрадин на срок от трех дней до двух недель. Эти препараты зачастую успешно борются с бактериями в мочевом пузыре, уретре и почках, однако, инфекции могут повторяться. Если не принимать лекарства весь период, на который они прописаны, вероятно, бактерии вернуться, а позднее они могут уже не реагировать на эти препараты.

Антибиотики разрушают полезные бактерии в толстой кишке, вагине и во рту, при этом скорее всего проявятся другие инфекции, в особенности дрожжевые. Антибиотики также приводят к недомоганиям в пищеварительном тракте, таким, как повышенная ассимиляция питательных веществ, тошнота, газы и кишечный дискомфорт. Многие антибиотики плохо воздействуют на печень и почки.

Как правило, лечение антибиотиками проводится в течение трех дней. Такая стратегия снижает воздействие лекарств на общее состояние здоровья, но менее эффективно в борьбе с инфекцией. Неплохо провести тест после курса лечения, чтобы убедиться, что инфекция побеждена.

Природное лечение

Здоровые привычки

Энергичные, потовыделяющие физические упражнения помогают организму избавиться от токсических отходов, не обременяя почки. Если вы не потеете, то токсины должны выводиться кишечником, почками и мочевым пузырем. Сауна и энергичное растирание кожи сухой щеткой или мочалкой также способствуют выведению токсинов.

Очень важно уделять внимание гигиене вокруг заднего прохода и половых органов. Использование мыла с чайным деревом во время ежедневного душа, а затем промывание чистой водой вульвы и вагинального отверстия помогает разрушать бактериальные колонии. Избегайте пахучих туалетных тканей, вагинальных спреев или парфюма; они могут вызвать аллергические реакции.

Диетологические изменения

От диеты и факторов стресса значительно зависит, будут ли инфекции мочевыводящих путей у индивидуума или нет. Чтобы избежать инфекций мы рекомендуем диету с незначительным количеством переработанного сахара, кофе и дру-

гих напитков, содержащих кофеин, а также алкоголя.

Диета должна основываться на рисе и бобовых, рыбе, курятине и индюшатине. Включите в рацион смягчающие продукты, такие, как суп из перловой крупы, семена льна, а также продукты, укрепляющие почки, такие, как фасоль, корень лопуха, ямс, тыква, рыба и другие. Большинство продуктов должны быть комнатной температуры или теплее; старайтесь не употреблять холодные продукты.

Диетологические добавки

Мы рекомендуем добавлять следующие витамины и питательные вещества в свой рацион, особенно если их совсем мало в обычно употребляемых продуктах:

- витамин С, по 1–4 г ежедневно (распределите в течение дня);
- ароматные травы, такие, как кожура апельсина, боярышник, лепестки роз, принимайте по 500 мг ежедневно для снижения воспаления;
- антиоксиданты, такие, как экстракт из семян винограда, по 200-400 мг в день для снижения воспаления и повреждения тканей;
- витамин Е по 400-800 IU в день;
- масло семян льна по 1 столовой ложке на каждые 50 фунтов веса тела. Масло также можно брызгать на продукты или принимать в капсулах;

– ацидофильные добавки.

Травные средства

Травы – идеальное средство для предотвращения и лечения инфекций мочевыводящих путей. У них нет побочных эффектов антибиотиков, но они весьма эффективны, особенно в сочетании с диетологическими изменениями, такими, как снижение приема сахара. Эффективная травная программа для инфекций мочевыводящих путей должна включать представителей нескольких групп трав. Выберите по 2-5 трав из каждой группы, в зависимости от того, что имеется в наличии и что, как вы знаете, хорошо на вас действует.

Например: сок клюквы или порошок, приготовленный из сока, несомненно, наиболее широко рекомендуется как природное средство при инфекциях мочеочника. Клюква приобрела широкую популярность как в народной медицине, так и в современной.

Исследователи пришли к выводу, что, когда органические кислоты сока проходят через мочевой тракт, они повышают кислотность и ослабляют бактериальный рост. Кислоты также препятствуют способности бактерий прикрепляться к стенке мочевого пузыря и вызывать инфекцию.

Клюкву можно принимать просто как сок между едой; пейте по стакану несколько раз в день. Мы предпочитаем чистый сок, слегка подслащенный. Существуют также добавки

в форме капсул.

Возможно, клюква не является самым лучшим средством при лечении острой инфекции, но ее можно принимать с первых моментов появления симптомов и продолжать в течение двух месяцев для предупреждения повторов. Если вы подвержены возврату инфекций, принимайте добавку и другие травы и витамины, описанные в этой главе, непрерывно в течение трех месяцев. Затем сделайте перерыв на несколько месяцев.

Смягчающие, болеутоляющие травы

Эта группа включает такие травы, в которых слизь, растворимая в воде, снижает воспаление.

Корень алтея применяется как основа для многих смягчающих чаев и настоек.

Кукурузный шелк (кукуруза) представляют собой длинные нитевидные столбики с рыльцами женского пестика. Традиционное средство для смягчения и охлаждения мочевыводящих путей, его включают во многие формулы. Приобретая в аптеках, следуйте инструкции по применению.

Лист подорожника содержит высокий процент слизи и составной аллантоина, что помогает ускорить процесс лечения и предотвращает появление рубцов. Подорожник – обычный сорняк, который растет повсюду; когда он свежий, он содержит сильную антибиотиковую составляющую, ауцу-

бин. Свежие листья подорожника можно собирать и смешивать в блендере с ячменной водой. Такой мягкий и лечебный напиток помогает мочевыводящим путям.

Семена льна содержат большое количество слизи. Приготовьте чай, добавив 1 чайную ложку семян льна на каждую чашку воды. Кипятите 5 минут и дайте смеси остыть в течение 15-20 минут. Выпивать 3-4 чашки ежедневно.

Антибактериальные травы

Зимолюбка (зонтичная), имеющаяся в большом количестве в Тихоокеанском северо-западе, – средство американских аборигенов для лечения инфекций мочевыводящих путей и раздражения. Высокоэффективное средство для смягчения и легкой дезинфекции. Его можно использовать как легкий отвар или в виде жидкой настойки.

Usnea содержит несколько антибиотиковых составляющих, которые убивают бактерии. Мы считаем эту траву одной из наиболее эффективных для предотвращения или лечения инфекций мочевыводящих путей. Применяйте ее в форме настойки, поскольку антибактериальные составляющие плохо растворяются в воде. 1 чайная ложка жидкой настойки в небольшом количестве воды несколько раз в день в течение 10 дней составляет курс; необходимо принять три курса с трехдневным перерывом между курсами.

Толокнянка (медвежье ушко) означает «медвежий ви-

ноград». Полагают, что медведи любят красные ягоды растений. Молодые, нежные кончики веток собирают для жидких настоек и чаев. Растение обладает успокаивающими, вяжущими и антибактериальными свойствами и применяется для лечения хронических инфекций мочевыводящих путей. Отвары или настойки принимают в течение 7-10 дней.

Желтокорень канадский, барбарис, coptis и орегонский виноградный корень содержат берберин, антибактериальный алкалоид. Чай или настойки из этих трав, а также таблетки из очищенного берберина, полученные из китайской травы coptis, можно приобрести в аптеках. Принимайте 2 таблетки утром и вечером примерно в течение недели, лучше предварительно посоветовавшись со специалистом-травником.

Миррав форме настойки может добавляться в формулу благодаря своим антибактериальным и вяжущим свойствам. Дозировка по инструкции.

Прополис – пчелиный продукт, полученный из смол деревьев породы тополей. Настойка – прекрасное антибактериальное средство. Принимайте 2-3 пипетки с другими травами в небольшом количестве воды по несколько раз в день.

Жидкий экстракт или чай из можжевельной ягоды – традиционное средство для предотвращения и лечения инфекций мочевыводящих путей. Чай из можжевельной ягоды является хорошим превентивным препаратом, если применять его в течение одной-двух недель как слабый отвар. При-

нимать 2-3 чашки в день. Однако, не принимайте эфирное масло можжевельника внутрь.

Травы, усиливающие иммунную систему

Иммунные стимуляторы включают корень баптизии (индиго) и эхинацею.

Тоники для иммунной системы, такие, как астрагал, бирючина, shiitake, reishi (китайские грибы) можно принимать в течение нескольких месяцев до года для поддержания иммунной системы.

Тоники для мочевого пузыря включают сереную ползучую (сабаль), листья и корень крапивы, золотарник, хвощ, кава кава. Эти травы стимулируют поток крови и питательных веществ к мочевыводящим путям.

Все вышеперечисленные травы можно приобрести в форме настойки; многие продаются в капсулах или таблетках. Они могут продаваться и в такой формуле, когда имеется сочетание нескольких трав. Обязательно продолжайте принимать травы-тоники в течение 3-5 недель после окончания острой фазы инфекции.

Дополнительные полезные травы

Акваретики включают травы, такие, как лист одуван-

чика и корень петрушки, которые повышают выход мочи, что способствует вымыванию бактерий и токсичных отходов. Обе травы можно есть свежими или добавлять в чай.

Травы, богатые флавоноидами, помогают снизить жар инфекции и успокоить воспаление. Чай из боярышника (гладкого), лепестков розы и кожуры апельсина – прекрасные источники. Они продаются в капсулах или таблетках, содержащих травы, иногда в сочетании с витамином С.

Антиоксиданты помогают предотвратить повреждение тканей, поглощая опасные свободные радикалы. Мы рекомендуем экстракты из семян винограда, черники; они также продаются в капсулах и таблетках.

Формула тоника для почек и мочевого пузыря

По этому рецепту вы должны самостоятельно заполнять капсулы, но результат будет хорошим. Компоненты можно приобрести в аптеке.

Равные части (одна-две чайные ложки) следующих ингредиентов:

*лист крапивы,
сереноя (сабаль), порошок сока клюквы,
зимолобка и 1/2 части ягоды
можжевельника, золотарника.*

В кофемолке или блендере хорошо перемешать травы на высокой скорости, несколько включений не

более, чем по 20 секунд (более долгое смешивание может нагреть травы). Порошок поместить в капсулы. Принимать 2-4 капсулы 3 раза в день до еды. Если невозможно самостоятельно приготовить капсулы, можно сделать легкий отвар из нескольких или всех трав, добавив немного солодки. Она также обладает смягчающими свойствами и улучшает иммунную систему. Эту формулу можно принимать сроком до одного месяца.

Формула при острой инфекции мочевого пузыря

Формула помогает при лечении инфекции мочевого пузыря:

1 унция настойки корня алтея,

1 унция настойки эхинацеи,

1 унция настойки зимолюбки,

1/2 унции настойки usnea,

1/2 унции настойки толокнянки,

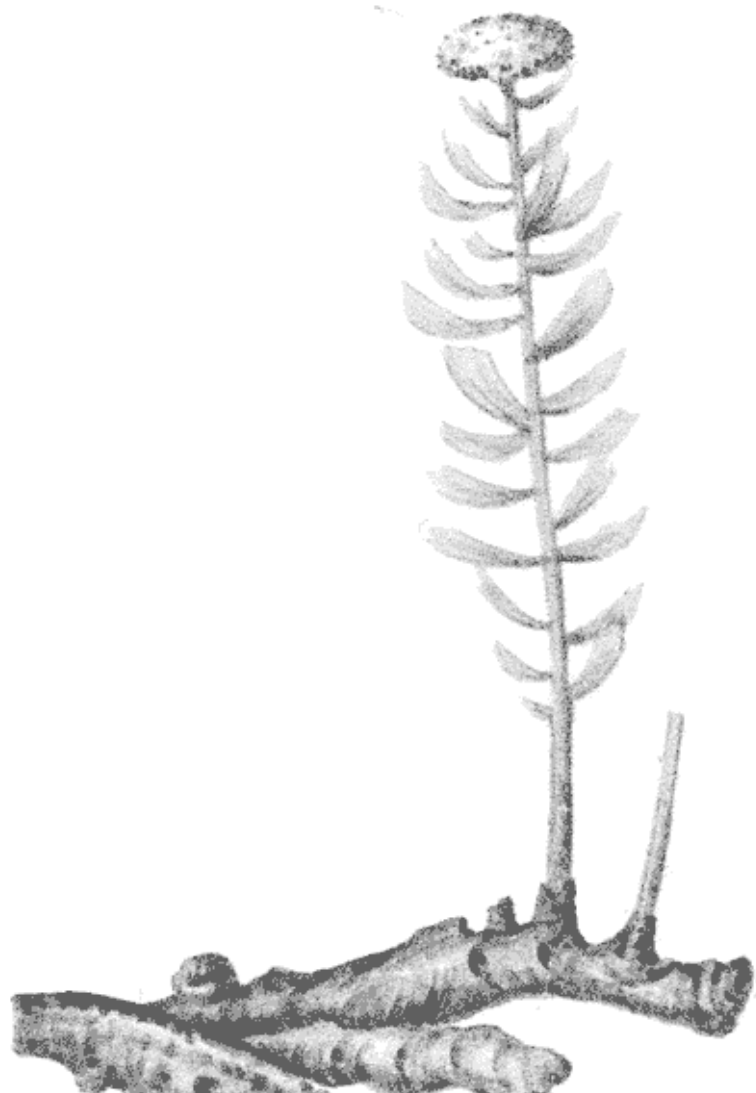
1/2 унции настойки корня орегонского винограда,

1/4 унции настойки мирра.

Смешайте настойки. Принимайте 3-4 пипетки 4-5 раз в день в течение 10 дней. Сделайте перерыв 2-3 дня, а затем сделайте еще один курс, если необходимо. Проконсультируйтесь со специалистом, если симптомы продолжаются.

Ароматерапия

Антисептические эфирные масла в можжевельнике и чайном дереве помогают бороться с инфекцией в мочевом пузыре. Эфирное масло чайного дерева – полезный антибиотик, однако, его нельзя принимать внутрь без значительного разбавления; добавьте не более 1 капли чистого эфирного масла на одну унцию настойки. Слишком большое количество масла чайного дерева раздражает мочевыводящие пути. Масло для массажа, содержащее масло чайного дерева, можно наносить на зону мочевого пузыря в дополнение к лечению антибиотиками или другими травами.



Родиола розовая

Массажное масло при инфекции мочевого пузыря

*8 капель эфирного масла чайного дерева,
5 капель эфирного масла можжевельника,
2 капли эфирного масла бергамота,
1 унция растительного масла.*

Смешайте масла и применяйте для массажа в нижней части брюшины. Эта смесь слишком сильная и ее нельзя применять для массажа всего тела.

Глава 11

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Для заболеваний, передаваемых половым путем (STD), лучшая медицина – предупреждение. Однако, если вы заболели, травная терапия является мощным средством для медицинского лечения.

Болезни, передаваемые половым путем (STD), называли венерическими заболеваниями по имени Венуса, римского бога любви. Вирусы, бактерии и другие организмы, вызывающие эти заболевания, инфицируют огромное число людей ежегодно. Венерические заболевания имеют на своем счету сотни тысяч смертей по всему миру.

Веками сифилис и гонорея считались основными венерическими заболеваниями. Мы по-другому стали относиться к ним, когда пятьдесят лет назад узнали, что антибиотики способны их лечить. По иронии судьбы, неправильное применение этих сильнодействующих лекарств помогло создать наследственность к таким инфекциям. Устойчивые к антибиотикам, эти заболевания и сейчас снова на подъеме. В то же время СПИД (синдром приобретенного иммунодефици-

та) поразил 10 миллионов человек в мире. Около 75% этих инфекций происходят в результате половой передачи.

В отличие от сифилиса и СПИДа, большинство этих заболеваний не угрожают жизни. В то же время некоторые из них, такие, как хламидия, могут привести к серьезным заболеваниям, например, к воспалительному заболеванию таза и раку шейки матки. Другие же, просто беспокоят.



Манжетка обыкновенная

Диагностика болезней, передаваемых половым путем

Женщины до 25 лет больше рискуют приобрести заболевание, передаваемое половым путем, чем женщины старшего возраста, но оно может инфицировать любого, кто вовлечен в половую активность. Более молодые женщины зачастую менее предохраняются во время секса, имеют больше контактов с разными партнерами, чем другие. Воздержание от половой активности, хотя и не популярно, единственный верный путь предотвратить болезни; моногамные отношения между двумя здоровыми людьми также помогут избежать их. Использование латексного презерватива является защитой, но и он может порваться. Кроме того, презерватив не является 100-процентной гарантией против таких заболеваний, как генитальный лишай. Многие из них могут существовать и передаваться без наличия каких-либо симптомов.

Если вы или ваш партнер имели ряд половых контактов, существует огромный риск заболеть. Многие авторитеты в этой области рекомендуют проходить осмотр каждые 3-6 месяцев. Ежегодный гинекологический осмотр необходим только в том случае, если вы поддерживаете длительные моногамные отношения.

Во время осмотров врач расспросит о половых контактах, сделает тщательный осмотр таза, включая взятие образцов

выделений из вагины, уретры или иных мест, и отметит воспаление или другие аномалии. Если тесты положительные, ваших половых партнеров надо уведомить, протестировать и лечить.

Бактериальные венерические заболевания

Гонорея, хламидия и сифилис стоят в ряду бактериальных заболеваний. Если их сразу же лечить, с ними можно полностью справиться и больше проблем не будет. Если же оставить неизлеченными, они могут привести к серьезным последствиям, таким, как заболевание сердца, слепота или артрит – иногда даже смерть.

Хламидия

Еще 10 лет назад неизвестная, хламидия теперь насчитывает 4 миллиона новых инфекций ежегодно. Только недавно стали проводить тесты на эту инфекцию. Хламидия может не проявлять никаких симптомов. Когда симптомы появляются, они, как правило, включают воспаление уретры и шейки матки, жжение при мочеиспускании, чрезмерное вагинальное кровотечение, жар и боль в брюшине обычно через две-три недели после инфекции. Примерно в 10% случаев наблюдается заболевание воспаления таза (PID).

Невылеченная хламидия приводит к 20-40% бесплодия и внематочных беременностей. Она может передаваться ребенку при рождении и вызвать пневмонию, глазную инфекцию и слепоту. У женщин с хламидией повышается риск на-

рушения роста матки.

Что будет делать врач

Первичное лечение заключается в недельном курсе дук-сициклина, хотя он имеет побочные эффекты. Могут прописываться и другие антибиотики.

Гонорея

Называемая «ударом» с 14 века, гонорея взаимосвязана с бактериерией *Neisseria gonorrhoeae*. Женщина заражается ею в пять раз больше от мужчины, чем наоборот. Если у женщины был контакт с инфицированным мужчиной, то в 90% она приобретет инфекцию. Большинство случаев наблюдается в возрасте до 20 лет.

Случаи гонореи снизились в период с 1970-х годов до начала 1990-х благодаря лечению антибиотиками. В 1991 году было сообщено о более чем 600,000 случаев, однако, в 1993 году количество их упало до 336,169. В то же время случаи гонореи, не поддающейся лечению антибиотиками, растут.

Бактерии, как правило, образуют лагерь в нижней части мочеочника или шеечном канале, но также могут инфицировать и слизистые мембраны горла или прямой кишки. У женщин бактерии могут мигрировать в репродуктивные органы.

Симптомы появляются в период от трех дней до трех недель, но у 80% женщин и 10% мужчин симптомы отсутствуют. Гонорея вызывает боль и жжение при мочеиспускании. При нажатии зоны из вагины или уретры может выделяться зеленый или желтовато-зеленый гной. Если бактерии вызывают шеечное воспаление, однако, единственным симптомом может быть повышенное выделение из вагины.

Мужчины, инфицированные гонореей, как правило, ощущают жжение и боль при мочеиспускании, повышенное желание к мочеиспусканию, иногда с желтовато-зелеными выделениями из пениса. Если у партнера наблюдаются такие симптомы, вам необходимо пройти тест, даже если не наблюдается никаких признаков заболевания.

Что будет делать врач

Тестирование на гонорею включает взятие тканевых культур из шейки матки, уретры, прямой кишки и горла; результаты будут готовы через два-три дня. Если тест положительный, ваш половой партнер(ы) также должен быть диагностирован и пройти лечение.

Врачи почти всегда выписывают антибиотики, поскольку эти лекарства действуют быстро. Выясните побочные эффекты прописанного препарата и возможность его взаимодействия с другими лекарствами. Мы рекомендуем соединять антибиотики с программой, поддерживающей иммун-

ную систему, включая травы, такие, как эхинацея, чтобы помочь организму победить болезнь.

Сифилис

Сифилис связывают с крохотным спиральным организмом *Treponema pallidum*, называемым спирохетой. Организм умеренно передается при половом контакте; при одном контакте существует 30% риска приобрести инфекцию. С развитием антибиотиков случаи сифилиса уменьшились.

Сифилис – трехэтапное заболевание, распространяющееся поцелуем; вагинальным, анальным и оральным контактом; а также от матери к ребенку во время родов. На первом этапе через 10-90 дней после контакта появляется маленькая, безболезненная язва, называемая шанкром, с приподнятыми ровными краями. Язва проходит через две-шесть недель, но в период от шести недель до шести месяцев после этого, инфицированный человек чувствует общую усталость, зачастую сопровождающуюся распухшими лимфатическими утолщениями, больным горлом, головными болями, потерей веса и, возможно, безболезненной сыпью на большей части тела. Появляются шишки наподобие бородавок; они называются кондилома лата. Через несколько месяцев эти симптомы также исчезают, хотя они могут проявиться повторно на следующий год. За этим этапом следует латентный период, который длится до десяти лет, во время ко-

торого никакие симптомы не проявляются. На третьем этапе могут наблюдаться серьезные, таящие угрозу здоровью симптомы, затрагивающие сердце, глаза, уши и нервную систему.

Что будет делать врач

Диагноз сифилиса ставится посредством теста крови и осмотром жидкости, взятой из язвы. Лечение заключается в инъекциях бензатина пенициллина; дозировка и длительность лечения зависит от стадии сифилиса.

Вирусные заболевания

Генитальные бородавки

Бородавки – наиболее обычные вирусные заболевания, случаи заболевания растут во всем мире. Более других инфекции подвержены женщины в возрасте до 22 лет, а после 30 лет случаи инфицирования снижаются.

Генитальные бородавки – это маленькие, плоские или грибообразные наросты, появляющиеся поодиночке или группами на гениталиях любого пола. Как правило, они безболезненны, связаны с определенными типами человеческого вируса папилломы. Только у 30% инфицированных бородавки развиваются в видимые; 70% имеют субклинические инфекции, при которых бородавки не развиваются. К сожалению, такие субклинические инфекции чаще всего связаны с шейечной дисплазией. Заболевание может также войти в латентную фазу, оседая в организме и оставаясь заразным без симптомов.

Вирус передается через кожу, обычно во время контакта. В период от 4 недель до 9 месяцев после контакта могут появиться язвы, покрытые волдырями, с красным основанием вначале на губе, а затем на других частях гениталий, заднем проходе и ягодицах. В инфицированной зоне возможен зуд.

После первого появления бородавки могут оставаться такими же, увеличиваться или полностью исчезнуть. Даже если бородавки исчезнут, вирус остается в организме в латентной фазе, а они могут вновь появиться через несколько месяцев или лет.

Факторы риска для генитальных бородавок включают множественные половые партнеры, курение и ослабленность иммунной системы. Инфекция с вирусами, вызывающими генитальные бородавки, вероятно, наиболее важный фактор риска для развития серьезной шейечной дисплазии и рака шейки матки. Если тест оказался положительным на вирус генитальных бородавок, надо непременно пройти осмотр таза. Вирус может оставаться в латентной фазе годами, а затем проявиться в шейечной дисплазии.

Что будет делать врач

Вирусы генитальных бородавок сложно обнаружить, поскольку их нельзя культивировать и для них не существует простого теста. Если есть подозрение на вирус, необходимо нанести на генитальную зону 3-5-процентный раствор уксусной кислоты, делая едва видимые бородавки заметно белыми. Замечательный прибор, называемый колпоскопом, помогает определять весьма малые повреждения.

Лечение генитальных бородавок большей частью симптоматическое, поскольку никакое лечение не может удалить

вирус из организма. Сами бородавки можно удалить путем замораживания, оперативным путем, электроприжиганием или токсичными химикатами, но в 75% случаев они возобновляются. Эффективная вакцина, возможно, появится через несколько лет.

Поскольку бородавки исчезают спонтанно у 20-30%, попробуйте программу природного лечения для поддержания иммунной системы и подавления вируса. Что бы ни происходило с бородавками, непременно делайте специальный тест каждые 6 месяцев-1 год для проверки на шеечную дисплазию.

Лишайные инфекции не представляют угрозу для жизни, однако, они увеличивают риск развития шеечной дисплазии и рака матки, особенно у женщин, которые также инфицированы вирусом генитальных бородавок. Если у вас генитальный лишай и генитальные бородавки, вы обязательно должны проходить тест каждые полгода-год.

Генитальный (герпес) лишай

Генитальный (герпес) лишай – обычное заболевание из вирусов семейства лишая; другие представители вызывают ветряную оспу и язвы. Два вируса лишая поражают человека – HSV1 и HSV2. Оба вируса действуют на генитальную зону, но, как правило, HSV1 связан с волдырями во рту и на языке, тогда как HSV2 связан с нарушениями генита-

лий. Лечение или вакцинация лишая после начальной инфекции неизвестна. Вирус перемещается по нервам к нервным клеткам вдоль позвоночника, где скрытно располагается, пока какой-нибудь побудитель не спровоцирует его на активность.

Поскольку 70% инфицированных генитальным лишаем не имеют никаких симптомов, вирус легко распространяется между половыми партнерами. Некоторые ошибочно считают, что вирус может передаваться только тогда, когда видны язвы. Это неверно. Генитальный лишай коварен и широко распространен.

У инфицированных женщин, как правило, развиваются язвы вульвы, шейки матки или заднего прохода. Они ощущают покалывание или зуд перед вспышкой. Начало, почти всегда серьезное и болезненное, может длиться до двух недель. Раздутые лимфатические узлы, язвы на мышцах и головные боли обычно сопровождают язвы. Вспышки обычно длятся 4-5 дней; волдыри заживают через 1-3 недели. Иммуитет против генитального лишая отсутствует.

Факторы, которые могут способствовать вспышке латентного вируса HSV2, включают стресс, ослабленный иммунитет, диету, операцию, кожную сыпь, менструацию, гормональные колебания или длительную половую активность. Солнечные лучи, особенно когда имеются повреждения рта, также способствуют вспышкам.

Что будет делать врач

Проще всего диагностировать потенциальный лишай, когда язвы очевидны. Для этого делаются специальные тесты, берут жидкость из язвы, а результаты будут готовы уже через неделю. Можно сделать анализ крови, который обнаруживает антиорганизмы генитального лишая, но он не надежен.

Антивирусное лекарство ацикловир (зовиракс) прописывается в таблетках и в форме мази, особенно в период первичной вспышки. Весьма эффективное средство, если применять при первых признаках вспышки, ацикловир ускоряет лечение волдырей и снижает иные симптомы без особых побочных явлений. Безопасность препарата во время беременности не доказана. Кроме того, прописываются лекарства, облегчающие боль.

Другие заболевания, передаваемые половым путем, и осложнения

Воспалительное заболевание таза (PID)

Воспалительное заболевание таза наблюдается тогда, когда патоген (микробы, вызывающие гонорею или хламидию) захватывает репродуктивные органы: матку, яичники или фаллопиевые трубы. Симптомы включают жар, холод, тошноту, боль во время мочеиспускания и полового акта, сильный менструальный поток с судорогами, нарастающую боль в нижней части брюшины, а иногда вагинальное кровотечение. У некоторых женщин симптомы отсутствуют до тех пор, пока не разовьется заболевание. Аппендицит, внематочная беременность, эндометриоз, невынашивание или аборт, а также другие состояния проявляют аналогичные симптомы, поэтому необходимо срочное обследование.

Зарубцевавшиеся ткани в результате воспалительного заболевания являются первопричиной бесплодия и внематочных беременностей, однако, немедленное лечение снижает риск этих и других осложнений. Специалисты утверждают, что курящие женщины удваивают риск развития PID.

Что будет делать врач

Диагностические меры зачастую включают анализы крови, культуры и/или лапароскопию. Воспаление таза можно лечить антибиотиками, которые при необходимости вводят внутривенно, и постельным режимом. Женщин с острым воспалением, как правило, госпитализируют. В тяжелых случаях может потребоваться гистеректомия.

Вши

Известные также как «крабы», такие маленькие вши легко переносятся при генитальном контакте и инфицируют одежду, бумагу, туалетные сиденья, одеяла. Они селятся в волосяных зонах тела, где питаются кровью. Яйца прикрепляются к основанию волос. Через 2-4 недели после инфекции в пораженных зонах появляется интенсивный зуд и, возможно, красная сыпь. Возможны также небольшой жар, раздражительность и усталость.

Что будет делать врач

Диагноз ставится легко, поскольку вши хорошо видимы под увеличительным стеклом. Врач выпишет шампунь от насекомых или 1-процентный раствор перметрина. После уни-

чтожения вшей зуд будет ощущаться еще несколько дней. Существует и готовое средство, содержащее пиретрин. Его применяют на 10 минут, а затем смывают водой с мылом. Будьте осторожны, так как у некоторых женщин наблюдается аллергия к такому химическому лечению.

Природное лечение заболеваний, передаваемых половым путем

Здоровые привычки

Поскольку многие заболевания, передаваемые половым путем, асимптоматичны, иными словами, вы или ваш партнер могут иметь заболевание и передавать его, при этом любые его признаки отсутствуют, предупреждение, по-видимому, является самой здоровой привычкой. Барьерные контрацептивы, такие, как презервативы, помогают, но не являются 100% эффективными, даже против СПИДа. Если вы сексуально активны и не состоите в моногамных отношениях, часто и регулярно проходите осмотры. Если же вы состоите в моногамных отношениях и у вас появились симптомы заболевания, необходимо срочно поставить диагноз.

Диетологические изменения

Если вы заболели и лечитесь антибиотиками, помогите своему организму настроиться на сильнодействующие лекарства, отказываясь от сахара в рационе, насколько это возможно. Принимайте добавки, чтобы помочь пополнить полезные бактерии, которые убиваются антибиотиками.

Травное лечение

В большинстве случаев может помочь эхинацея. Можно взять полную программу усилителей иммунной системы, таких, как эхинацея, и травы, поддерживающие печень, например, расторопшу пятнистую, особенно если заболевание бактериальное.

Если оно вирусное, то ряд трав принимают в качестве замедлителей вируса. Из самых широко известных применяют чеснок и зверобой. Ниже приводятся дозировки обычных противовирусных трав:

- **чеснок:** 2-4 капсулы ежедневно; можно принимать длительное время;
- **зверобой:** 4 пипетки жидкого экстракта утром и вечером через день;
- **вайда (красильная):** 2-3 пипетки настойки 2-3 раза в день;
- **солодка:** 2-3 чашки отвара ежедневно около двух недель;
- **шитаки (shiitake):** 2-4 капсулы или таблетки порошкового экстракта дважды в день.

Наружные применения

При раздражении, покраснении и зуде вульвы применяй-

те крем или легкий бальзам, содержащий такие смягчающие травы, как алоэ вера, календула, ромашка или лист подорожника. Можно самостоятельно добавить одну часть алоэ вера к одной части крема календулы или ромашки. Применять к раздраженным мембранам утром и вечером или при необходимости. Избегайте кремы, содержащие парфюм или эфирные масла, которые могут раздражать чувствительную слизь мембраны.

Специфические средства при генитальном лишае

Диетологические регулировки. Многим удастся лечить генитальный лишай путем ограничения приема продуктов, содержащих аргинин (аминокислота), в то же время увеличивая продукты, содержащие лизин (аминокислота). Продукты, богатые аргинином, которые следует избегать, включают шоколад, арахис, арахисовое масло, грецкие орехи, фундук и бразильские орехи. Продукты, богатые лизином: индюшатина, курятина, рыба, сыр и ростки пшеницы.

Добавки. Один уважаемый практик с большим клиническим опытом рекомендует страдающим генитальным лишаем принимать 3 г лизина ежедневно в течение трех месяцев, затем 1 г ежедневно для предупреждения вспышек. Добавки с витамином Е (400-800 IU ежедневно) могут принести большую пользу; можно также применять масло витамина Е

для снижения боли и усиления лечения. Прием 600 мг или более витамина С снижает срок вспышки и замедляет образование повреждений.

Цинк может снижать серьезность или долготу вспышек генитального лишая. Цинк – сильнодействующее антивирусное средство широкого спектра действия и антиоксидант, способствующий определенным функциям иммунной системы. Попробуйте применить цинк при первых симптомах вспышки и продолжайте прием в течение нескольких дней после того, как пройдет острая фаза. Затем снизьте до обычного уровня цинка и продолжайте обычный прием минеральных добавок и мультивитаминов.

Местные средства. При лишае рекомендуется пить черный чай для снижения боли и воспаления, так как он содержит вяжущие тонины. Конечно, можно также применять простое домашнее лечение: настоять пакетик черного чая в течение нескольких минут в только что закипевшей воде под крышкой. Остудите пакетик и прикладывайте непосредственно к повреждению с лишаем.

Еще одним многообещающим средством для снижения вспышек лишая является мелисса лимонная, применяемая местно или в виде чая. Мази на ее основе и кремы широко распространены и должны применяться в зоне вспышки или повреждения; следуйте инструкциям на упаковке. Чай из свежего лимона или мелиссы лимонной очень приятен на вкус и снижает симптомы. Пейте чай ежедневно, когда чув-

ствуєте приближение вспышки или просто в качестве превентивного средства.

Цинковые кремы лечат внешние язвы; исследование 158 добровольцев в университете Таиланда доказали, что цинковое средство проникает в кожу и замедляет вирусное распространение, в то же время ускоряя лечение волдырей. Местное применение цинковой мази снижает боль, длительность вспышки и возврат инфекции.

Масло витамина Е, гель алоэ вера, а также сок или крем подорожника можно прикладывать непосредственно к повреждениям, что способствует лечению и снижает появление рубцов. Мы считаем, что настойка или масло зверобоя эффективны для снижения боли и жжения язв, если применять их дважды в день.

Настойка для иммунной системы при лишае

1/2 чайной ложки настойки эхинацеи,

1/2 чайной ложки настойки зверобоя,

1/2 чайной ложки настойки китайской володушки,

1/2 чайной ложки настойки корня солодки,

1/2 чайной ложки настойки барбариса.

Смешайте настойки. Принимать по 1 пипетке настойки 4-6 раз в день.

Местное лечение лишая

Если спирт в настойках действует слишком сильно при лечении, замените глицериты или разбавленные масла тех же трав:

1/2 чайной ложки настойки зверобоя,

1/2 чайной ложки настойки корня солодки,

5 капель эфирного масла чайного дерева,

3 капли эфирного масла мирра.

Смешайте все ингредиенты. Хорошо взболтайте перед применением. Применять не более двух-трех раз в день непосредственно повреждение лишаем.

В Китае крепкий настой травы Yu xing saο применяется в виде компресса для снижения боли при лишайных язвах и помогает лечению. Мы рекомендуем пить чай, прокипятив столовую ложку травы в чашке воды в течение десяти минут; уберите с огня и настаивайте 30-45 минут. Смочите стерильную хлопчатобумажную ткань в чае и прикладывайте к язвам. Меняйте два-три раза в день.

Ароматерапия при лишае

Эфирные масла, помогающие бороться с лишайным вирусом: бергамот, чайное дерево, лаванда и мелисса лимонная. Они также снижают чувство дискомфорта, длитель-

ность вспышек. Травник Джейн Ботвелл рекомендует эфирное масло мирра. Мы считаем, что оно действует так же хорошо, если не лучше чем другие эфирные масла, но оно дорогостоящее. Если применяете бергамот, употребляйте эфирное масло без бергаптина, поскольку этот компонент может вызывать кожные реакции на солнце.

Специфические средства при генитальных бородавках

Ароматерапия предлагает природные альтернативы для лечения генитальных бородавок. Эфирные масла чайного дерева и туи у некоторых женщин ликвидируют генитальные бородавки. Поскольку эти масла сильнодействующие средства, а таковыми они и должны быть, чтобы разрушить генитальные бородавки, применяйте их осторожно. Разбавьте эфирное масло в равной части касторового масла, затем прикладывайте к бородавке. Это средство может жечь чувствительный кожный покров, поэтому сначала защитите кожу вокруг бородавки бальзамом, оставляя открытой только бородавку. Если через неделю не будет результатов, проконсультируйтесь с врачом. Если бородавки находятся внутри вагины или на шейке матки, это средство может прикладывать врач.

Масло для генитальной бородавки

1/2 чайной ложки касторового масла,

1/4 чайной ложки эфирного масла туи,

*1/4 чайной ложки эфирного масла чайного дерева,
800 ед. масла витамина Е (2 открытые капсулы).*

Смешайте ингредиенты. Осторожно прикладывайте смесь только к бородавке хлопчатобумажной тканью два-четыре раза в день.

Специфические средства при сифилисе

Сифилис – прогрессирующая болезнь, которая требует лечения антибиотиками, такими, как пенициллин. Природные средства, помогающие антибиотикам действовать, а организму восстанавливаться после них, включают иммунные тонеры и травы для поддержки пищеварения.

Чтобы облегчить боль при язвах, прикладывайте гель алоэ вера, сок листа подорожника или камфары, или компрессы из чая.

В китайской традиционной медицине для лечения сифилиса применяют китайский сарсапариль вместе с цветами японской жимолости, корнем солодки, корнем китайского дикого бадьяна и корнем одуванчика.

Специфические средства при вшах

В некоторых случаях на вшей действует 10-процентный крем или мазь серы. Добавьте 10 капель эвкалипта или эфирного масла чайного дерева на унцию, чтобы убрать запах серы и повысить эффективность средства. Прикладывайте мазь к пораженной зоне перед сном три вечера подряд, а утром смывать. Специальная расческа удаляет яйца, оставляя лекарство.

Обязательно тщательно стирайте полотенца и одежду каждый день, когда применяете мазь.

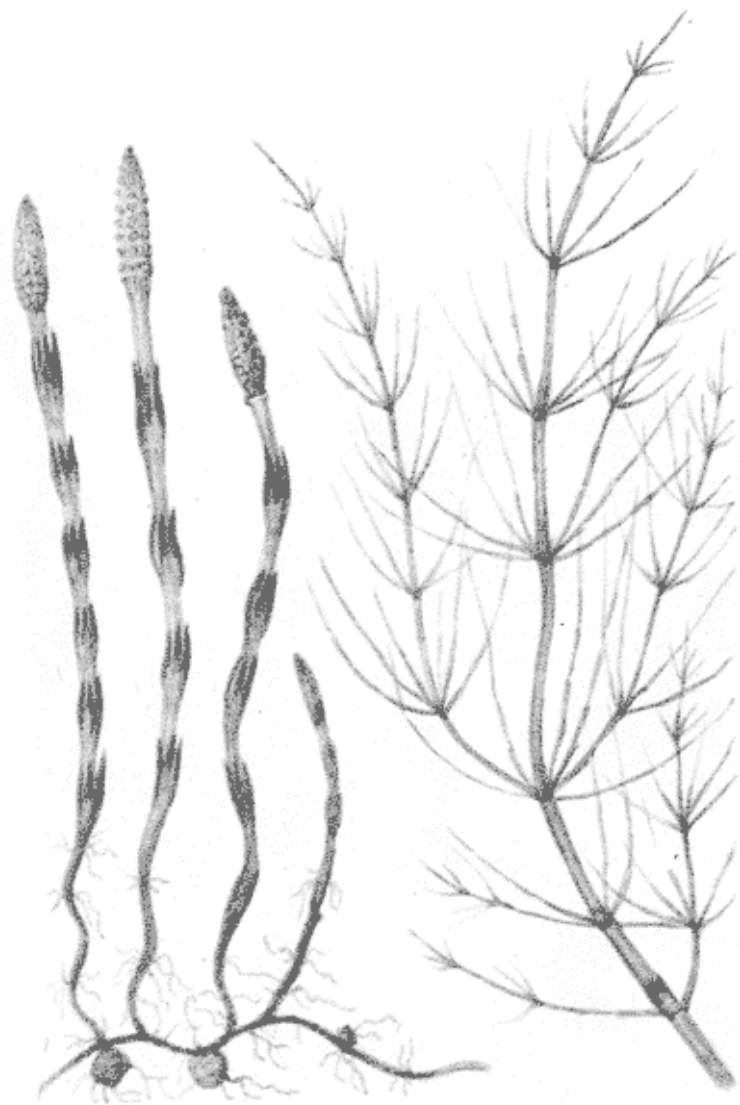
Специфические средства при воспалительном заболевании таза (PID)

Сами по себе травы и диета редко лечат PID. Курс антибиотиков плюс программа поддержки травами, как описывалось в предыдущей главе, зачастую дают самые хорошие результаты. Предупреждение – очень важный момент избежать воспаления. Если начинается вагинальная инфекция, лечить ее надо немедленно, а чтобы не было повторения инфекции, поддерживать организм диетой с низким количеством сахара и другими оздоровительными стратегиями.

Терапия, стимулирующая иммунную систему, особенно важна при лечении острого воспаления. Принимайте настой-

ку эхинацеи (по 2-3 пипетки четыре раза в день), ешьте много продуктов, богатых хлорофиллом и пейте свежие соки. 2-3 раза в день принимайте 6–8 унций сока петрушки или пшеницы. Жидкости, порошки, капсулы или таблетки, содержащие спирулину и/или ячменную траву, также окажут помощь.

Сидячие ванны дважды в день облегчают интенсивную боль при воспалительном заболевании таза. Также дважды в день рекомендуются пакеты с касторовым маслом.



Хвощ полевой

Глава 12

ДИСПЛАЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Дисплазия шейки матки означает, что на шейке существуют патологические клетки, тонкий проход в матку. Состояние классифицируется как слабое, среднее или серьезное. Дисплазия – это не рак, но может быть предвестником рака шейки матки, обычный вид рака у женщин. Чем большая стадия у дисплазии, тем вероятнее, что она превратится в рак. Что произойдет позже, зависит от степени состояния, но даже за слабой дисплазией шейки матки необходим внимательный контроль.

Если не обращать на нее внимание, дисплазия шейки матки может стать раковой, вначале захватывая только поверхностные клетки шейки, затем более глубоко расположенные клетки; она может распространяться к верхней части вагины и матке. Полностью развившийся рак может захватывать другие органы и внедриться в лимфатическую систему, посредством которой он разносится по всему организму. Из женщин, у которых рак развивается таким способом, живут 5 лет лишь около 40%.



Черника обыкновенная

И все же у большинства женщин, которым поставлен диагноз дисплазия шейки матки, рак не развивается. Наоборот, они полностью излечиваются. Около 1/3 несерьезных случаев внезапно регрессируют. Однако, после первого теста врачи зачастую осматривают ткани шейки матки более пристально, чтобы оценить степень патологии. Результаты могут говорить как о слабом воспалении, так и раковом или предраковом состоянии.

У одних женщин выявленные патологии лечатся без специальных препаратов, у других применение эффективных травяных и медицинских препаратов дает шанс победить дисплазии шейки матки прежде, чем она превратится в рак.

Почти каждая женщина, у которой наблюдается дисплазия шейки, может сделать выбор из нескольких полезных вариантов. У нее также есть время на обдумывание вариантов и принятие нужного решения. Слабая дисплазия перерастает в рак, как правило, в течение десяти или более лет, согласно данным национального института канцера, хотя дисплазия, вызванная агрессивными формами вируса человеческой папилломы, может прогрессировать весьма быстро.

Скорее всего, ваш врач подождет месяц или немного больше, затем повторит тест, чтобы убедиться в результатах. Тем временем вы можете разработать программу для при-

родного оздоровления, включающую физические упражнения и здоровую диету со значительным количеством питательных веществ и без токсинов. Мы знаем из опыта многих женщин, что такая программа оздоровления оказывает значительную помощь. Насколько же обычна дисплазия шейки матки? Каковы шансы у женщины, что она перерастет в рак? По этому вопросу очень мало статистики, поэтому невозможно определить, сколько случаев дисплазии позднее переходит в рак, хотя принимают среднюю цифру – 15%. Если посмотреть на исследования, то окажется, что цифры значительно колеблются.

Исследование, проведенное в Новой Зеландии в период 1980-1986 гг., 9302 женщин показало, что у 4,3% наблюдалась дисплазия шейки или рак.

При двух исследованиях в Индии были осмотрены 4338 и 66736 женщин; в первой группе оказалось 4,6%, тогда как в большей группе обнаружили лишь 1,4% заболевших.

Весьма показательны цифры обследования европейских женщин: из 870 женщин в возрасте 20 лет или моложе у 11% наблюдалась дисплазия. Как правило, заболевание наблюдается у женщин в возрасте 33-38 лет.

Поскольку тестирование дисплазии не всегда точно, можно сделать следующие выводы:

- те, кто не получал никаких препаратов, излечивались полностью;
- 11-62% не лечившихся женщин чувствовали себя луч-

ше, когда их осматривали через несколько месяцев или несколько лет;

- 22-64% не лечившихся женщин почувствовали себя хуже, когда их осматривали через несколько месяцев или лет;

- около 25% прогрессировали в серьезную стадию дисплазии;

- примерно у 16% женщин дисплазия развилась в рак шейки матки.

Множество факторов воздействуют на развитие любого вида рака: общее здоровье пациента, сила иммунной системы, диета, наличие медицинского ухода и т. д. Кроме того, различные медицинские центры могут определять дисплазию по-разному. Поэтому неудивительно, что существует широкий диапазон мнений.

Степень дисплазии значительно влияет на шансы развития рака шейки матки. Легкие случаи более вероятно излечиваются, чем средняя тяжесть или серьезные случаи; они скорее всего могут прогрессировать в рак шейки матки. Некоторые врачи считают дисплазию шейки матки первым признаком рака шейки, однако, нельзя сказать, что прогрессирование неотвратимо.

Если у женщины слабая форма дисплазии и тесты не определяют раковое состояние, наблюдение, вероятно, самый лучший вариант. Более серьезные состояния требуют более внимательного контроля.

Факторы риска

Женщины могут значительно повлиять на степень риска развития дисплазии шейки матки, практикуя безопасный секс, избегая курения и делая регулярные тесты. Несомненно, определенные факторы воздействуют на развитие болезни, тогда как другие можно избежать, ликвидируя сам риск.

Заболевания, передаваемые половым путем

Некоторые ученые длительное время подозревали, что рак передается или даже вызывается неизвестными инфекционными агентами, в то же время теория этого не утверждает. Недавние исследования шеечной дисплазии и рака шейки матки показали весьма высокую взаимосвязь между этими состояниями и вирусами, передаваемые половым путем.

Большое исследование показывает, что дисплазия шейки матки значительно развивается в результате определенных наследственностей вируса папилломы. Ученые насчитывают примерно 50 видов этого вируса. Одни вызывают появление бородавок на руках и ногах, а другие – поражения слизистых мембран во рту, на гениталиях и в анальном отверстии. Некоторые виды крепко связаны с появлением рака шейки матки.

Инфекция, связанная с одним из вирусов, вызывающих бородавки на гениталиях, зачастую перерастает в дисплазию шейки матки. В одном исследовании ученые обнаружили, что женщины, у которых наблюдается дисплазия шейки матки, в шесть раз больше подвержены инфицированию вирусами генитальных бородавок, чем другие. Исследователи также обнаружили, что количество вируса, сконцентрированного в тканях и действующего в организме, может определить, справится ли организм с лечением дисплазии самостоятельно. Высокие уровни вируса в тканях взаимосвязаны с худшим последствием, особенно если вирус представляет собой агрессивный тип.

Вирус человеческой папилломы – это заболевание, передаваемое половым путем. К сожалению, оно может быть асимптоматичным. В нашей практике мы встречаем многих мужчин и женщин, которые не знают, что этот вирус заразный и может передаваться половому партнеру. Конечно, не осознают, что вирус связан с дисплазией шейки матки и, вероятно, раком.

Дисплазии также способствует вирус, который вызывает генитальный лишай, Herpes simplex тип II. Исследование 112 женщин, у которых наблюдались либо дисплазия шейки матки, либо рак шейки, показало, что 78% были инфицированы генитальным лишаем; при обследовании группы из 42 человек случай генитального лишая наблюдался только у 2% женщин. А среди 55 женщин с раком шейки матки 50 чело-

век дали положительные тесты на вирус.

Проводились также исследования возможного влияния на шеечную дисплазию и рак, когда в наличии имеется несколько вирусов. Обнаружили, что, когда у женщины наблюдаются генитальные бородавки и генитальный лишай, шанс развития дисплазии шейки матки и, вероятно, рака возрастает. Кроме того, инфицированные этими вирусами, имеют более серьезные заболевания.

Инфекция с вирусом человеческого иммунодефицита HIV, вируса, связанного со СПИДом, также находится в тесном соответствии с дисплазией шейки матки. Исследования, проведенные в 1993 году, обнаружили, что женщины с положительным тестом на иммунодефицит не только чаще встречаются с проблемами заболеваний шейки матки, но и то, что их состояние и серьезность заболевания изменяется быстрее и интенсивнее. Женщины с HIV-вирусом чаще других инфицируются генитальным лишаем и генитальными бородавками.

Связь между обычным типом передачи этих заболеваний и шеечной дисплазией может объяснить, почему у женщин-лесбиянок наблюдается относительно низкий уровень риска заболевания дисплазией. Дисплазия шейки матки происходит только у 3% женщин-лесбиянок. Когда такие женщины действительно имеют повышенный риск, это связано с прошлыми гетеросексуальными контактами или фактами, не связанными с сексуальностью, например, курение.

Сигареты и дисплазия шейки матки

Не все факторы риска для дисплазии соотносятся с сексуальным поведением. Курение, длительное применение эстрогенных препаратов, контролирующих рождаемость, а также дефицит фолиевой кислоты повышают степень риска заболеваемости. Некоторые из этих условий могут сочетаться с другими факторами риска, повышая возможность патологического роста клеток.

Дисплазия в два-три раза чаще наблюдается у курящих женщин. Кроме того, ее форма у таких женщин гораздо тяжелее. Фактически, никотин, токсин в сигарете, выделяется в секретах шейки матки у курящих женщин и в меньших количествах у тех, кто пассивно подвержен курению. Одно исследование показывает, что шанс приобрести дисплазию шейки матки неуклонно растет с количеством выкуренных сигарет.

Другие факторы риска. Многие женщины с дисплазией шейки матки имеют дефицит питательной фолиевой кислоты, части комплекса витаминов В, который иногда называют фолат. Среди женщин, принимающих препараты для контроля за рождаемостью или употребляющих алкоголь в больших количествах, количество питательных веществ низкое. Некоторые врачи автоматически подозревают дефицит фолиевой кислоты, когда тесты выявляют патологические клет-

ки шейки матки. В недавнем исследовании обнаружили, что женщины, принимающие контрацептивы орально в течение четырех лет или менее, повышают риск только на несколько десятых процента, другие считают, что риск значительно повышается среди женщин, принимающих такие таблетки в течение десяти лет или более, хотя число сексуальных партнеров и курение остаются основными факторами риска для дисплазии шейки матки.

Чрезмерное количество эстрогена, независимо от того, синтетический он или вырабатываемый организмом, также может повышать шанс заболевания дисплазией или раком шейки матки. Женщины, получающие синтетический эстроген, называемый DES, диэтилстилбестрол, находятся в группе особого риска дисплазии шейки матки и вагинального рака. Это лекарство прописывалось будущим мамам с 1940-х до 1960-х годов для предупреждения выкидышей. Только когда дочери этих матерей достигли зрелости, стало полностью очевидно, что у них развились такие болезни, как дисплазия шейки матки и рак репродуктивной системы в гораздо большей степени, чем у остального населения; в настоящее время это лекарство запрещено во время беременности. Необходим тщательный контроль за дочерьми, принимавшими DES.

Фактически, мы полагаем, что все, что понижает общую способность иммунитета, вероятно, влияет на дисплазию шейки матки и рак. Например, лекарства, подавляющие им-

мунную систему, повышают риск дисплазии, как это делает стресс и сопутствующие проблемы воспаления шейки матки. Слабая иммунная система плохо борется с распространяющимся заболеванием. Улучшение общего здоровья репродуктивных органов и иммунной системы снизит риск многих неполадок в репродуктивных органах.

Что будет делать врач

Тест Папа: хороший страховой полис

Тест Папа, названный в честь американского медицинского ученого Джорджа Н. Папаниколау, применяется для раннего обнаружения и предупреждения рака шейки матки с 1950-х годов. Согласно экспертам, этот тест остается самым лучшим используемым методом для снижения случаев заболеваемости и смертности от рака шейки матки.

Благодаря тесту случаи заболевания раком шейки матки неуклонно снижались на 50% с 1958 года, когда применение теста стало повсеместным. Аналогично смертность от рака шейки матки упала на 70% там, где часто использовался этот метод и колпоскопия, вагинальный осмотр маленьким прибором. Свежие цифры показывают, что половина женщин, которым поставлен диагноз рак шейки матки, никогда не де-

ляли теста Папа. Очень плохо, когда женщины после окончания репродуктивного возраста перестают делать тест; 20% раковых больных – это женщины пожилого возраста.

Как часто необходимо проходить тест? Это вопрос достаточно противоречивый. Одно исследование показывает, что проведение теста раз в три года предполагает такую же защиту, как и ежегодные тесты.

Американский центр раковых заболеваний рекомендует женщинам в возрасте 18 лет и старше и всем женщинам, ведущим активную сексуальную жизнь проходить ежегодный тест Папа, пока последовательно не будет получено четыре отрицательных ответа. После этого достаточно делать тест раз в три года женщинам, у которых нет повышенного риска.

Американский колледж гинекологии, однако, рекомендует большинству женщин проходить тест Папа ежегодно, поскольку сложно определить группы с большим риском. Более пожилые женщины, которые состоят в стабильных, моногамных отношениях, могут проверяться не так часто.

Мы рекомендуем продолжать тестирование после репродуктивного возраста, а женщины-лесбиянки должны проверяться так же часто, как и женщины гетеросексуальной ориентации. Более того, не теряйте регулярные результаты тестирования, если курите, имеете несколько сексуальных партнеров, если общее состояние здоровья плохое или мама принимала препарат DES перед вашим рождением. Если у вас хорошая диета и здоровые привычки, отсутствуют специ-

фические факторы риска, а недавний тест оказался нормальным, вероятно, вам достаточно проводить тест Папа каждые три года.

Что включает в себя тест? Если у вас запланирован тест Папа, вы можете максимально увеличить его точность. Откажитесь от спринцевания или тампонов за три дня до осмотра. Избегайте полового контакта, как минимум, в течение 24, а лучше 48 часов до теста. Многие врачи предлагают провести тест через неделю после менструального периода. Кроме того, если у вас наблюдалась вагинальная инфекция, лучше выждать неделю до проведения теста.

Чтобы взять мазок Папа, врач вставляет тампон, лопаточку или жесткую щеточку в конец канала шейки и поворачивает, набирая пробу из клеток. Пробы могут брать также с внешней стороны шейки матки и со стенки вагины. Пробы мажут на слайд и рассматривают под микроскопом на предмет патологии. Если тест Папа показывает слабую дисплазию шейки матки, врач должен сделать еще один тест. Чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз.

Колпоскопический осмотр зачастую делается после того, как мазок Папа обнаруживает патологические клетки. Чтобы врачу удобнее было осмотреть аномальные зоны, раствор 3-процентной уксусной кислоты наносится с помощью тампона на шейку матки; аномальные зоны становятся белыми и непрозрачными, легко определяются. Затем колпоскоп, микроскоп с лампочкой, размещается извне вагины. С его

помощью врач обнаруживает изменения в клетках шейки матки, а также иные патологии.

Помните, что это лишь тест. Помните, что тест Папа всего лишь процедура экранирования, которая недостаточно точная для диагностирования дисплазии. Тем не менее, это хорошее средство для контроля за здоровьем шейки матки, помогающее определить, когда необходимо предпринимать дальнейшие действия.

Улучшенные технологии для забора образцов клетки и повышенное качество стандартов в лаборатории, где прочитывают пробы, в последнее время сделали мазки Папа более точными, и все же неправильные результаты составляют около 20%. Это означает, что иногда патологические клетки не обнаруживаются. Также встречаются неправильные положительные результаты, поэтому если тест Папа обнаруживает аномальные клетки, важно сделать повторный тест или колпоскопический осмотр прежде, чем проходить более обширное обследование. Если у вас оказался положительный тест Папа, попросите повторить тест, даже если врач не рекомендовал его сделать.

Что означают результаты

Обычные клетки шейки матки – это тип, который называется эпителиальными клетками. В шейке матки слои плоских клеток образуют эпителий, или внешний слой. Эти тер-

мины, встречающиеся в тесте Папа, описывают клеточные и тканевые аномалии.

Точность теста зависит от нескольких факторов, включая соответствующую пробу эпителиальных клеток шейки матки, качество клеток и точность лабораторного анализа. Ниже приводится несколько состояний клеток, которые тест Папа и колпоскопический осмотр могут означать наряду с тем, как ваш врач может их лечить:

- **Пробы в основном нормальные.** Это означает, что не выявлено никаких патологий для определения дисплазии или рака шейки матки. Это наиболее частый результат теста Папа.

- **Неадекватная проба.** Для определения было собрано недостаточно клеток. Необходимо повторить тест, даже если врач не согласен.

- **Аномалии, указывающие на инфекции.** Рекомендуется провести еще одно тестирование, которое может включать микроскопическое исследование вагинальной жидкости и культур для обнаружения вирусных или бактериальных инфекций.

- **Аномалии клеток неопределенного смысла.** Изменения в эпителиальных клетках очевидны, но это может быть не дисплазия. Врач может повторить тест или взять больше клеток и исследовать их под микроскопом для определения аномалий.

- **Незначительное поражение внутреннего эпите-**

лия. Это означает незначительную дисплазию и то, что клетки выглядят аномально. Необходимо наблюдаться и ждать, повторить тест сразу или через три-шесть месяцев, особенно если ваше состояние хорошее, факторы риска, связанные с дисплазией шейки матки, отсутствуют, следовать или наметить программу природного оздоровления. Если же у вас повышенный риск, например, курение, колпоскопическое обследование может дать более точную информацию. Это такой же тест, как и регулярный осмотр таза.

· **Значительное поражение внутреннего эпителия.** Эта категория включает умеренную и сильную степень дисплазии, а также рак. Умеренная дисплазия означает повышенное число разрушенных эпителиальных клеток. При сильной дисплазии аномальные клетки распространяются на 2/3 эпителия. Если поставлен диагноз сильная дисплазия, почти всегда рекомендуется колпоскопия и биопсия пораженной ткани.

· **Карцинома (или рак) на месте.** При этом состоянии аномальные клетки существуют в толще эпителия, однако, они не проникли в мембрану вниз. Карциному почти всегда удаляют хирургическим путем; биопсия подтверждает диагноз. Дополнительные тесты, такие, как рентген, компьютерная томография или магнитное резонансное изображение определяют, локализован ли рак или распространился в другие области организма.

· **Обширная карцинома.** Аномальные клетки проник-

ли в линию мембраны и могут распространиться на соседние органы или лимфатическую систему. Необходимо сделать биопсию для определения, остаются ли раковые клетки локализованными. Очень часто врачи рекомендуют удаление раковых клеток обычной операцией или с помощью лазера, или иными методами. После хирургической операции может последовать радиационная терапия и химиотерапия.

Медицинское лечение

Чтобы принять правильное решение относительно лечения дисплазии или рака шейки матки, полезно понять, какие клетки вовлечены. При дисплазии могут быть затронуты как шеечные, так и эпителиальные клетки.

Доля шейки матки, расположенная на вершине вагины, покрыта эпителиальными клетками; шеечный канал имеет единственный слой волокнистых клеток, которые выделяют слизь. Граница в виде пончика между этими двумя типами клеток, обычно расположена вокруг отверстия шейки матки, называется трансформационной зоной. Трансформационная зона постоянно изменяет свое положение вместе с возрастом женщины и даже может перемещаться внутрь канала шейки матки.

Клетки в этой зоне очень чувствительны к изменениям в вагине. Они могут реагировать на стимулы, такие, как pH, токсины, вырабатываемые микрофлорой вагины или цир-

кулирующие в кровяном потоке, вещества в половом семени партнера, спринцевания, контрацептивные пенки, инфекции, например, генитальный лишай или бородавки. Дисплазия шейки матки или рак обычно начинаются в этой зоне.

Врачи, как правило, предлагают лечить дисплазию прижиганием, замораживанием или удалением проблемных клеток лазером, электрическим током или операцией. Каждое лечение имеет специфические обстоятельства, когда именно это лечение наиболее приемлемо.

Криохирургия и лазерная хирургия.

Разрушение патологических клеток замораживанием (криохирургия) или лазером представляет собой широко распространенный метод. Однако, такие технологии не оставляют никаких аномальных клеток для дальнейшего диагностирования, поэтому они используются только тогда, когда:

- трансформационная зона и какие-либо повреждения видимы;
- зоны дисплазии не распространяются в канал шейки матки;
- раковые клетки отсутствуют.

При таких условиях криохирургия наиболее эффективный метод, хотя и дорогостоящий, поскольку он может осуществляться без анестезии. Если рак при колпоскопии исключается, успех криохирургии составляет около 92%. Шейка матки вылечивается за один-два месяца. Инфекция слу-

чается редко, и процедура не влияет на способность к воспроизведению потомства. Одним недостатком является то, что, когда трансформационная зона уменьшается, она может мигрировать в канал шейки матки. У примерно половины пациентов она может больше не просматриваться при дальнейших осмотрах. Другим недостатком являются обильные, водяные вагинальные выделения в течение 10-14 дней.

При лазерной хирургии лазерный луч двуокиси углерода испаряет трансформационную зону вместе с аномальными клетками. Лазерное лечение дороже замораживания и требует большего опыта для исполнения, однако, такое лечение дает более точные результаты, а времени на восстановление уходит меньше. Основным недостатком является то, что лечение более болезненное, чем замораживание, при этом необходима локальная или в некоторых случаях общая анестезия. Когда трансформационная зона вырастает после лазерного лечения, она мигрирует в канал шейки матки лишь у 15% пациентов.

Коническая биопсия, петлевое электроиссечение и гистерэктомия.

Когда зоны патологических клеток ограничены нечетко, врачи, как правило, выбирают обычную операцию. Удаленную ткань можно исследовать; если ее края полностью свободны от аномальных клеток, лечение завершено. Если же аномальные клетки сохраняются по краю пробы, врачи скорее всего порекомендуют дальнейшее удаление ткани.

Коническая биопсия занимается удалением конусообразной секции шейки матки, включая всю трансформационную зону, для исследования под микроскопом. Процедура дает диагноз высокой точности, но может привести к покрытию шейки матки рубцами. При традиционном методе используют скальпель. Необходима местная или общая анестезия, зачастую наблюдается кровотечение.

Процедура петлевого электроиссечения, которая называется LEEP, имеет несколько преимуществ по сравнению с конической биопсией, поскольку вместо скальпеля используется маленькая, электрически заряженная проволочная петля для удаления аномальной шейечной ткани. Она сворачивает кровь, одновременно значительно снижая кровотечение, кроме того, процедура недорогая и просто осуществляется. При последующих исследованиях выяснилось, что женщины ощущают меньший дискомфорт и у них наблюдается меньше осложнений, таких, как кровотечение, по сравнению с конической биопсией. Результаты петлевого электроиссечения также высоки – до 90%; правда, существует небольшой риск сужения канала шейки матки.

Частичная гистерэктомия представляет собой удаление матки, включая шейку матки; когда также удаляются фаллопиевы трубы и яичники, процедура называется полная гистерэктомия. Процедура, как правило, осуществляется при обширнейшем раке, а не дисплазии, однако, в исследовании, опубликованном в 1995 году, коническая биопсия проводи-

лась у 1066 женщин для удаления дисплазии. Из этого количества 311 женщин подверглись гистерокотомии в течение одного года. Исследование удаленной ткани матки выявило, что лишь 106 женщин фактически имели в дальнейшем дисплазию или рак.

Природное лечение

Методы, с помощью которых удаляют дисплазию, не предотвращают ее возврата. Эти процедуры не касаются наиболее важных тканей – вашего общего здоровья и здоровья тканей шейки матки, матки и вагины.

Из всех условий, которые вы можете выполнить для снижения риска шеечной дисплазии и ее прогрессирования, если она имеется, – это бросить курить, что представляется наиболее важным. Если бросить курение, то риск быстро развивающейся дисплазии или рака может снизиться наполовину за недели. В одном исследовании размер повреждений шейки матки был снижен, по крайней мере, на 20% у большинства женщин, которые не курили в течение шести месяцев.

Ежедневная прогулка или иная форма физических упражнений, которая стимулирует глубокое дыхание, значительно повышает циркуляцию необходимого для жизни кислорода и крови. Стимулирующие физические упражнения для сердечно-сосудистой системы значительно усиливают иммунную систему. Занятия аэробикой, такие, как танцы, замечательно стимулируют циркуляцию и в то же время позволяют оставаться всегда в форме. Также полезны йога и более спокойные физические упражнения, способствующие перемещению энергии по всему организму, например, тайчи.

Диетологические изменения

Проведено множество исследований по вопросу шейной дисплазии и уровней питательных веществ, присутствующих у женщин с дисплазией. Многие врачи рекомендуют добавки пациентам. Более низкие уровни некоторых питательных веществ – витамин С, фолиевая кислота и селен – как правило, обнаруживаются у женщин с дисплазией шейки матки. Недавние исследования показывают, что недостаток диетологического витамина А, витамина С, фолиевой кислоты, рибофлавина и витамина Е также значительно влияет на состояние. Добавки фолиевой кислоты по 10 мг ежедневно улучшают результат мазков Папа у больных дисплазией.

Давно известно, что недостаток витамина А соответствует дисплазии шейки матки. Относительно недавно высокий уровень витамина А или ретинола в крови, который вырабатывается печенью из каротиноидов, связали со случаями дисплазии, которая идет на убыль. Ликопен, еще один каротиноид, обнаруженный как в свежих, так и в приготовленных помидорах, похоже, также оказывает защитный эффект против дисплазии. Наружно применяющаяся кислота ретиноида также используется для лечения болезни.

Если только вы стараетесь укрепить свою иммунную систему, избегайте жаренных продуктов, продуктов, содержащих кофеин, и напитков, а также рафинированного сахара

в любой форме. Они повышают внутреннее тепло или воспаление и снижают иммунную функцию. Воспаление тесно связано со свободными радикалами, которые также, как предполагают, связаны с образованием аномальных клеток, которые могут развиваться в опухоли.

Еще одним путем для оказания помощи в очищении организма является нормализация микрофлоры в пищеварительном тракте при употреблении ферментных продуктов, таких, как йогурт и кислая капуста. Прием ацидофильных добавок способствует оздоровительному балансу микрофлоры.

Кроме добавления вышеуказанных питательных веществ в рацион, можно попробовать лечить шейку матки непосредственно травами. Гомеопаты «раскрашивают» шейку матки травным раствором. Однако, требуется посетить врача много раз. Домашняя альтернатива – применение свечей, можно приготовить их самостоятельно. Также можно смочить тампон в крепком травном чае перед применением.

Добавки при дисплазии шейки матки

Если у вас дисплазия шейки матки или имеются факторы риска, мы рекомендуем следующие добавки.

Фолиевая кислота: 400-600 микрограмм до 10 мг ежедневно. Источники: овощи с зелеными листьями, соевые продукты и цельные крупы.

Рибофлавин: 1,6-10 мг в день. Источники: миндаль, проростки пшеницы и цельные крупы.

Витамин А, бета-каротин: 5,000-10,000 iu ежедневно. Источники: красный перец, овощи с зелеными листьями. Предостережение: принимать не более 10,000 IU витамина А в день; большее количество может оказаться токсичным. Бета-каротин, предшественник витамина А, растворимый в воде, безопаснее.

Ликопен: 1-5 мг ежедневно. Источники: помидоры и томатные продукты.

Витамин С: 1-2 мг в день. Источники: свежие фрукты.

Витамин Е: 400-800 iu в день. Источники: цельные крупы, масло проростков пшеницы, семена.

Цинк: 15-25 мг ежедневно. Источники: цельные крупы, яблоки, груши с черными глазками.

Травное лечение

Некоторые категории трав весьма важны для лечения дисплазии шейки матки. Несмотря на то, что роль гормонов в развитии дисплазии не очень хорошо определена наукой, мы считаем, что сложная взаимосвязь этих средств является важной частью состояния женщины. Поэтому такие травы, такие, как витекс, балансирующий гормоны, представляются решающими для любых режимов, лечащих дисплазию. Травы, поддерживающие печень, не дают чрезмерному количе-

ству эстрогена нанести ущерб организму. Необходимы любые травы, укрепляющие иммунную систему.

Такие категории трав, а именно балансирующие гормоны, укрепляющие иммунную систему и прочие известны как типы действия; травы, которые мы рекомендуем для лечения дисплазии шейки матки, принадлежат этим категориям. Мы также включили несколько рецептов, в которых сочетаются травы из каждой группы. Вы можете составить свою собственную травную формулу, просто выберите одну траву из каждого типа действия. Каждая трава оказывает ряд различных эффектов; какие-то могут оказаться для вас более доступными, чем иные, или лучшего качества, а некоторые, возможно, даже растут в вашем саду. Дерзайте и включите собственную интуицию или опыт.

Берите высушенные травы, если вы хотите приготовить чай, или настойки, если собираетесь применять травы в жидкой форме. Необходимо смешать две части травы, балансирующей гормоны, с одной частью из других категорий. Также можно употреблять таблетки и капсулы.

Если готовить чай, необходимо разделить травы на группы – корни, ягоды, кора или листья, цветы или иные, надпочечные части растения. Корни, ягоды и кору надо кипятить, чтобы приготовить отвар или крепкий чай. Доведите около шести чашек воды до кипения и добавьте 1/4-1/2 чашки трав; кипятите в течение 20 минут, остудите и слейте. Что касается листьев и цветов, приготовьте настой. Залейте ки-

пящей водой травы и настаивайте около пяти минут в закрытой емкости.

Некоторые из трав этих категорий могут употребляться при приготовлении пищи. Куркума и имбирь, например, добавляют вкус к любому супу, бульону или рисовому блюду. Китайские грибы шитаки продаются в магазинах, их добавляют в пищу. Семена расторопши можно смолоть в ступке, кофемолке и т. п. и посыпать овсяную кашу или плов. Можно использовать в пищу корень лопуха или смешать его с другими овощами. Одуванчики добавляют в салаты или тушат вместе с другой зеленью. Можно есть артишок.

Дозировка. Если определенные указания отсутствуют, употребляйте 1/4-1/3 унцию следующих трав в день в отварах или настоях. При употреблении готовой травы следуйте инструкции на упаковке.

Регуляторы гормонов. Травы, повышающие прогестерон, регулирующие уровни эстрогена и снижающие уровни пролактина особенно полезны для предупреждения дисплазии и рака; они оказывают балансирующий эффект на гормоны.

Ягоды витекса. Применяются для лечения дисплазии шейки матки.

Клопогон ветвистый. Это гормональное средство обладает мягкими седативными и противовоспалительными свойствами.

Травы для оздоровления печени. Многие виды рака реа-

гируют на постоянный раздражитель, стимулирующий рост аномальных клеток. Такие раздражители включают сигаретный дым, продукты отхода собственного организма, продукты отхода бактерий, вызывающих заболевание, и прочие организмы, а также токсины из окружающей среды, например, пестициды. Неспособность организма разрушить и избавиться от токсичных отходов продуктов с помощью вырабатываемых печенью энзимов, связывают с повышенной возможностью развития дисплазии шейки матки и рака. Равно важной является способность печени разрушать и регулировать гормоны, такие, как эстроген.

Некоторые травы и продукты помогают печени и другим органам освободить организм от токсинов. Чтобы очистить печень, попробуйте использовать:

Корень лопуха. Одна из самых важных трав для очистки организма от токсинов.

Корень одуванчика. Это известный и безопасный диуретик. Помогает сохранять уровни калия, одновременно удаляя излишнюю жидкость из организма.

Корень щавеля. Еще одна популярная очистительная трава. Кроме того, корень способствует абсорбции железа.

Листья больдо. Эта южно-американская трава стимулирует поток желчи.

Лист артишока. Популярное средиземноморское растение способствует выведению желчи.

Для поддержки печени попробуйте следующие травяные

средства:

– **семена расторопши (Марьян чертополох).** Принимать 2-3 капсулы или таблетки в день стандартного экстракта;

– **куркума.** Эта острая, присущая индийской и средиземноморской кухне трава не только полезна, но и вкусна. Принимать две-четыре капсулы или таблетки в день стандартного экстракта или добавлять 1/4 унции порошка или кусочки в чай, супы или бульоны;

– **имбирь.** Эта теплая трава освобождает от застоя, укрепляет пищеварение и регулирует желудок. Принимать несколько кусочков свежего корня в день в виде крепкого отвара или при приготовлении пищи. Можно принимать 4-5 капсул порошкообразного корня.

Средства выведения токсинов из крови и иммунные стимуляторы. Эти травы способствуют выведению токсичных отходов продуктов из крови.

Цветы клевера лугового. Распространенное кормовое растение является традиционным тоником крови.

Листья или корень эхинацеи. Растение – прекрасный природный усилитель иммунной системы.

Корень сарсапарилля. Оригинальная приправа для корневого пива – очищающее и противотоксичное средство.

Тоники для иммунной системы. Следующие травы помогают поддерживать иммунную систему при распознавании аномальных клеток и выведении их из организма. При-

нимать 3-4 пипетки в день в виде жидкого экстракта или 2 таблетки три раза в день, если использовать капсулы или таблетки.

Астрагал. Принимать готовые кусочки корня в отваре.

Ягоды бирючины. Эта трава хороша в смеси с астрагалом.

Грибы рейши. Принимать высушенными в виде отвара.

Свежие или высушенные грибы шиитаки. Принимать 1/3 унции в отваре или добавлять три-четыре свежих гриба в день в супы и бульоны. Они также применяются в таблетках или в виде экстракта.

Фитоэстрогены. Такие травы оказывают слабый эстрогенный эффект в организме. Они не позволяют собственным эстрогенам чрезмерно стимулировать чувствительные ткани, снижая риск развития рака.

Клевер луговой. Если вы не хотите принимать чай, существуют готовые препараты содержащие эту траву.

Корень кудзу. Китайская трава используется в чае или в форме настойки.

Тонизирующий чай для иммунной системы

В чае сочетаются витекс с сарсапариль для выведения токсинов из крови, астрагал для поддержки иммунной системы, одуванчик для очищения печени и имбирь для ее поддержания. Витекс входит в состав

чая не только для полноты формулы, но также для придания прекрасного аромата. Можно приготовить чай и без него, а сам витекс вместо этого принимать в виде настойки или в капсулах.

- 1 чайная ложка корня сарсапарилля,*
- 1 чайная ложка корня астрагала,*
- 1 чайная ложка корня одуванчика,*
- 1 чайная ложка корня имбиря,*
- 2 чайные ложки ягод витекса (по желанию),*
- 2 чаши воды.*

Нагреть травы в воде и кипятить на слабом огне 5-10 минут. Убавить огонь и дать смеси настояться примерно 15 минут. Слить и пить или хранить в холодильнике не более трех 3 дней.

Чай при дисплазии шейки матки

В состав чая входят витекс для регулирования эстрогена и прогестерона, лопух и расторопша для очистки и защиты печени, клевер луговой для очистки крови и астрагал для придания тонуса иммунной системе. При желании можно добавить мяту. Из уже готовых настоек можно сделать смесь, сохраняя при этом те же пропорции:

- 2 чайные ложки ягод витекса,*
- 1 чайная ложка корня лопуха,*
- 1 чайная ложка клевера лугового,*
- 1 чайная ложка корня астрагала,*

*при желании 1/2 чайной ложки или больше стевии
для сладости,*

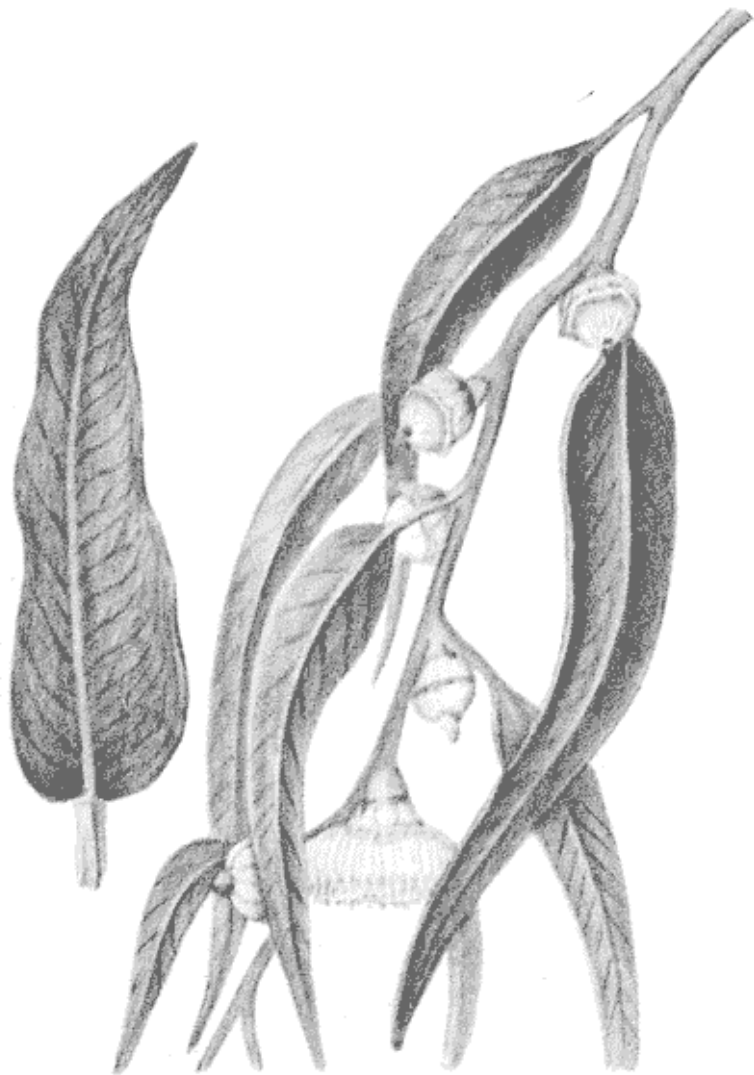
*1/2-1 чайная ложка перечной мяты или грушанки,
5 чашек воды.*

Довести воду с травами до кипения и кипятить на медленном огне 5 минут. Накрыть кастрюлю и дать настояться травам 20 минут. Слить. Хранить в холодильнике до трех дней; пить 2-3 чашки в день до еды.

Ароматерапия и гидротерапия

Сидячие ванны с эфирными маслами помогают усилить циркуляцию и освободить клетки организма от отходов продуктов и токсинов. Сидячая ванна представляет собой такую ванну, в которой вода постоянно меняется с горячей на холодную и наоборот. Для этого необходима банная емкость и еще одна, достаточно большая, чтобы в ней сидеть, для холодной воды. Сначала наполните емкость холодной водой. Затем в банную емкость налейте настолько горячую воду, насколько можете терпеть. Уровень воды в ней должен доставать вам до пупка в сидячем положении. Для дополнительного усиления циркуляции добавьте 6 капель эфирного масла розмарина, кипариса или можжевельника. Специалисты по ароматерапии зачастую используют герань и розу для облегчения заболеваний матки и сопутствующих проблем. Дополнительный эффект заключается в релаксации головного

мозга и, как предполагают, способствовании гормонального и эмоционального баланса. Оставайтесь в теплой воде в течение 5-10 минут, затем переместитесь в емкость с холодной водой, по крайней мере, на 1 минуту. Повторите процедуру 2-5 раз.



Эвкалипт шариковый

Пропитка тампона

Если возможно, используйте натуральные хлопчатобумажные тампоны, которые должны быть в цилиндрическом картридже; другие типы слишком растягиваются и размягчаются.

1 чайная ложка с верхом высушенных цветов календулы,

1 столовая ложка с верхом листьев подорожника,

1/2 чайной ложки порошка корня орегонского винограда,

5 капель эфирного масла чайного дерева,

1 чашка дистиллированной воды.

Положить травы в большую кастрюлю с водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и дать настояться, накрыв крышкой, в течение 30 минут. Отвар процедить. Добавить масло чайного дерева и хорошо перемешать. Смочить тампон в жидкости, хорошо помешивая, чтобы размешать масло. Использовать тампон обычным способом.

Глава 13

БЕРЕМЕННОСТЬ

Рождение ребенка – трудная и в то же время естественная работа. Во всем мире 90% родов происходит безопасно, без медицинского вмешательства. Однако на самом деле женщины нуждаются в помощи, поддержке и образовании, когда готовятся к процессу рождения новой жизни. Беременность – время восприимчивости, время усвоения. Соберите свою группу поддержки, включая супруга, друзей, семью, врачей и воспринимайте все, что они могут вам посоветовать. Вероятней всего, самый лучший совет для беременной женщины – не волноваться. Задача – преданность и любовь самых дорогих людей.

Что может предложить акушерка

Традиционно женщины живут в условиях, где знания о материнстве передаются от женщины к женщине, от матери к дочери, от сестры к сестре. Современный медицинский подход к беременности может многое предложить в качестве помощи при высоком риске или проблемных беременностях. Однако, также существует тенденция чрезмерно лечить обычные проблемы или просто дискомфорт. Акушерство полагает, что беременность и роды представляют собой естественный и оздоровительный процесс и чем меньше методов применяется, тем, как правило, лучше. Многие акушерки подготавливаются к работе совместно с вашим врачом и выбранной больницей; другие работают в специализированных центрах.

Акушерский уход начинается в такой ранний срок беременности, когда этого пожелает женщина, включает предродовые схватки и роды и обычно завершается на втором месяце жизни ребенка. Уход включает помощь широкого спектра: здоровье матери, здоровье ребенка, их физиологическое и духовное состояние и, вероятно, самый нужный, но и самый игнорируемый аспект – простая, практическая помощь в ведении хозяйства и содержании семьи в период беременности и сразу после родов.



Хмель обыкновенный

Что может предложить традиционная китайская медицина

Традиционная китайская медицина, включая как травное лечение, так и акупунктуру, представляет огромную ценность для беременной женщины. Каждая беременность и каждая мать уникальны; китайская система, рассчитанная на индивидуальный подход в лечении, весьма эффективна. В связи с тем, что женщинам рекомендуется избегать многих готовых препаратов и антибиотиков во время беременности, альтернативные лечения могут оказать большую помощь.

Специалисты, занимающиеся акупунктурой, и травники, лечащие беременных женщин, как правило, встречаются с такими проблемами, как анемия, утренняя тошнота, угрожающий выкидыш, инфекции, варикозное расширение вен, высокое кровяное давление и боль. Традиционная китайская медицина помогает ребенку, потенциально расположенному ягодичами, повернуться так, чтобы при родах вначале показывалась головка.

Эта система медицины чрезвычайно полезна в послеродовой период. Она помогает восстановить энергию, утерянную во время предродовых схваток и родов, а также восстановить материнскую силу. Система способствует сну, поступлению молока или прекращению его поступления в случае, если женщина не будет кормить ребенка грудью.

Травное лечение

Существует множество травных средств, которые не только совершенно безопасны для женщины и ребенка, но и замечательно эффективны. Ниже мы приводим некоторые из них.

Малина. Чай из листьев растения обеспечивает дополнительный кальций, необходимый для матери и новорожденного. Он также смягчает нервную систему, способствует сну, снижает стресс и помогает мышцам восстановиться после тяжелой работы, такой, как предродовые схватки. Это средство недорогое, имеется в продаже в готовом виде или его можно приготовить самостоятельно.

Имбирь. Широко распространенная специя прекрасно действует при тошноте или утреннем недомогании. Свежий имбирь можно нарезать кусочками и закипятить, воду пить как чай в течение дня. Если этот чай неаппетитен, можно принимать порошковый имбирь в капсулах. При слабых симптомах принимать две капсулы имбиря три раза в день. При более тяжелых симптомах попробуйте принимать 24 капсулы в течение 24-х часов.

Две китайские формулы широко применяются для лечения утренней тошноты. Это Pill Curing и An Tai Wan. Утренняя тошнота может быть тяжелой; то, что может действовать в течение одной недели, возможно, не будет рабо-

тать в течение следующей.

Предостережение: беременным женщинам, у которых утреннее недомогание становится тяжелым и продолжительным, необходимо обратиться за помощью к врачу. Если рвота после каждой еды продолжается более нескольких дней, немедленно обратитесь к специалисту.

Калина сливолистная прекрасно помогает расслабить матку, облегчает преждевременные сокращения и останавливает кровотечения. Женщины с легкими симптомами могут принимать 2-3 капсулы 4-5 раз в день. Во время беременности траву можно принимать длительное время. Калина недорогое средство, однако можно самостоятельно приготовить капсулы.

Калину также можно принимать при болезненных сокращениях сразу после родов; при первых родах с этой проблемой женщины сталкиваются редко, при последующих часто. Лечение можно начинать в течение нескольких минут после родов, приняв четыре капсулы, затем повторять каждые несколько часов в первый день материнства.

Валериана – прекрасная помощь для сна после родов. Поскольку она имеет очень сильный запах и послевкус, лучше всего ее смешивать с другими безвредными, успокоительными травами. Принимайте валериану с едой или ароматным напитком. Она также продается в форме капсул. Если хотите принимать настойку, приготовленную из свежей валерианы, пейте 1/2-3/4 чайной ложки каждые четыре часа.

Одним из самых лучших лечений для родивших женщин является горячий компресс из имбиря. Положите его на нижнюю часть спины, грудь или непосредственно на промежность. Он смягчает больные ткани и способствует их релаксации и укреплению; аромат имбиря смягчает желудок. Для его приготовления необходим большой кусок чистой ткани или полотенце (большие, но тонкие банные полотенца больше всего подходят для припарки на грудь). Глиняный горшок весьма полезен; в нем травная смесь долго хранится горячей и припарку можно делать при необходимости.



Брусника обыкновенная

Масло для живота во время беременности

Для предупреждения растяжек во время беременности втирать масло в живот, по крайней мере, один раз в день.

*4 капсулы с витамином E 400-IU,
4 унции миндального масла или слабого
растительного масла,
1/2 унции масла кокоса,
5 капель эфирного масла лаванды.*

Открыть капсулы с витамином E и выжать в миндальное масло. Растворить смесь в горшочке над слабым огнем. Добавить масло кокоса. Когда смесь растворится, убрать с огня и остудить. Добавить эфирное масло и размешать; хранить вдали от света и тепла. Беременные женщины могут быть весьма чувствительны к запахам; если вы относитесь к их числу, просто не добавляйте масло лаванды.

Послеродовой компресс

3 столовые ложки корня свежего имбиря (мелко порубленного),

2 столовые ложки корня окопника (лекарственного) (мелко порубленного),

2 столовые ложки листа окопника или свежего листа подорожника (порубленного),

8 или более чашек воды.

Кипятить корни в большом горшке, по крайней мере, полчаса. Добавить листья окопника или подорожника и уменьшить огонь. Настаивать хотя бы 10 минут.

Опустить большую ткань или полотенце в горячую смесь, выжать и прикладывать к вульве и промежности. (Вы удивитесь, сколько тепла требуется этой части вашего тела; наденьте перчатки и защитите руки, когда будете отжимать ткань или полотенце.) Когда ткань остынет, повторите процесс. Процедура может длиться в течение 20 минут. Повторяйте процедуру несколько раз в день в течение первой недели после родов.

При лечении груди, налитой кровью, используйте тонкое банное полотенце. Оберните полотенце полностью вокруг груди и подмышек. Повторяйте до тех пор, пока грудь не станет розовой от тепла; делать при необходимости. Эта припарка смягчает болезненные груди и помогает предотвратить мастит.

Смесь можно повторно нагревать и использовать или хранить в глиняном горшке сроком до двух дней. Однако обязательно использовать чистую ткань каждый раз.

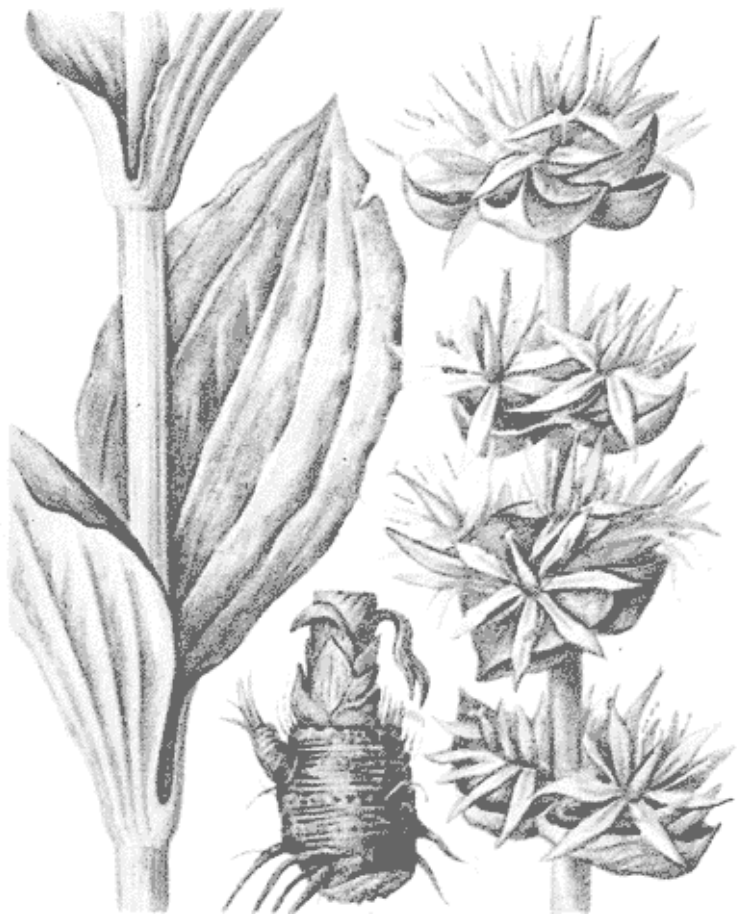
Глава 14

МЕНОПАУЗА

Как и менструация, длительное время скрывавшаяся в эфемизме, менопауза была покрыта тайной. О ней говорили «изменение в жизни». Некогда менопауза считалась началом конца женщины, концом ее привлекательности, жизненной активности, концом ее либидо и желанности. Но за последние несколько десятилетий произошла трансформация. Вероятность жизни женщины резко возросла; в конце века большинство женщин вступило в период менопаузы в возрасте немногим более 40 лет и средняя вероятность жизни после менопаузы стала лишь 51 год. Сегодня ожидается, что женщина может прожить около трети своей жизни в послеменопаузный период.

По определению, менопауза – это прекращение менструальных периодов и способности к воспроизводству. Поскольку производство организмом эстрогена снижается и овуляция прекращается, происходят изменения, связанные с менопаузой. Врачи определяют менопаузу завершённой, если у женщины нет менструации в течение года. Однако изменения происходят медленно; симптомы, как правило, начинаются с середины 40 лет до середины 50-ти. Полное завершение может длиться в течение нескольких лет. К

симптомам относятся такие, как вспышки жара, утончение и сухость вагинальных тканей и тканей мочеочника, недержание, плохая концентрация и память, а также тяжелые и нерегулярные периоды; некоторые женщины, кроме того, испытывают депрессию, у них наблюдается бессонница, усталость, потеря мышечного тона, набирание веса, боль в суставах и мышцах. У некоторых женщин проявляются симптомы настолько тяжелые, что они обращаются к терапии замены искусственными гормонами, и это дает им облегчение; другие едва замечают симптомы периода менопаузы. Когда производство организмом эстрогена начинает снижаться, однако, большинство женщин чувствуют, что проблемы, связанные с эстрогеном, такие, как фиброиды матки, киста груди и эндометриоз, начинают исчезать.



Горечавка желтая

Естественная менопауза в связи с возрастом – не единственный тип; если яичники оперативно удалены путем гистеректомии, или разрушены радиационной терапией, или химиотерапией, в результате наступает ранняя менопауза. Симптомы ранней менопаузы могут быть очень тяжелыми; во многих случаях необходима терапия замены гормонов.

Многие исследователи полагают, что легкая менопауза имеет генетический элемент; как правило, женщины проходят менопаузу в том же возрасте, что и их матери и бабушки. Иногда и симптомы наблюдаются аналогичные. Здесь также присутствует элемент культуры. В некоторых обществах менопауза не является ужасным событием, как в Северной Америке и большинстве западноевропейских стран. Исследователь Марш Флинт наблюдала женщин из северной Индии, которым предоставляется больше свободы в деревнях, когда прекращается менструация. Они не испытывают никаких симптомов менопаузы. Если статус женщины возрастает или остается прежним, она осуществляет изменение безболезненно.

Недавние исследования, проведенные североамериканским обществом по изучению менопаузы, показали, что позиции женщин на Западе могут изменяться. Телефонный опрос 750 женщин в возрасте 45-60 лет показал, что 52%

опрошенных положительно относятся к менопаузе. Лишь 11% сообщили о своем негативном чувстве к менопаузе после того, как прошли этот период. 80% выразили свое «облегчение» по поводу окончания периодов; 60% сказали, что не думают, что менопауза снизила их личную привлекательность или желание жизни и нового.

Симптомы менопаузы

Женщины в период менопаузы обращаются к врачу, как правило, в связи с одним или более следующих симптомов.

Вспышки жара обычно начинаются с внезапного чувства жара, особенно на лице и в области шеи, и появления испарины. Первая вспышка обычно настигает женщин в возрасте 40-50 лет. Они такие же разнообразные, как и женщины, которые их испытывают, и могут длиться от нескольких минут до часа. Самые распространенные симптомы включают головокружение, слабость, онемение рук и пальцев, сильное сердцебиение, головные боли и зуд кожного покрова. Вспышки жара наступают внезапно в любое время; их количество колеблется от нескольких в год до десятка в день, самой обычной является одна вспышка в день. Они могут повторяться в течение от одного года до 11 лет.

Вагинальные симптомы наблюдаются, когда производство организмом эстрогена снижается. Вагинальные ткани и вагинальные секреты начинают утончаться и высыхать, при этом некоторые женщины ощущают зуд, повышенную восприимчивость к инфекциям или болезненный контакт. Зачастую помогают вагинальная смазка, масло витамина Е или иные средства; иногда врачи прописывают вагинальный крем, содержащий эстроген. Эстроген, содержащийся в таких препаратах, абсорбируется через слизистые мембраны, в

то же время эти кремы не имеют таких побочных эффектов, как систематические эстрогенные добавки.

Мочевыводящие пути подвергаются истончению ткани в период менопаузы, иногда в результате наблюдается повышенная восприимчивость к инфекциям или недержание. Однако, недержание у женщин может иметь различные причины, включая анатомическую идиосинкразию и давление, вызванное сместившимися органами. Несмотря на то, что женщины неохотно обсуждают с врачом эту проблему, лечение некоторых причин недержания может оказаться простым и эффективным.

Эмоциональные симптомы достаточно распространены. Менопауза – это время изменения, поэтому естественны и стрессы. Нельзя отрицать, что изменение гормонов воздействует на эмоции. У некоторых женщин наблюдаются колебания настроения, раздражительность, депрессия или забывчивость. Другие факторы, такие, как вопросы, связанные с детьми и взаимоотношениями, также могут оказывать воздействие на эмоции в это время, усложняя лечебные стратегии.

Тяжелые и нерегулярные периоды также широко распространены в период приближения периода менопаузы. Врач может назначить расширение и выскабливание, при этом шейка матки расширяется и осуществляется выскабливание. Нельзя не обращать внимание на сильные кровотечения; они могут вызвать анемию и другие осложнения.

Что будет делать врач

Терапия гормонального возмещения

Терапия гормонального возмещения, прежде всего, прописывается женщинам, которые достигли периода менопаузы естественным путем или в результате операции или атрофии яичников, вызванной кистой, радиацией, другими ситуациями. Около 1/3 женщин принимают эстроген во время или после менопаузы, в основном это женщины в возрасте 40-60 лет. После 80-ти лишь 7% женщин принимают его.

Терапия гормонального возмещения становилась то популярной, то непопулярной в течение последних нескольких десятилетий. Когда в 1960-е годы впервые появились добавки, и врачи, и пациенты полагали, что нашли панацею для симптомов при менопаузе. Казалось, что эстроген снижает вагинальную и грудную атрофию, вспышки жара и риск случайного развития остеопороза, сердечные заболевания. Однако, вскоре стало ясно, что добавки эстрогена, принимаемые длительное время, также повышают риск эндометриального рака и, вероятно, рака груди.

В 1990-е годы фармацевтические компании стали добавлять прогестины в эстрогенные добавки. Средства эффек-

тивно снизили риск эндометриального рака, но не риск рака груди. Некоторые исследования, касающиеся рисков, продолжаются, поскольку рак может развиваться в течение 20 лет.

Многие женщины в послеменопаузном периоде принимают эстроген; женщины, у которых в роду был рак груди или иные факторы риска, включая сердечнососудистые заболевания, венозные тромбозы, табакокурение, высокое кровяное давление, диабет, тучность, заболевания желчного пузыря или печени, не должны принимать эстроген. Терапия гормонального возмещения может помочь предотвратить сердечные заболевания, способствуя повышению HDL, так называемому «хорошему» холестеролу, и снижению общего холестерола и LDL, «плохого» холестерола. Некоторые исследования предполагают, что такая терапия может оказывать прямой антиоксидантный эффект на стенки кровеносных сосудов.

Многие врачи, осознавая риск терапии возмещения эстрогена, стараются намного снизить дозы эстрогена. Исследования продолжаются по поводу результатов долгосрочной терапии. Назначения – это сложный вопрос, когда необходимо учитывать множество факторов, таких, как тип и дозировка эстрогена, добавлять ли прогестины или прогестерон, а если добавлять, то какое количество, история заболеваний семьи и личные факторы здоровья женщины. Терапия гормонального возмещения может облегчить многие симп-

томы при менопаузе, такие, как вспышки жара и вагинальная сухость. С другой стороны, мы полагаем, что терапию назначать не надо, если симптомы слабые или умеренные, поскольку их можно лечить естественными методами с гораздо меньшим риском.

Побочные эффекты

Женщины, принимающие добавки с эстрогеном, большей частью беспокоятся насчет повышенного риска эндометриального рака или рака груди. Зачастую эстроген прописывается вместе прогестероном, который резко снижает риск эндометриального рака, но, скорее всего, не снижает опасности заболевания раком груди. Исследования рака груди и эстрогенная терапия остаются неясными, но исследование, проведенное в Швеции, показало умеренно повышенный риск рака груди более, чем через десять лет после приема эстрогенных добавок. У тех, кто принимает прогестин, наблюдается даже более высокая степень риска.

Возмещение эстрогена: риски и преимущества

Преимущества:

- Пониженная тяжесть и количество вспышек жара.
- Пониженный риск сердечнососудистых заболеваний.
- Пониженная вероятность появления остеопороза.
- Снижение истончения, ослабления и сухости вагинальных стенок.
- Пониженное ослабление тканей мочевыводящих путей,

предупреждение некоторых видов недержания.

- Уменьшение депрессии.

Риски:

(Многие их нижеприведенных симптомов не наблюдаются при небольшой дозировке терапии возмещения эстрогена.)

- Рак груди.
- Увеличение и мягкость груди.
- Фиброкистозные заболевания груди.
- Циклическое кровотечение.
- Камни в мочевом пузыре.
- Тошнота или рвота.
- Судороги, тошнота или иные менструальные недомогания.
- Высокое кровяное давление.
- Угри.
- Пониженное либидо.

Природное лечение

Здоровый образ жизни помогает организму переносить любое изменение. Несмотря на то, что после менопаузы возрастает общий риск сердечных заболеваний и остеопороза, женщины этого периода могут предпринять шаги к повышению шансов получать максимум удовольствий от жизни. Даже при наличии случаев тяжелых периодов менопаузы в роду существуют лечебные стратегии, специфические для данного периода, которые помогают многим женщинам преодолеть генетику.

В недавнем исследовании провели сравнительный анализ вагинальных клеток эпителия у 1638 здоровых, некурящих женщин после менопаузального периода с 531 курящими женщинами. Исследователи обнаружили, что у курящих женщин была более высокая степень клеточных изменений, предполагающих вагинальную атрофию, по сравнению с некурящими; кроме того, у курящих женщин менопауза наступила в среднем на два года раньше (средний возраст составил 48,5 лет), чем у некурящих.

Отдельные исследования показали, что физические упражнения могут ликвидировать или уменьшить вспышки жара. При обследовании 2000 женщин выяснилось, что у женщин, занимающихся физическими упражнениями, по крайней мере, три раза в неделю, проблем в менопаузу мень-

ше. В Швеции провели исследование 79 женщин послеменопаузного периода в сравнении с теми, кто выбрал физические занятия вместо терапии гормонального возмещения, в группе из 900 человек. У женщин, которые занимались физическими нагрузками около 3,5 часов в неделю, вспышки жара совершенно отсутствовали, включая тех, кто страдал от них еще до эксперимента. Те, кто меньше занимались физическими упражнениями, ощущали небольшие вспышки жара, но слабые. Другие исследования также подтвердили воздействие физических упражнений на симптомы, независимо от того, принимает женщина эстрогенные добавки или нет.

Секс, помимо того, что он является прекрасным физическим упражнением, благотворно влияет на уровень гормонов. Одно исследование показывает, что женщины, часто занимающиеся сексом, реже ощущают всплески жара, хотя, с другой стороны, это может просто означать, что женщины, у которых наблюдаются всплески жара, естественно не желают секса. Известные сексологи В. Мастерс и В. Джонсон выяснили, что женщины, регулярно занимающиеся сексом, сохраняют тонус вагинальных мышц и смазку даже в 70 и более лет.

Что касается недержания мочи, специфическое упражнение, так называемое упражнение Кегеля, может оказаться полезным. Для выполнения этого упражнения просто используйте мышечное действие, как если бы вы удерживали мочу со средней струей. Повторяйте сокращения внача-

ле медленно, а затем быстро 100 раз. Затем задержите сокращения на 10 секунд. Это упражнение можно выполнять в любом месте в любое время; аналогичное упражнение выполняют для сохранения мышц таза в тонусе.

Диетологические стратегии

Согласно исследованию 2000 женщин, проведенному Кроненбергом, женщины, чей рацион включает мало жиров, ощущают даже меньше симптомов менопаузы, чем женщины, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, хотя те, кто хорошо питается, в целом могут вести более здоровый образ жизни. Если это даже так, низкожировая диета с высоким содержанием волокон не повредит.

Продукты, входящие в такую диету, включают ланолиновую кислоту, эфирную жировую кислоту, обнаруженную в масле льняных семян, а также жировые кислоты Омега-3, найденные в макреле, лососе, форели. Такие масла помогают сохранять кожу, волосы и вагинальные ткани здоровыми. Льняные семена также сохраняют лигнаны, обладающие как противораковыми, так и аналогичными эстрогену свойствами.

Фитоэстрогены и менопауза

Масса фактов доказывает, что фитоэстрогены – расти-

тельные составляющие, имитирующие эстроген в организме – помогают женщинам до, во время и после менопаузы. Такие специфические вещества, как изофлавоны, действуют как слабые эстрогены, занимая молекулярные ниши, в которых обычно размещаются эстрогены, и стимулируют ткани более мягко и ровно, чем собственные эстрогены организма. У женщин, которым еще не время для менопаузы, эти составляющие облегчают воздействие чрезмерного эстрогена, отвечающего за ПМС, эндометриоз, фиброиды матки и другие аномальные наросты ткани. У женщин менопаузного периода фитоэстрогены смягчают симптомы пониженного выработки эстрогенов.

Соевые бобы и некоторые соевые продукты, вероятно, наиболее известные источники фитоэстрогенов. Однако, Джеймс А. Дьюк, всемирно признанный специалист-травник, рекомендует множество других источников фитоэстрогенов. Желтая чечевица, черные бобы, лимская фасоль, красная фасоль и красная чечевица фактически содержат больше изофлавонов, чем соевые бобы. Груши с черными глазками, бобы аджики содержат их почти столько же, как и соевые бобы. Фактически все бобовые культуры имеют высокое содержание изофлавонов.

Диетологические добавки

Еще в 1937 году Доктор Эван Шут, пионер терапии вита-

мина Е, писал о том, как хорошо он облегчает симптомы при менопаузе. Через несколько лет выдающийся британский исследователь доктор Хью Макларен сказал, что витамин Е повышает силу и гибкость вагины и лечит трещины. Он предвидел, что когда-нибудь врачи обратятся к витамину Е, поскольку обнаружат, что эстроген канцерогенный.

Несколько клинических исследований в конце 1940-х годов подтвердили возможности витамина Е. При исследовании доктором Ритой Финклер 66 женщин менопаузального периода обнаружилось, что 31 женщина ощутила «от хорошего до отличного облегчения» симптомов. Для 16 женщин облегчение было удовлетворительным. Результаты были получены при относительно малых дозах 20-100 IU в сутки. Когда витамин заменили на плацебо, симптомы у 17 женщин быстро возобновились. Витамин Е вызывает очень мало негативных побочных эффектов, в то же время принося пользу как для сердечнососудистой системы, так и для головного мозга. В настоящее время продолжаются исследования по использованию витамина Е для облегчения симптомов при менопаузе. Десятки женщин, принимающих витамин Е, рассказывают об успехах.

Женщинам также следует обратить внимание на добавки для предупреждения остеопороза. Кальций, магний и витамин Д представляются важными.

Травное лечение

К самым популярным травам, применяемым для облегчения симптомов при менопаузе, относятся клопогон, витекс, дудник (дягиль) и женьшень. Есть свидетельства тому, что эти травы также оказывают защитное влияние на организм. Они принадлежат к нескольким категориям трав полезных при менопаузе: гормональные регуляторы; травы, поддерживающие надпочечники, для желез, вырабатывающих гормоны; травы для релаксации; травы, поднимающие настроение; тоники для крови, тканей матки и мочевого пузыря; прохладительные травы для оказания помощи при вспышках жара.

Можно и самостоятельно создать программу при менопаузе, выбрав одну-две травы из каждой категории в зависимости от личных потребностей.

Травы, содержащие фитоэстрогены. Эти травы помогают балансировке гормонов; они стимулируют производство, когда уровень гормонов низкий, и наоборот уменьшают, когда уровень гормонов становится высоким. Наиболее эффективные травы для регуляции гормонов – клопогон и витекс, древняя средиземноморская трава, повышающая естественные уровни прогестерона. Клинические исследования демонстрируют, что обе травы облегчают симптомы при менопаузе. Также рекомендуется клевер луговой, красный корейский или красный китайский женьшень. С 1956 года

около 1,5 миллионов женщин в менопаузном периоде в Германии принимали клопогон ветвистый, который прописывают европейские врачи и который продается в аптеках. Трава облегчает некоторые симптомы при менопаузе, не повышая риски заболевания раком груди, и эффективна при проблемах, связанных со стрессом в этот период.

Травы для поддержания надпочечников. Эти травы помогают поддержать надпочечники, выполняющие функцию образования эстрогена. В традиционной китайской медицине они называются тониками для почек. Сюда входят элеутерококк, также известный как сибирский женьшень; американский женьшень; китайская трава ремания, ягоды бирючины. В эту категорию включены также грибы рейши. Эти полезные вещества помогают облегчить ночное потоотделение и усталость.

Релаксационные травы. Данная категория включает калифорнийский мак, валериану, хмель, кава кава, страстоцвет или пассифлора и цветки липы. Эти травы способствуют созданию чувства легкости и освежают сон.

Травы, поднимающие настроение. Зверобой и гинкго, которая также способствует циркуляции к головному мозгу, представляют собой самые лучшие средства для подъема настроения в период менопаузы.

Тоники для крови. Корень желтого щавеля, лист крапивы и дудник помогают организму строить сильную кровь, которая питает кожу и другие ткани, имеющие тенденцию к

сухости во время менопаузы. Репутация травы дудника (или дягиля) в Азии как очень целебной, вероятно, занимает второе место, уступая лишь женьшеню. Помните, что дудник может усилить кровотечение, поэтому, если длительные и тяжелые периоды составляют часть симптомов при менопаузе, выберите для себя другие тоники для крови, такие, как крапива или желтый щавель.

Тоники для матки. Дудник, лист малины и пустырник способствуют сохранению здоровых тканей, в особенности тканей матки.

Тоники для мочевыводящих путей. Травы этой категории помогают поддерживать здоровым мочевой пузырь и ткани мочеочника. Они включают сереную ползучую (сабаль), золотарник, корень алтея и лист крапивы.

Прохладительные травы. Солодка, цветки бузины и липы, жимолость, тысячелистник, гибискус помогают снизить всплески жара.

Существует множество путей для соединения этих трав в формулы. Доктор Лоис Джонсон, которая в течение семи лет применяла травы для лечения жалоб своих пациентов при менопаузе, рекомендует травный чай из ягод лимонника, гибискуса, липы, лимонной мелиссы и шалфея для охлаждения при всплесках жара. Если присутствуют и такие факторы, как ночное потоотделение или бессонница, она добавляет шлемник или пустырник.

Брайан Вайсбух, известный специалист акупунктуры с 28-

летним опытом работы, рассказывает, что, по крайней мере, 80% его пациентов периода менопаузы считают, что травы облегчают их симптомы. Примерно половина находит, что некоторые симптомы, такие, как вагинальная сухость, облегчаются немедленно. Он рекомендует начинать травную терапию, как только появляются первые симптомы менопаузы. Вайсбух создает формулы для каждого пациента в отдельности, однако, как правило, начинает с клопогона и листа малины.

Он также подчеркивает, что, если в настоящее время вы проводите терапию гормонального возмещения и хотите заменить ее травной формулой, самое главное – это сделать постепенный переход. «Вначале принимайте малые дозы трав, постепенно увеличивая дозу, а затем начинайте вводить гормоны во втором месяце», – считает он.

Зачастую китайцы рекомендуют женщинам, которым за сорок, принимать женьшень. Роберт Аткинс, доктор медицины, заметил, что около 4/5 его пациентов, жалующихся на всплески жара, отреагировали на красный китайский женьшень через две-шесть недель. Женьшень помогает повысить либидо и энергию, облегчает депрессию и стабилизирует кровяное давление и уровень сахара. В некоторых исследованиях, проведенных в Китае, предполагается, что он способствует росту клеток и защите против рака. Это сильный антиоксидант, который содержит небольшое количество важных питательных веществ, таких, как витамины группы

А, витамины В₂, В₆, В₁₂, кальций, железо, фолиевая кислота, магний, цинк и пантотеновую кислоту.

Чай при всплесках жара

Этот чай можно пить в течение дня для облегчения всплесков жара. Добавление лимонного сока делает его еще более прохладительным.

*2 чайные ложки ягод лимонника,
1 чайная ложка цветков гибискуса,
1/2 чайной ложки цветков липы,
1/2 чайной ложки мелиссы лимонной,
1/2 чайной ложки шалфея,
лимонный сок,
1 кварта воды.*

Довести воду до кипения. Убрать с огня; добавить травы и настаивать в течение 15 минут. Процедить; можно хранить в холодильнике сроком до 3 дней. Этот чай можно пить как охлажденным, так и горячим.

Настойка при менопаузе

Сделайте смесь из настоек для облегчения вспышек жара и вагинальной сухости.

*1 чайная ложка настойки клопогона,
1 чайная ложка настойки витекса,
1/2 чайной ложки настойки женьшеня,
1/2 чайной ложки настойки корня солодки,
1/2 чайной ложки настойки дудника,
1/2 чайной ложки настойки пустырника.*

Смешайте настойки. Принимать по 1/2 чайной ложки в небольшом количестве воды три раза в день.

Различные варианты:

- Для облегчения при задержании воды: добавить 1 чайную ложку настойки одуванчиков.
- Для поддержки сердца и кровеносных сосудов: добавить 1 чайную ложку настойки ягод, листьев, цветков боярышника колючего, или все в сочетании.
- Для облегчения состояния депрессии или беспокойства: добавить 1 чайную ложку настойки зверобоя или настойки калифорнийского мака, или по 1/2 чайной ложки каждого.

Этот рецепт также можно применять в виде чая; замените высушенными травами, соблюдая те же пропорции. Кипятите травы в quartе воды в течение 10 минут, затем уберите с огня и дайте им настояться еще 15 минут. Пить по 1 чашке утром и вечером.

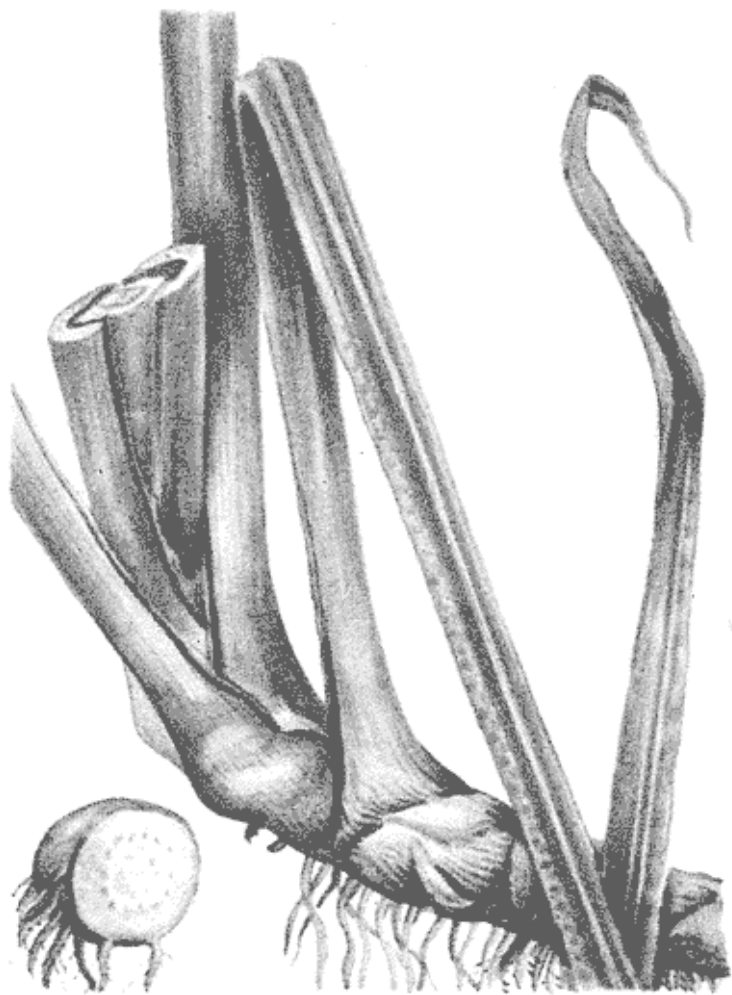
Ароматерапия

В период менопаузы могут оказаться полезными некоторые эфирные масла. Сюда включаются мускатный шалфей, анис, фенхель, кипарис, ангелика, кориандр, шалфей обыкновенный, перечная мята, лимон и, в меньшей степени, базилик. Все эти травы помогают облегчить вспышки жара. Шалфей – одна из наиболее полезных трав. У нее старинная репутация травы, уменьшающей чрезмерное потоотделение, и она также помогает при всплесках жара, снимая его на несколько часов. Эти травы можно использовать в виде масел для массажа или как пахучие добавки в ванну. Не пользуйтесь эфирным маслом шалфея, если у вас эпилепсия или припадки.

Эфирные масла герани, розы и цветков апельсина (нероли) считаются средствами для баланса гормонов. Европейцы уже давно используют их в кремах для лица для смягчения морщин. Они также имеют изумительный запах. Такие эфирные масла, добавленные в масло витамина Е, помогают при лечении вагинальных трещин, которые иногда случаются при контакте. Их также можно добавлять в готовый крем, молочко, лечебный бальзам. Если вы решили добавить эфирные масла в готовую продукцию, приобретайте наверняка средства, содержащие оздоровительные, не раздражающие ингредиенты без синтетических эфирных масел. Знай-

те, что любой продукт, содержащий растительное масло, может разрушить латекс в презервативе.

В то же время при эмоциональных симптомах в период менопаузы используйте ароматы ромашки, жасмина и цветков апельсина в качестве парфюма, массажного масла или освежителя для комнаты; можно нанести капельку одной или всех трав на маленький кусочек ткани или носовой платок и носить с собой. Известно, что эти ароматы поднимают настроение.



Аир обыкновенный



Дудник обыкновенный

Масло для массажа тела при менопаузе

*6 капель масла лимона,
5 капель масла герани,
2 капли масла мускатного шалфея,
1 капля масла ангелики,
1 капля масла жасмина,
2 унции растительного масла, такого, как
миндальное масло, или молочко для тела.*

Смешайте ингредиенты. Использовать, по крайней мере, раз в день в качестве массажного масла или молочка; можно добавить 2 чайные ложки в ванну. Добавление эфирных масел в готовое молочко уменьшает маслянистость формулы.

Масло для омоложения

*2 унции миндального масла (или любого
растительного масла),
6 капель эфирного масла розовой герани,
6 капель эфирного масла лаванды,
1 капля эфирного масла цветков апельсина (нероли),*

*капсулы с маслом витамина E,
всего 1500 IU.*

Смешайте ингредиенты. Применять на губы или вагину.

Глава 15

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Вены, проходящие по всему организму, сохраняют все ткани здоровыми. Эти гибкие, тонкие трубки переносят истощенную кровь назад в легкие для обогащения кислородом. Сердце качает эту кровь через артерии посредством сокращений мышцы, направляя ее назад через вены. Таким образом, ноги должны перемещать большие объемы крови вверх к сердцу. Ряд клапанов удерживает кровь от падения в ноги, но ее чистый вес наряду с другими факторами может ухудшать состояние клапанов. Затем и обратный поток крови, перемещающийся по венам, особенно если они уже ослаблены плохой циркуляцией.

Надуваясь, голубые варикозные вены появляются, в большинстве случаев, на ногах. Варикозное расширение вен чаще всего наблюдается у тех, кто длительное время сидит или стоит, поэтому смена положения и физические упражнения способствуют их предупреждению. Все, что сжимает, сдавливает поток крови, проходящий через область таза, также может стать причиной варикозного расширения вен, включая излишний вес, беременность, запор или ношение тесного белья или пояса.



Алтей лекарственный

У многих женщин наблюдается варикозное расширение вен; причем развивается оно в четыре раза больше, чем у мужчин. Особенно часто это происходит во время беременности. Существует тенденция семейной наследственности варикозного расширения вен. Если у женщины наблюдается геморрой, специфический тип варикозной вены, в определенных условиях он может привести к развитию варикозных вен на ногах.

Симптомы варикозного расширения вен разнообразны. Усталость, болезненность и жар ног; некоторые женщины их вообще не чувствуют. Небольшие, очень поверхностные варикозные вены, так называемые паучьи вены, редко проявляют симптомы. Более крупные варикозные вены у поверхности ног имеют весьма непривлекательный вид, однако, представляют незначительный риск.

Глубокие варикозные вены на ноге могут стать серьезной проблемой, если клапаны на ногах работают недостаточно, кровь изливается в вены. Когда вены становятся слабее, жидкости и электролиты могут изливаться сквозь пористые стенки. Иногда случается так, что варикозная вена лопается и образует непосредственно под кожей медленно заживающие язвы. Возможно образование тромбов, в результате чего развивается заболевание тромбофлебит и повышается риск об-

разования тромбов, перемещающихся в головной мозг, сердце или легкие.

Что будет делать врач

Врачи считают варикозное расширение вен неизлечимым, но могут сделать операцию по удалению самых худших. Эта процедура не очень сложная, но после операции могут лопнуть другие ослабленные вены, поскольку они воспринимают на себя дополнительную кровяную нагрузку. В связи с тем, что при шунтировании задействуют две основные вены, расположенные вверх по ноге, для пересадки тканей на коронарную артерию, как правило, врачи предпочитают не удалять эти вены на случай их необходимости в будущем.

Другое лечение, склеротерапия, предполагает инъекции солевого раствора в вену. При этом образуется тромб, который ущемляет вену, разрушая ее. Затем вокруг ноги от пальцев до места инъекции оборачиваются компрессионные бинды и сохраняются в таком положении, по крайней мере, в течение трех недель. Наблюдается очень незначительное количество осложнений, однако женщины должны прекратить оральный прием контрацептивов хотя бы на шесть недель до и после процедуры, поскольку таблетки усиливают образование тромбов.

Природное лечение

Диетологические изменения

При здоровых венах рацион должен содержать продукты, богатые волокнами, такие, как бобовые, овощи, фрукты и целые зерна. Ешьте гречиху; она не только богата растительными волокнами, но и содержит здоровые флавоноиды, способствующие укреплению стенок кровяных сосудов. Пейте чай, приготовленный из листьев гречихи. Во время трехмесячного исследования 77 человек в университете имени Гумбольдта в Берлине, гречишный чай помог примерно половине пациентов. Бедренная вена, основная вена в верхней части ног, уменьшилась и стала менее проницаемой, а также меньше истекала в капилляры.

Другими веществами, обнаруженными в продуктах и богатыми флавоноидами, являются антоцианидины. Они находятся в чернике, бруснике, темном винограде, а также многих других фруктах и овощах с темной окраской. Антоцианидины защищают стенки кровеносных сосудов и предупреждают истекание. Они также повышают внутриклеточный витамин С и коллаген, укрепляя соединительную ткань, которая поддерживает кровяные сосуды. Антоцианидины продаются в форме таблеток. Проантоцианидины, полученные

из семян винограда или кожуры ананаса, обладают аналогичными свойствами.

Травное лечение

Чтобы воспрепятствовать образованию кровяных тромбов, употребляйте кайенский перец, чеснок, лук и имбирь. Эти травы также улучшают общее здоровье вен. Если вы не любите эти травы, их можно приобрести в виде добавок. Бромелайн, полученный из ананаса, обладает теми же свойствами и может употребляться в качестве добавки. В некоторых больницах его применяют для предупреждения разрыва других вен после операции. Принимайте, по крайней мере, 500 мг бромелайна дважды в день между едой.

Одним из наилучших путей не дать варикозным венам усугубить состояние является улучшение их тонуса путем укрепления кровяных сосудов и снижения их пористости, а также путем стягивания эластичных тканей в стенках, улучшая гибкость и повышая поток крови. «Венотоники», как называют их европейские врачи, включают ряд тех же трав, которые применяются и при лечении сердечных заболеваний. Это боярышник, гинкго и многие другие. Конский каштан и иглица понтийская способствуют движению крови и предупреждают истечение сосудов. Во многих формулах иглица понтийская сочетается с витамином С и флавоноидом гесперидином.

Несколько исследований продемонстрировали эффективность конского каштана при лечении варикозного расширения вен, облегчая неприятный зуд и боль. В одном трехмесячном исследовании экстракт конского каштана улучшил состояние варикозных вен настолько же, насколько это было бы сделано диуретиком в сочетании с компрессионными чулками. Из 240 человек примерно у 25% наблюдалось снижение объема крови в нижней конечности при сравнении этих двух методов. Однако, в больших дозах конский каштан может оказаться токсичным. Поэтому принимайте его с осторожностью. Для некоторых людей весьма эффективным оказался крем на основе конского каштана.

Ароматерапия

Эфирные масла ромашки, пальмарозы, мирта, ладана и кипариса уменьшают распухшие вены, облегчают воспаление и боль. Такие эфирные масла можно добавлять в массажные масла и осторожно намазывать вены. При массаже ног нежно поглаживайте их, так как вены уже хрупкие.

Если на варикозных венах или геморрое лопается кожа, воспользуйтесь чистой тканью, смоченной в растворе из 10 капель эфирного масла и половины чашки воды. Эфирное масло семян моркови помогает при воспалении, связанном с увеличенными венами, хотя его сложно найти.



Полынь горькая

Глава 16

ОСТЕОПОРОЗ

Одной из наиболее устойчивых способностей, которые мы можем передать своим дочерям, является активный образ жизни, помогающий созданию крепких костей, пока они молодые.

Практически каждый знает хотя бы одного пожилого человека, который вел достаточно обычную жизнь до случайного падения и перелома бедра. Совершенно неожиданно здоровый человек превращался в инвалида. Иногда пожилые люди как бы усыхают, не от потери веса, а в высоту. Пожилая женщина постепенно изгибается под «вдовьим горбом».

Такие проблемы вызваны костным заболеванием, известным как остеопороз, постепенным снижением плотности костей, что приводит к ослаблению костной структуры. Кость — это не инертный структурный элемент, а динамичная живая ткань, которая постоянно изменяется.

В течение жизни кальций прибывает и убывает из костей непрерывным процессом. Идеально процесс должен быть в равновесии за счет ряда гормонов и других веществ. Клетки, называемые остеокласты, поглощают старую костную ткань, в то же время клетки, известные как остеобласты, закладывают новую костную ткань. В этом процессе кости должны

сохранять максимум силы и здоровья.



Мелисса лекарственная

С возрастом кости теряют избыточное количество протеина и минералов; остеобласты не могут справиться с этой потерей. Через какое-то время это может привести к остеопорозу, литературно «пористой кости», состоянию с низкой костной массой и плотностью. Женщины с остеопорозом подвержены переломам костей и вывихам, включая серьезные, болезненные смещения позвоночника.

Ежегодно примерно 40% женщин в возрасте за 50 лет страдает от остеопороза, а у многих в результате наблюдается, по крайней мере, один перелом. Из 100 женщин в возрасте 65 лет у 1-2 будет перелом, связанный с остеопорозом; а из 100 женщин в возрасте 75 лет такой перелом будет наблюдаться у каждых 6-10 человек.

Переломы бедра – заболевание, опасно подрывающее силы, выздоровление длится очень долго и не всегда успешно. Те, кто выживают, зачастую сталкиваются с ограничением активности и потерей независимости. Перелом бедра также повышает вероятность смерти в течение пяти лет примерно у 20%.

Только за последние несколько десятилетий стало известно, что строительство костной системы и ее поддержание в юности и зрелые годы играют очень важную роль в предупреждении остеопороза. В детстве организм девочки строит

костную систему. Костная масса достигает пика, т. е. периода, когда состояние костей самое крепкое, после двадцати. Примерно после 35 лет костная потеря начинает превышать строительство новых костей.

Период наиболее быстрой костной потери – это первые пять-девять лет после менопаузы. Поскольку производство эстрогена снижается в первые два года, происходит костная потеря в количестве 1-2%. Через 10 лет ежегодный показатель костной потери составляет 0,5%. Если женщина даже со значительными факторами риска предпринимает ранние меры по образованию костной массы, то она может свести к минимуму влияние возраста на кости.

У кого возникает остеопороз?

Определенные условия могут привести молодых женщин к заболеванию остеопорозом; около 20% случаев наблюдается у мужчин, однако опасный остеопороз, который ведет к переломам, в значительной мере связан с дефицитом эстрогена у женщин в постменопаузальном периоде. У женщин проживающих на Кавказе и Азии более высокая степень риска, чем у афро-американских женщин или испанских. Исследователи сделали вывод, что это худощавые, тонкокостные женщины, независимо от их расы. Генетическая наследственность играет важную роль; если у матери или бабушки наблюдался остеопороз, для вас это означает повышенную степень риска по сравнению с другими.

Некоторые лекарства способствуют потере костной массы и плотности. Наиболее опасными из-за частоты применения являются такие, как глюкокортикоиды или кортизостероиды, например, кортизон, которые прописывают при воспалительных заболеваниях. Женщины, принимающие эти лекарства длительные периоды времени при таких недомоганиях, как ревматический артрит, астма или хроническое легочное заболевание, больше подвержены остеопорозу. Применение антикоагулянтного гепарина, противосудорожных средств, например, дилантина, и тиреоидных добавок также связано с повышенной степенью потери костной массы.

Ряд заболеваний дает толчок развитию остеопороза, включая диабет, анорексию, невроз, булимию, заболевание Кушинга, заболевание Крона, синдром воспаленного кишечника, гипертириоз, гиперпаратироз, заболевание печени, множественную миелому и заболевание почек. Некоторые болезни воздействуют на рост костей в связи с гормональным дисбалансом; другие приводят к плохой усвояемости питательных веществ или мешают питанию тканей.

Что будет делать врач

Визит к врачу должен включать полный физический осмотр для оценки риска пациента к остеопорозу. К сожалению, первым явным симптомом остеопороза зачастую является сломанная кость; к тому времени серьезная потеря костной массы уже произошла. Поставить диагноз остеопороза на ранней стадии достаточно сложно.

Наиболее точный путь для диагностики остеопороза – это измерения костной плотности, однако процедура довольно дорогостоящая и не всегда возможная. Вместо этого, как правило, врач назначает тесты на наличие кальция в крови, фосфора, эстрогена и других гормонов. Могут также предложить сделать различные типы рентгена. Несмотря на то, что рентген определит потерю костной массы, он недостаточно чувствителен для диагностики раннего остеопороза. Компьютерная томография или сканирование несколько бо-

лее чувствительны по сравнению с рентгеном. Только женщины с самой высокой степенью риска к остеопорозу должны сделать анализ на костную плотность.

Костная масса измеряется множеством способов в зависимости от типа кости, предназначенной для сканирования. Измерение двух костей, например, бедренной и позвонка, позволяют создать достаточно точную картину крепости кости. Плотность кости зачастую измеряется в граммах на сантиметр, при этом специалисты выражают несогласие относительно точки начала риска. В одном исследовании сообщается, что женщины со значением костной плотности свыше 1,0 г/см имеют обычный риск к перелому кости, 0,8-1,0 г/см сигнализирует об умеренном риске, а менее 0,8 г/см означает высокий риск.

Первые признаки факторов риска для заболевания остеопорозом.

Женщины в возрасте 40-60 лет могут проверить костную плотность, особенно если в наличии имеется один или более следующих факторов:

- наличие переломов, остеопороза или диабета в семье;
- низкий уровень эстрогена;
- хрупкость или дефицит веса;
- неприменение эстрогена или таблеток, контролирующих рождаемость;
- рано наступившая менопауза;
- гистеректомия до менопаузы, даже если яичники сохра-

нены;

- бездетность;
- регулярное, от умеренного до сильного употребление алкоголя;
- сидячий образ жизни;
- курение в настоящем или прошлом;
- длительное употребление стероидов или тироидных медикаментов.

Лекарственное лечение

Около половины врачей полагают, что для пациенток постменоструального периода, у которых наблюдается остеопороз, терапия возмещения эстрогена представляется лучшим лечением для замедления процесса потери костной массы, повышения костно-минеральной плотности и избежания переломов.

Однако, терапия возмещения эстрогена предполагает повышенный риск рака матки и, возможно, рака груди. Чем дольше применяется эстроген, тем больше может быть риск. Как правило, замена гормонов начинается тогда, когда впервые появляются симптомы менопаузы. Этот процесс обычно продолжается в течение десяти или более лет.

Новый класс препаратов, называемых селективными эстрогенно-рецепторными модуляторами (SERM), оказывает некоторый эффект без рисков самого эстрогена. Ралоксифен, в настоящее время единственное средство в этой категории, служащее для предупреждения остеопороза, оказывает воздействия, аналогичные эстрогену, на костную ткань, но при этом не стимулирует грудную или маточную ткань. Как и эстроген, он также способствует предупреждению заболевания сердца.

Аминобисфосфонаты, такие, как алендронат (фозамакс) и этидронат (дидронел), представляют собой новые лекар-

ства, прописываемые при остеопорозе или его риске. Они замедляют деятельность остеокластов, снижают степень потери костной массы. Основным недостатком средств является раздражение желудка и пищевода; если же их принимать вместе с противовоспалительными лекарствами, такими, как аспирин, они могут послужить причиной язв.

Весьма важным является количество эстрогена в крови. Эстроген действует путем повышения костного роста, частично увеличивая вывод тиреоидного гормона кальцитонина. Это вещество замедляет остеокласты, а кроме того воспринимает кальций из крови, чтобы отложить его в кости. Эстроген стимулирует клетки, строящие кость, или остеобласты, для роста кости. Вот почему женщины постменопаузального периода больше предрасположены к остеопорозу, чем молодые. Иногда врачи прописывают инъекции кальцитонина (миакальцина) для повышения костной плотности и массы; однако лекарство необходимо применять в сочетании с кальцием для предупреждения потери костной массы. Чтобы эстроген или кальцитонин действовали эффективно, надо принимать кальций и витамин Д.

Соли фтористого соединения иногда применяют для предупреждения потери костной массы. Прерывистое фтористое соединение может использоваться дополнительно с другими видами лечения.

Природное лечение

Остеопороз, прежде всего, заболевание наследственное, однако, увеличение количества костной массы в молодости посредством диеты и физических упражнений уменьшает риск остеопороза впоследствии. Плохое питание и отсутствие физических упражнений в молодости вовсе необязательно образует хрупкость в пожилом возрасте. На любом этапе жизни можно предпринять важные шаги для оптимизации крепости кости и предупреждения падений. Остеопороз – это заболевание образа жизни; диета и физические упражнения помогут в любом возрасте.

Здоровые привычки

Если женщина падает и ломает бедро, причиной считают постменструальный возраст, наследственность или факт курения до 60 лет. Можно обвинить общество в том, что занятия физкультурой были немодны в ее подростковом возрасте. Некоторые ставят в вину медицинские препараты, вызывающие головокружение, скользкий пол и т. п.

Пока женщина восстанавливается после падения или пока оно не произошло, немедленные изменения могут снизить риск.

Большинство переломов являются прямым результатом

падения. Люди, подверженные риску переломов, должны сделать свой дом безопасным для падений. Откажитесь от скользких полов, низкой мебели, ковриков и т. п. Установите хорошее освещение, прочные перила у лестницы, сделайте в душе и ванной нескользкое основание. Положите самые необходимые предметы на расстоянии досягаемости, не позволяйте пожилым людям поднимать тяжести.

Многие лекарства, в частности те, которые принимаются при высоком кровяном давлении, могут стать причиной не удержания равновесия или пониженной бдительности. Смена лекарства или режима приема могут оказаться полезными.

Заболевания, не связанные с пониженной костной плотностью, но способные привести к дисбалансу тела, неустойчивости, головокружению или пониженному зрению также могут стать причиной падения. Заболевания Паркинсона, заболевания внутреннего уха, припадки и другие неврологические заболевания – наиболее распространенные причины падений. Мышечное или сердечнососудистое заболевания также могут привести к падению.

Курение ослабляет кости и служит причиной других заболеваний. У курящих людей риск перелома бедра на 40-50% выше, чем у некурящих. Отказ от курения даже после многих лет может защитить организм от серьезных повреждений от падения.

Физические упражнения: предупреждение и лечение

Самой лучшей превентивной мерой против остеопороза для всех женщин всех возрастов – являются физические упражнения. В молодости они способствуют костной плотности. В пожилом возрасте они не только предупреждают потерю костной массы, но и помогают женщинам сохранить координацию и баланс, что может помочь избежать падения или, в крайнем случае, свести повреждения к минимуму.

Укрепляющие физические упражнения также важны, как и кальций для крепких костей. Начинать заниматься можно в любом возрасте. Физические упражнения повышают ловкость, баланс, силу и настроение. Боязнь падения заставляет многих пожилых женщин ограничить сферы деятельности, поэтому накапливание силы и баланса, улучшение настроения окажут реальную помощь.

Исследование роста костей у детей показывает, что отсутствие физической активности является основным фактором низкой костно-минеральной плотности. Другое исследование детей-гимнастов выявило большую плотность бедренной кости по сравнению с контрольной группой здоровых, но не занимающихся спортом девочек.

Привлечь девочек к физической активности – это очень важно, независимо от того, любят они командные игры или

являются одиночками по природе. Если ваша дочь не интересуется спортивными соревнованиями, постарайтесь найти иные пути для привлечения ее к физическим упражнениям, которые сыграют решающую роль для костей в будущем.

Для пожилых женщин физические упражнения, в особенности ходьба, также очень полезны. Кости нуждаются в давлении на них веса, чтобы образовать новые костные ткани. Занимаясь переносом тяжестей по 30 минут в день или по 1 часу несколько раз в неделю, вы тем самым снижаете потерю костной массы. При исследовании 36 женщин, использовавших аналогичные диеты, 18 человек ходили пешком около часа четыре раза в неделю. Другая половина группы продолжала вести сидячий образ жизни. Половина женщин каждой подгруппы выпивала напиток с высоким содержанием кальция каждый день. Через год женщины, которые вели сидячий образ жизни, потеряли в среднем 7% позвоночной кости, тогда как женщины, ходившие пешком, увеличили массу спинной кости на 0,5%. Те, кто принимал напиток с кальцием, увеличили плотность бедренной кости на 2%.

Подъем веса эффективен даже для женщин в 80 лет, у которых очень мало силы. Если делать это несколько раз в неделю, упражнение приводит в тонус мышцы, связки и даже кость. В одном исследовании 39 женщин в постменструальном периоде выполняли пять упражнений с весом два дня в неделю. Через год плотность кости шейки бедра и позвоночника увеличилась на 1%, кроме того, также повысилась

мышечная сила и баланс. Костная плотность у женщин контрольной группы, не выполнявшей физических упражнений, снизилась на 2,5%; сила и баланс снизились.

Несмотря на то, что упражнения по подъему веса самые эффективные, для некоторых они не годятся. Недавнее исследование показало, что изометрические упражнения, сокращающие и расслабляющие отдельные мышцы, непрерывно строят как мышцы, так и кости. Женщины, для которых физически или эмоционально сложно ходить пешком или бегать, могут заниматься упражнениями таким образом.

Диетологические изменения

Кальций, ключевой элемент костей, – очень важен для сохранения структурного здоровья организма. К сожалению, кальций, как и другие компоненты, необходимые организму, как правило, представляются дефицитными в рационах пожилых людей. Для оздоровления костей добавляйте в диету продукты, богатые кальцием, и откажитесь от тех, что выводят кальций или мешают его абсорбции.

Разнообразная диета, содержащая большое количество высококачественных овощей, зерновых и молочных продуктов, обеспечит кальций. Если рацион не оптимален и его трудно изменить, врачи и специалисты-травники рекомендуют питательные добавки, особенно витамин Д, кальций и магний. Витамин Д способствует усвояемости кальция. 30

минут, проведенных на солнце, обеспечат организму до 400 IU или более витамина Д. Потребление адекватных уровней магния и витамина Д наряду с физическими упражнениями помогут поддерживать оптимальную костную плотность в течение всей жизни.

Дозировка добавок кальция

С рождения до 6 месяцев – 600 мг

1 год–5 лет – 800 мг

6–10 лет – 800–1200 мг

11 лет–24 года – 1200–1500 мг

25–50 лет – 1000 мг

Беременность, кормление грудью – 1200 мг

Постменструальный период с возмещением
эстрогена – 1000 мг

Постменструальный период без возмещения
эстрогена – 1500 мг

Дилемма молочных продуктов

В перечне продуктов, богатых кальцием, молочные продукты занимают одно из первых мест. И все же относительно большое число женщин с остеопорозом плохо переваривают молоко. Такое состояние, известное как непереносимость лактозы, наблюдается тогда, когда имеется дефицит лакта-

зы – энзима, переваривающего лактозу. В группе женщин с остеопорозом 35% имели дефицит лактазы по сравнению лишь с 1 женщиной из контрольной группы 31 человека.

Если молочные продукты не усваиваются, выберите немолочные источники кальция, либо просто употребляйте больше кальция в своем рационе, который содержат многие другие продукты. Сардины, лосось, инжир и темно-зеленые, листовые овощи, например, капуста листовая и репа, очень богаты кальцием. Зеленые листовые овощи слегка горчат, что способствует ассимиляции питательных веществ, они содержат большие количества магния и других важных минералов. Эти продукты с лимонным соком или яблочным уксусом повышают свою кислотность, еще более усиливая ассимиляцию.

Пищеварение – не единственная проблема с молочными продуктами. Производители молочных продуктов зачастую делают все возможное, чтобы увеличить производство, снижая стоимость. Антибиотики, стероиды и гормоны часто добавляются в рацион коров для наращивания производства. Сегодня все более широко потребляемыми становятся органические молочные продукты.

Протеин и другие питательные вещества

Уровень протеина в рационе может воздействовать на остеопороз. Протеин получают из аминокислот, большин-

ство из которых необходимы организму для строительства крепких костей из кальция. Исследователи выяснили, что женщины с дефицитом протеина, а также те, чей рацион не содержит всех важных аминокислот, особенно L-лизин, имеют заболевания, связанные с недостатком кальция. Исследование, проведенное на животных, когда L-лизин и L-аргинин добавлялись в питьевую воду кроликам, показало, что добавки удваивали усвояемость кальция костями. Более значительная абсорбция кальция наблюдалась также в кишечнике. Однако, не передозируйте прием протеина. Излишний протеин, свыше примерно 70 г в день, фактически снижает количество кальция в организме.

Для борьбы с остеопорозом зачастую вегетарианские белки предпочитают животным в качестве диетологической основы. В сравнительных исследованиях у вегетарианцев постоянно наблюдалась более высокая костная плотность, чем у мясоедов. Почему? Источники протеина, такие, как соя, предлагают более легкую, доступную форму кальция. Более того, зеленые, листовые овощи, которых огромное множество в хорошей вегетарианской диете, богаты магнием, способствующим ассимиляции кальция.

Соевые продукты и многие другие бобовые содержат природные эстрогенные составляющие, так называемые фитоэстрогены. Возможно, эти составляющие и являются ответом на вопрос, почему у женщин, живущих в азиатских странах, степень переломов бедра гораздо ниже, чем у женщин,

проживающих в странах Запада. Азиатские женщины также потребляют больше морепродуктов и рыбы, богатых минералами.

При исследовании соевых продуктов исследователи наблюдали 80 женщин постменструального периода, которые съедали по 1/2 чашки тофу в день. Это количество эквивалентно приему 20 мг соединенных эстрогенов лекарства премарин для гормонального возмещения. Первые результаты показали, что степень потери костной массы снизилась. Фитоэстрогены также способствуют защите сердца и сосудистой системы и предупреждают некоторые виды ракового заболевания.

От каких продуктов необходимо отказаться

Некоторые продукты снижают костную плотность или мешают абсорбции кальция. Потеря кальция с мочой может быть вызвана чрезмерным потреблением алкоголя, кофеина, протеина, соды и фосфорной кислоты, используемой во многих мягких напитках. В трехлетнем исследовании 980 женщин постменструального периода в возрасте от 50 до 98 лет была выявлена значительная взаимосвязь между сроком потребления кофе и потерей костной плотности в бедрах и позвоночнике. Интересный факт, у любителей кофе, которые также выпивают по стакану молока в день, не наблюдается аналогичная потеря костной плотности.

Мягкие напитки играют важную роль, поскольку многие люди, особенно дети, потребляют огромное их количество, зачастую вместо молока или воды. Особое беспокойство вызывают кока-кольные напитки. Фосфорная кислота и кофеин, которые они содержат, выводят кальций из костей и тем самым ослабляют их. Исследование 76 девочек и 51 мальчика выявили значительную связь между потреблением колы и переломами кости у девочек.

Потреблять или нет?

Потребление алкоголя усиливает опасность падений, однако, очень умеренный его прием фактически снижает риск остеопороза, увеличивая уровни эстрогена. В 5-летнем исследовании 128 женщин исследователи обнаружили, что уровни эстрогена повысились при трех порциях в неделю. После, примерно, 6 порций в неделю, однако, уровни эстрогена стабилизировались. Умеренность – всегда ключ ко всему.

Диетологические добавки

Существует множество исследований, доказывающих, что кальциевые добавки предупреждают потерю костной массы. Четырехлетнее исследование 84 женщин в возрасте 54-74 лет, постменопаузный период которых составил уже свыше

10 лет. Женщины принимали в среднем по 2 г кальция в день в период всего исследования, тогда как контрольная группа принимала в среднем по 1 г ежедневно. У группы, принимавшей большее количество кальция, не наблюдалось потери костной массы в бедре и колене, а у женщин контрольной группы ощущалась потеря. Ни одна из групп не потеряла костную массу в позвоночнике.

Исследование, проведенное университетом из Окланда, Новая Зеландия, выявило, что, когда женщины с трехлетним постменопаузным периодом принимали по 1 г кальция в день, ожидаемая потеря костной массы сократилась вдвое.

Многие врачи рекомендуют женщинам постменопаузного периода принимать по 1,5 г кальция ежедневно.

Продукты, от которых следует отказаться:

- кофе и прочие кофеиносодержащие напитки;
- любая диета с высоким содержанием жиров;
- рафинированный сахар, а также продукты и напитки, содержащие его;
- ежедневное потребление алкоголя;
- очень низкая или очень высокая доза протеина.

В традиционной китайской медицине считается, что почки отвечают за силу костей. Поскольку слабые почки могут быть наследственными, такие привычки, как употребление кофе, чрезмерная сексуальная активность, отсутствие отдыха и плохое питание могут значительно ослабить силу костей.

Если почки ослаблены, области организма, за которые они отвечают, будут слабыми – болезненная нижняя часть спины и колени, проблемы со слухом, ранняя седина и слабые кости. Несмотря на то, что западная медицина рассматривает эти симптомы как невзаимосвязанные, традиционная китайская медицина считает их показательным синдромом. Однако, недавнее исследование, проведенное на Западе, показало взаимосвязь между остеопорозом и ранней сединой; наличие ранней седины при отсутствии иных факторов риска показало в четыре раза большую потерю костной массы, чем у женщин с ее отсутствием.

Традиционная китайская медицина лечит остеопороз травами для почек. Китайцы называют траву *ху дуан*, что в переводе означает «восстанавливает то, что сломано».

Как принимать кальций. Лучше всего принимать кальциевые добавки утром и вечером с едой, чтобы максимально увеличить абсорбцию; только так пищеварительный тракт может абсорбировать кальций. Если вы также принимаете добавки железа, делайте это отдельно, поскольку кальций может блокировать абсорбцию железа.

Ограничения добавок кальция

Очевидно, что кальций способствует предупреждению остеопороза, а в некоторых случаях может восстановить потерю костной массы у женщин постменопаузного периода.

Однако, существуют пределы его эффективности. Для некоторых людей одни формы кальция более действенны, чем другие; отдельные добавки имеют риски или побочные эффекты. К сожалению для женщин в возрасте от 30 лет до менопаузы, способность добавок кальция строить кости или предупреждать потерю костной массы остается недоказанной. Тем не менее, некоторые врачи рекомендуют принимать по 1 г кальция в день женщинам доменопаузного периода. Добавки кальция могут быть противопоказаны, если в почках имеются камни, при наличии гиперпаратирозидизма, саркоидоза или заболевания почек. Прием слишком большого количества кальция может вызвать проблемы, включая отвердение мягкой ткани.

Карбонат кальция, обнаруженный во многих добавках, требует большого количества желудочной кислоты для его размельчения. Исследования показывают, однако, что около 40% женщин менопаузного периода имеют дефицит желудочной кислоты и могут абсорбировать лишь примерно 4% такого кальция.

Цитрат кальция хорошо поглощается даже теми, у кого низкий показатель желудочной кислоты, поскольку он сам является кислотой. При наличии значительной желудочной кислоты глюконат кальция, лактат, малат и аспартат также представляют собой хорошо поглощаемые формы. С другой стороны, приобретающий все большую популярность гидроксипатит кальция, полученный из костной муки, абсор-

бируется плохо. Кроме того, раковина устрицы, доломит и особенно костная мука содержат значительные количества свинца. Даже у женщин с обычным показателем желудочного сока абсорбция этого типа кальция составляет лишь около 22%. Одним из решений является использование ионизированной формы кальция, например, цитрата кальция, поскольку он легче абсорбируется, чем соли кальция.

Тестирование кальциевой добавки дома. Если кальциевая добавка в виде таблетки, можно провести быстрый тест, чтобы выяснить, сколько требуется времени для размельчения и ассимиляции в пищеварительном тракте. Опустите таблетку в маленький стакан с уксусом и несколько раз перемешайте. Если таблетка полностью растворится в течение 30 минут, значит, большое количество кальция будет абсорбировано.

Другие добавки

Для строительства и сохранения крепких костей важны и некоторые другие питательные вещества. Сюда относятся витамин Д, магний, фосфор и в меньшей степени медь.

Витамин Д помогает желудочно-кишечному тракту абсорбировать кальций. Взаимоотношения между приемом этих добавок и крепостью костей стали предметом многих недавних исследований. В результате выяснили необходимость дополнительного витамина Д при приеме кальциевых до-

бавок; в одном исследовании было предложено женщинам, принимающим по 500 мг кальция в день, принимать также ежедневно в четыре раза больше витамина Д. В другом исследовании женщин с остеопорозом, страдавших от недавних переломов бедра, обнаружилось, что у многих понижен уровень витамина Д по сравнению с другими женщинами. Исследователи сделали вывод о том, что взаимосвязь витамина Д с крепостью костей настолько важна, что его адекватный уровень для пожилых людей должен стать обязательным.

Оптимальная доза витамина Д – 400-800 IU, однако, женщинам в постменопаузном периоде, наличие высокого холестерина или заболевания сердца – все эти проблемы необходимо обсудить со специалистом, чтобы определить соответствующую дозировку. Витамин Д способен увеличить как общий холестерол, так и холестерол LDL, так называемый «плохой» холестерол.

Магний почти также важен, как и кальций. Женщины, у которых развивается остеопороз, более склонны к дефициту магния, чем другие. Мы согласны с диетологами, рекомендующими пациентам принимать магний в два раза больше по сравнению с кальцием.

Такие минералы, как марганец, калий, медь, бор, фторид, стронций и кремний, а также витамины группы С, К и фолиевой кислоты, несмотря на их менее доказанную эффективность для плотности костей и предупреждения остеопо-

роза, также имеют важное значение. Витамин К помогает костям сохранять кальций и играет определенную роль в предупреждении остеопороза. Возможно, это одна из причин, по которой вегетарианцы, употребляющие большое количество витамина К в зеленых, листовых овощах, имеют меньше случаев остеопороза.

Бор замедляет выведение кальция через урину. Кроме того, он способствует конверсии витамина Д в почках и действиям эстрогена по защите костей. Витамин С необходим при образовании коллагена. Калий снижает выведение кальция из организма.

Травное лечение

Травы, богатые минералами и способствующие хорошей ассимиляции, мы рекомендуем для сохранения крепости костей. Кроме того, полезны травы, называемые адаптогенами, которые поддерживают функцию надпочечников и снижают воздействие стресса; мы рекомендуем элеутерококк и американский женьшень.

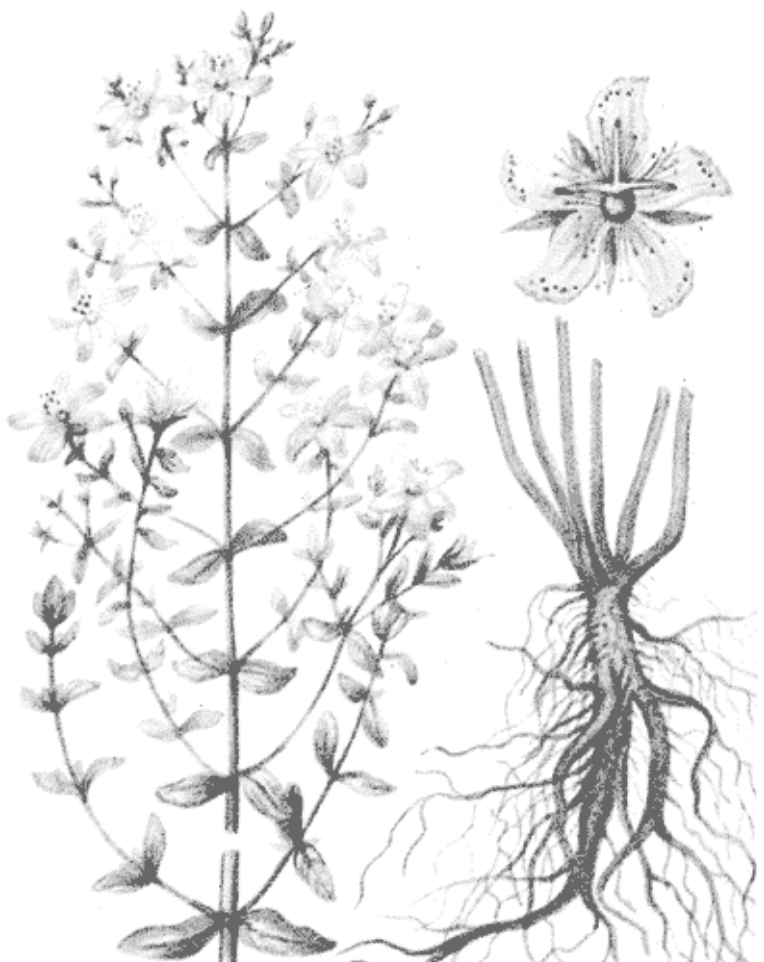
Травы, богатые минералами

Хорошими травными источниками кальция являются одуванчики, водяной кресс-салат и петрушка. Кальций также обнаружен в крапиве, красном клевере, люцерне и

хвоще. Из вышеперечисленных наиболее широко рекомендуемыми травами для укрепления костей, волос, кожи и ногтей являются лист крапивы и хвощ. Специалисты-травники называют крапиву природным витаминным средством, поскольку она содержит кальций, магний, фосфор и высококачественный протеин. Хвощ – природный источник кварца, который, как традиционно считается, помогает организму ассимилировать кальций. Стандартная продукция из хвоща предлагается в капсулах или таблетках.



Мята перечная



Зверобой продырявленный

Бульон для укрепления костей

Данный бульон можно добавлять в супы, мясные бульоны или использовать вместо воды для приготовления риса. Он включает имбирь для улучшения минеральной ассимиляции и элеутерококк для поддержки надпочечных желез.

2 чаши хвоща,

2 чаши листа крапивы,

1 чашка одуванчиков, водяного кресс-салата или зелени петрушки (можно все в сочетании),

1/4 чаши порубленного корня свежего имбиря,

1/8 чаши элеутерококка (сибирского женьшеня),

8 чашек воды.

Кипятить травы в течение 45 минут в воде в кастрюле из нержавеющей стали. Процедить бульон и выжать как можно больше жидкости из трав; процедить. Пить по 1 чашке бульона утром и вечером перед едой или использовать при приготовлении еды. Хранить в холодильнике около 4 дней.