

Л.В. Ніколайчук

СЕРІЯ “ТАЄМНИЦІ ЗЕЛЕНОЇ ПЛАНЕТИ”

Лікування рослинами статевих розладів у жінок



Богдан
ТЕРНОПІЛЬ

НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН
2004

ББК 57.1+53.52
Н62

Серія заснована в 2001 році

Науковий редактор — Л.В. Ніколайчук, академік УЕАН

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина даного видання не може бути використана чи відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

Ніколайчук Л.В.

Н62 Лікування рослинами статевих розладів у жінок. —
Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004. — 176 с.
(Серія “Таємниці Зеленої Планети”).

ISBN 966-692-249-5

Ця книга про рослини, що використовують для лікування статевих розладів у жінок, про значення рослинного харчування для врегулювання та нормалізації функцій статевої системи. Вона також допоможе батькам, у яких підрастають доньки, навчитися правильно розвивати чутливий і ніжний організм дівчинки.

Для широкого кола читачів.

ББК 57.1+53.52

ISBN 966-692-200-2 (серія)
ISBN 966-692-249-5

© Ніколайчук Л.В., 2004
© Навчальна книга — Богдан,
макет, художнє оформлення, 2004

ПЕРЕДМОВА: ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЦЯ КНИГА?

Напевно, усім зрозуміло, що не існує єдиних ліків для чоловіків і жінок, коли мова йде про захворювання, пов'язані зі статтю людини, тобто про “жіночі” і “чоловічі” хвороби. Ми, жінки і чоловіки, і єдині за своєю природою, і різні вже з моменту зачаття. Є хвороби загальні, підхід до лікування яких однаковий, і є стани, цілком обумовлені статтю людини, тому лікування і корекція їх своєрідні.

Отже, ми усі — “Єви” і “Адами”... Природа створила нас жінками і чоловіками, чітко розрізняючи не тільки зовні, але і внутрішньо. Фізіологічні процеси в нас багато в чому відмінні, анатомічний та фізіологічний розвиток визначаються своєрідними процесами обміну речовин. Це зумовлено, насамперед, пріоритетом статевих гормонів, які надають організму людини специфічну будову, функції та завдання жіночого і чоловічого організму.

Ця книга — для жінок. Вона розповідає про рослини, які використовуються для лікування статевих розладів, про їх значення для регуляції і нормалізації функцій статевої системи тощо.

Ця книга — для матерів, які піклуються про здоров'я своїх дочок, а домогтися здорової гармонії людського організму неможливо без харчового і лікувального використання рослин.

У книзі наведено чимало рецептів із фітотерапії, тобто лікувального застосування рослинних засобів, а також є багато дієтичних рецептів, використовуваних при корекції статевих розладів у дівчаток і жінок — фітодієтика.

Безумовно, ми не можемо обмежувати коло наших читачів. І хоча книга писалася саме для жінок, однак ми будемо раді, якщо її прочитають і турботливі батьки сімейств, які піклуються про своїх дочок і дружин. Можливо, саме чоловікам з їх логікою і організованістю очевидною буде необхідність використання фітотерапії і фітодієтики для підтримання здоров'я і краси їх супутницями і спадкоємницями.

***Л. В. Ніколайчук,**
професор Брестського державного
університету, дійсний член (академік)
Української Економічної академії наук.*

ЩО ПОВИННА МАТИ ЖІНКА В ДОМАШНІЙ ТРАВ'ЯНІЙ АПТЕЧЦІ?

Кому не відома фраза Козьми Прутковка: “Неможливо досягнути неосяжне”? Однак жінці в родині доводиться часом мати справу саме з цим “неосяжним”, адже вона повинна піклуватися не тільки про своє здоров'я, але і про усіх своїх домочадців. Їй необхідно багато знати і вміти, щоб зберігати домашнє вогнище, оберігати від хвороб і напастей усіх своїх близьких. Тому варто проінформувати жінку про ті рослини, які можуть знадобитися при лікуванні різних хвороб і які можна використовувати в харчуванні.

Якщо Ви страждаєте від алергії, а нижчепераховані рослини не є для вас алергенами, то вам можуть допомогти: лепеха звичайна, аронія чорнопліда, береза повисла, верблюжа колючка звичайна, спориш звичайний, нетреба звичайна, калина звичайна, картопля, кизил звичайний, кропива дводомна, ліщина звичайна, цибуля посівна, любисток лікарський, льоник звичайний, мати-й-мачуха, яловець звичайний, пирій повзучий, родіола рожева, селера пахуча, сосна звичайна, спаржа, чебрець плазкий, хвощ польовий, череда трироздільна, чорниця звичайна, чистотіл звичайний.

При анемії (недокрів'ї) варто використовувати такі рослини: абрикос звичайний (плоди в сушеному і консервованому вигляді), береза повисла, глід криваво-червоний, брусниця, розхідник плющоподібний, цикорій салатний чи посівний, женьшень, зірочник середній, суниця лісова, інжир звичайний, гісоп лікарський, калина звичайна, кизил, конюшина лучна, журавлина, костяниця, кропива дводомна, крес-салат, гадючник шестипелюстковий, ліщина звичайна, лимонник китайський, модрина сибірська, цибуля посівна, медунка лікарська, мигдаль звичайний, морква посівна, красоля велика, овес посівний, кульбаба лікарська, пастернак посівний, грицики звичайні, петрушка кучерява, подорожник великий, горобина звичайна, салат посівний, смородина чорна, сусак зонтичний, скорзонера чорна, очерет звичайний, хурма східна, цикорій звичайний, чорниця звичайна, часник городній, шовковиця біла, шипшина корична, щавель кислий, яблуко домашнє, талабан польовий.

У кожній сім'ї також повинні бути рослини, що *сприяють адаптації, стимулюють імунітет, ріст, додають розумову і фізичну бадьорість*: корінь аралії маньчжурської, корінь аралії Шмідта, корінь женьшеню, плоди суниці лісової, плоди інжиру звичайного, трава кадила сарматського, календула, плоди кизилу звичайного, ягоди журавлини болотної, кропива дводомна, плоди ліщини звичайної, листя, плоди, корені лимоннику китайського, трава меліси лікарської, плоди і листя обліпихи крушиноподібної, трава і насіння вівса посівного, листя і корені кульбаби лікарської, корінь півонії незвичайної, листя подорожника великого, плоди горобини звичайної, ряска маленька, трава суріпиці звичайної, листя шпинату городнього, трава еспарцету піщаного.

Якщо хтось із членів родини страждає *цукровим діабетом*, в домашній аптечці обов'язково повинний бути широкий арсенал рослинних засобів, що можуть бути корисні хворому: плоди айви низької й айви довгастої, аронії чорноплодої, артишоку посівного, трава василька камфорного, плоди барбарису звичайного, трава і корені борщівника розсіченого, трава бодяка різнолистого, плоди і листки брусниці звичайної, трава бубонця лілієлистого, трава бузини трав'янистої, плоди і квітки бузини чорної, трава споришу звичайного, сухоребрика лікарського, корінь оману високого, корінь женьшеню, корінь заманихи високої, трава звіробою звичайного, трава золототисячника малого, конюшини лучної, козлятнику лікарського, плоди костяниці кам'янистої, трава і кореневище перстачу гусячого, листки і плоди лимоннику китайського, кореневище лопуха справжнього, трава і насіння вівса посівного, корінь і листя кульбаби лікарської, трава омели білої, кореневище і трава пирію повзучого, корінь родіоли рожевої, коренеплоди буряка посівного, корені скорзонери чорної, солодки голої, спаржі лікарської, корені стахіса, трава сухоцвіту багнового, плоди і корені терену колючого, насіння і лушпиння квасолі звичайної, трава хвоща польового, листя, стебла і корені цикорію звичайного, трава і плоди чорниці звичайної, плоди шипшини коричної, листки шпинату городнього, трава еспарцету посівного, глухої кропиви білої, заячої конюшини багатолистої, трава гречки посівної, гороху посівного й ін.

Варто зазначити, що багато людей, особливо діти, періодично хворіють *гострими чи хронічними захворюваннями верхніх дихальних шляхів*. Рослинних засобів, використовуваних у цих випадках, досить багато: квітки акації білої, кореневище алтеї лікарської, плоди анісу звичайного, коренеплоди брукви, квітки і плоди бузини чорної, трава багна звичайного, василька камфорного, бедринця ломикаменевого, гравілату міського, сухоребрика лікарського, корені оману високого, трава і плоди суниці лісової, плоди імбиру аптечного, інжиру звичайного, трава гісопу лікарського, кадила сарматського, квітки календули, плоди і квітки калини звичайної, трава конюшини лучної, плоди журавлини болотної, квітки липи сердцелистої, кореневище і трава любистку лікарського, трава майорану садового,

плоди, листя і стебла малини звичайної, листя мати-й-мачухи, трава медунки лікарської, м'яти перцевої, плоди і листя обліпихи крушиноподібної, листя і кореневища кульбаби лікарської, первоцвіту весняного, квітки і плоди соняшника однорічного, коренеплоди ріпи, квітки бузку звичайного, листя, гілочки, плоди смородини чорної, бруньки сосни звичайної, трава і насіння кропу запашного, фенхеля звичайного, плоди фізаліса звичайного, шишки хмелю звичайного, плоди хурми східної, часник городній, плоди і листя шовковиці білої.

Якщо в сім'ї є хворий із захворюваннями *печінки*, потрібно мати в домашній трав'яній аптечці такі рослини: лепеху звичайну, барбарис звичайний, оман високий, брусницю звичайну, спориш звичайний, сухоребрик лікарський, звіробій звичайний, кадило сарматське, плоди журавлини болотної, листя кропиви дводомної, жостір проносний, кукурудзу і кукурудзяні приймочки, кореневища перстачу гусячого, насіння льону посівного, траву медунки лікарської, коренеплоди моркви посівної, траву і насіння вівса посівного, корінь кульбаби лікарської, трава печіночниці звичайної, трава портулаку городнього, квітки і трава ромашки лікарської, коренеплоди буряка звичайного, корені, проростки і плоди спаржі лікарської, плоди терену колючого, плоди гарбуза звичайного, трава і квітки деревію звичайного, трава хвоща польового, трава чистотілу звичайного, плоди шипшини коричної, листя і насіння щиріці закинутої.

У багатьох випадках хворі потребують *сечогінних засобів*, якими також можуть бути рослини: авран лікарський, береза повисла, трава і плоди брусниці звичайної, квітки волошки синьої, споришу звичайного, суниці лісової, кадило сарматське, конюшина лучна, кропива дводомна, ластовень лікарський, медунка лікарська, корінь лопуха справжнього, любистку лікарського, трава медунки лікарської, плоди ялівцю звичайного, трава королиці звичайної, трава і насіння вівса посівного, квіти і листя огіркової трави, листя і корені кульбаби лікарської, пастернак посівний, первоцвіт лікарський, петрушка кучерява, селера пахуча, листя і плоди смородини чорної, плоди і корені, проростки спаржі лікарської, трава вовчуга польового, трава суріпиці звичайної, плоди і трава фенхеля звичайного, плоди фізаліса, шишки хмелю звичайного, плоди черемхи звичайної, плоди і стебла з листами чорниці звичайної.

Багато лікарських рослин може виявитися корисними для хворих із *захворюваннями серцево-судинної системи*: абрикос звичайний (плоди), артишок, плоди і квітки з листами глоду колючого і криваво-червоного, кореневище валеріани лікарської, квітки волошки синьої, трава споришу звичайного, корінь оману високого, трава і плоди суниці лісової, плоди інжиру звичайного, трава з квітками конвалії звичайної, трава з квітами медунки лікарської, меліси лікарської, м'яти перцевої, красолі великої, плоди обліпихи крушиноподібної, трава і насіння вівса посівного, огірок посівний, трава і корені первоцвіту лікарського, петрушка кучерява, плоди горобини звичайної, хурми східної, чорниці звичайної, шовковиці білої.

У даний час є чимало хворих, які зазнали *опромінення* і проживають у зоні постійного впливу малих доз опромінення. Арсенал лікарських засобів для цієї категорії може бути таким: аронія чорноплода, брусниця звичайна, корінь женьшеню, плоди і трава з квітками суниці лісової, плоди інжиру, калини звичайної, кизилу, журавлини, трава кропиви дводомної, плоди ліщини звичайної, листя і плоди лимоннику китайського, цибуля городня, плоди і листя обліпихи крушиноподібної, трава грициків звичайних, насіння соняшника однолітнього, плоди горобини звичайної, ряска мала, плоди і листя смородини чорної, бульби топінамбура, трава хвоща польового, плоди хурми східної, плоди і листя чорниці звичайної, часник городній, часник ведмежий, трава чорнушки польової, плоди і корені шипшини коричної, плоди яблуні домашньої тощо.

Після катастрофи на Чорнобильській АЕС різко зросла кількість хворих з патологією щитовидної залози. Для них будуть корисні такі рослини: глід криваво-червоний, валеріана лікарська, трава нетреби звичайної, нетреби колючої, корінь женьшеню, трава і плоди суниці лісової, калини звичайної, кореневища перстачу гусячого, плоди ліщини звичайної, трава меліси лікарської, м'яти перцевої, трава і насіння вівса посівного, огірки посівні, петрушка кучерява, корінь півонії незвичайної, коренеплоди буряка звичайного, листя і плоди смородини чорної, гарбуз звичайний, плоди хурми східної, трава чорнокореня лікарського, часник городній, часник ведмежий, шипшина корична.

Перелік рослин, що можна використовувати при багатьох захворюваннях, можна було б продовжувати, однак, як кажуть, “неможливо досягнути неосяжне”. Слід зрозуміти, що всі рослини, навіть якщо вони дуже ефективні, використовувати одній людині просто неможливо! Тому потрібно застосовувати такі, що є у вашому регіоні, у ближньому чистому лісі, у полях, на дачі, на городі.

Лікування травами вимагає терпіння, уважності, не терпить дилетантизму, безпідставної переконаності, що усі хвороби можна перемогти однією жменею трави за кілька днів.

Радьтеся з лікарями-фітотерапевтами, фармацевтами, і, як кажуть, ХАЙ ДОПОМОЖЕ ВАМ БОГ І ПРИРОДА!

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ РОСЛИНИ НАЙБІЛЬШ ПОВНОЦІННО?

Оптимально використовуйте свіжозібрані рослини. Лікувально-харчові рослини корисно вживати в їжу — цільова фітодієтика.

Лікарська група рослин найбільше активно діє у вигляді соків, хоча вона досить ефективна й у настоях, відварах. Це — фітотерапія, використання рослин у лікувальних цілях.

У домашніх умовах можна приготувати безліч фітодієтичних засобів, страв, які будучи елементами повноцінного харчування, матимуть лікувальний вплив.

У цьому розділі ми коротко опишемо, як потрібно готувати лікарські форми з рослин у домашніх умовах.

Соки з рослин

Соки є найбільш повноцінною формою вживання рослинних ліків у домашніх умовах. Для того, щоб отримати сік, візьміть зрізану чи зірвану частину свіжої рослини, подрібніть її, зав'яжіть у лляну полотнину чи в кілька шарів марлі і поставте під прес або вичавіть сік у соковижималці. Елементи преса чи соковижималки повинні бути зроблені з нержавіючих матеріалів. Якщо рослини недостатньо соковиті, то під час подрібнювання додайте до них небагато води, залишіть на ніч у прохолодному місці, а зранку вичавіть сік. Таким же способом отримують тягучі і слизові соки, а також соки з плодів, ягід, коренеплодів, інших частин рослин. Для консервування і кращого зберігання до соків можна додавати, якщо це не порушує рецептуру, цукровий сироп чи невелику кількість аптечного спирту. Найкраще зберігаються соки з сиропом при додаванні до них 16 частин на 100 частин соку 95° етилового спирту із наступною пастеризацією.

Настій з рослин

Для приготування настою використовують свіжу чи суху подрібнену рослинну сировину (квітки, листя, стебла, плоди, корені і кореневища, бульби). Сировину заливають окропом у співвідношенні 1:20–1:30, потім настоюють до повного охолодження. Приймають настої у вказаній лікарем дозі.

Зазвичай настій готують щодня. У домашніх умовах можна готувати настій у термосі. Для цього лікарську сировину засипають у термос і заливають окропом, закривають пробкою і кришкою, настоюють протягом 10–12 год. Проціджують і п'ють у вказаній лікарем дозі. Тривалість курсу лікування також регламентується лікарем.

Відвар з рослин

Лікарську сировину в зазначеній лікарем чи фармацевтом дозі заливають холодною водою (у співвідношенні компонентів 1:10–1:20) і кип'ятять на водяній бані 5–30 хвилин. Після охолодження відвар проціджують через марлю і використовують протягом 3 днів. Зберігають відвар у темному і прохолодному місці.

Настойка

Подрібнену рослинну сировину (траву, плоди, ягоди, корені, насіння, листя) заливають 40–45 % чи 70 %-ним етиловим спиртом і настоюють у темному місці протягом 2-ох тижнів. Потім фільтрують через марлю і зливають у пляшку чи флакон. Дозу і курс лікування вказує лікар чи фармацевт.

Існує багато настойок, що випускаються промисловістю і реалізуються через аптечну мережу.

Екстракт

Суміш з рослинної подрібненої сировини і екстрагуючої речовини ставлять на слабкий вогонь або в піч чи духовку і випарюють до половини початкового об'єму. Якщо необхідно зберегти в екстракті ефірні олії, відвар випарюють у закритій посудині.

Більшість лікувальних екстрактів також реалізується через аптечну мережу.

Порошки з рослин

Для одержання порошку з рослин сушу рослинну сировину в домашніх умовах товчуть у металевій ступці до перетворення її на борошно. Для подрібнення сировини також можна використовувати м'ясорубку чи кавомолку. Зберігають порошки в сухих банках із притертою пробкою чи герметичною кришкою.

У наш час розроблені технології одержання розчинних кріопорошків зі свіжої рослинної сировини. Вони широко використовуються як харчові і лікувально-харчові добавки.

Розчини для спринцювання

Звичайно використовується сировина з однієї рослини чи збір рослин. Сировину заливають 1 л окропу (кількість і вид рослинної сировини рекомендується лікарем чи фармацевтом) і залишають у скляному чи емальованому посуді до охолодження. Проціджують. Теплий настій використовують для спринцювань.

Розчин для спринцювань також може бути приготовлений з настою, відвару чи настойки, розведених у теплій воді, трохи охолодженій після кипіння, у концентрації, вказаній лікарем.

Вважаємо за необхідне також звернути увагу на прийняті у фітотерапії принципи дозування рослинних препаратів залежно від віку пацієнта. Звичайно ми дотримуємось схеми Д. Йорданова і співавт. (1972, Болгарія)

- Для хворої віком від 25 до 60 років — повна доза.
- Для хворої віком від 14 до 25 років — 2/3 дози.
- Для хворої віком від 7 до 14 років — 1/2 дози.
- Для хворої віком від 4 до 7 років — 1/3 дози.
- Для хворої віком від 3 до 4 років — 1/6–1/4 дози.
- Для хворої віком від 1 до 2 років — 1/8–1/4 дози.
- Для хворої віком до 1 року — 1/12–1/8 дози.

Варто також пам'ятати, про таке правило траволікування: добова доза абсолютної більшості рослинних препаратів звичайно в 10 разів вище разової дози настоїв зі зборів, тому використання трьох-чотирьох разових доз щодоби не може викликати побічних ефектів.

Коли ж доводиться користуватися рослинами з певною токсичністю, то автор цієї книги робитиме особливе попередження про допустиме дозування, частоту прийому, можливі побічні дії.