

**Натисніть тут, щоб  
купити книгу на сайті  
або замовляйте за телефоном:  
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,  
(066) 727-17-62**

## ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО СЕБЕ

*Хвороба — це здорова реакція організму на нездоровий спосіб життя.*

*Леонід Сухоруков*

Останніми десятиліттями структура суспільства значно змінилася. Розвиток сучасної медицини і техніки вплинув і на відношення людей до власного здоров'я. Тривалість життя у низці високорозвинених країн неухильно зростає. Сучасне покоління людей живе довше від наших пра-пра-прадідів.

Колись наші сорокарічні предки уже вважалися людьми похилого віку. Ні, відтоді люди не стали здоровішими, просто з'явилося більше можливостей і засобів для підтримки здоров'я на потрібному рівні. До того ж, існує незліченна кількість пілюль і лікарських технологій, які створені для того, щоб вилікувати нас від раніше невиліковних хвороб.

Однак, ліки — ліками, а зміцнення здоров'я за допомогою немедикаментозних методів, насамперед, за допомогою спеціальних комплексів вправ і засобів народної медицини, все-таки кращі не тільки для профілактики багатьох захворювань, але і для ефективного лікування цих самих хвороб на ранніх стадіях їх виникнення.

На превеликий жаль, сьогодні, коли наше життя буває стресами, є не так уже багато жінок, які не мали б якихось проблем з сечостатевою системою. Справа навіть не в численних інфекціях, що передаються статевим шляхом. Просто шалений ритм сучасного життя не дозволяє людям зупинитися на хвилику, прислухатися до свого організму, забігти на прийом до гінеколога... Але якщо цей спеціаліст виявить у вас яку-небудь з болячок, про наявність яких багато людей ох! як не люблять говорити, — не треба панікувати!

Окрім призначеного лікування, вам треба зайнятися... ні, не сексом, — гімнастикою. Сьогодні існує велика кількість комплексів дуже корисних вправ, спрямованих на

лікування проблем сечостатевої системи, дуже корисних, але про які мало хто знає.

Жіноче тіло безперечно відрізняється від чоловічого, і багато хвороб вищеназваної системи мають істотні відмінності, але їх дещо й об'єднує. По-перше, вони пов'язані з сечостатевою системою, по-друге, вони завдають чимало незручностей і спричинюють біль, і, по-третє, ці хвороби заважають нам повноцінно жити та любити.

Тому не потрібно ділити тіла на чоловічі і жіночі, перед тим, як приступити до лікування і фізкультурних занять, потрібно серйозно замислитися: яка причина цих нездужань? У будь-якому найпрогресивнішому і ефективному лікуванні психологічний фактор відіграє не останню роль.

Деякі проблеми ховаються, перш за все, усередині нас. Якщо чоловік і жінка живуть в гармонії одне з одним, то і їх життєво важливі органи функціонують на більш вищому рівні і обіцяють здоров'я.

час лікування обмежують статеві контакти. Рекомендується уникати переохолодження, особливо ніг і ділянки таза.

При емоційно-невротичних реакціях застосовують седативні засоби і «малі» транквілізатори. Показані психотерапія, аутогенне тренування, застосування статевих гормонів з урахуванням віку хворої, переносимості препаратів та ефективності початкових етапів гормонотерапії. Хворим репродуктивного віку при гіпофункції яєчників рекомендується циклічна гормонотерапія (естрогени, гестагени) за загальноприйнятою схемою. Лікування проводять упродовж 2–3 місяців з подальшою перервою, тривалість якого визначається індивідуально.

В арсеналі лікувальних засобів чільне місце раніше займали різні види новокаїнової блокади. Останніми роками з'явилися повідомлення про успішні результати застосування голкорексфлексотерапії, яка має безпечний ефект і усуває нетримання сечі.

Нетримання сечі з успіхом лікують синусоїдальними модульованими струмами, використовуючи піхвовий електрод спеціальної конструкції. Для повного видужання потрібно провести 2–3 курси з перервами упродовж 3–4 місяців.

При нетриманні сечі, що викликане напругою легкого та середнього ступеня тяжкості, призначають фізіотерапевтичне лікування. З успіхом застосовують електростимуляцію м'язів діафрагми таза.

Фахівці також рекомендують вібраційний масаж попереково-крижової ділянки, електрофорез міді з метою підвищення тону м'язів міхура рефлекторно-сегментарним шляхом; електростимуляцію м'язів сечового міхура синусоїдальними модульованими струмами з розташуванням катода в надлобковій, анода — на попереково-крижовій ділянках; динамічну сфінктеротонізацію за допомогою спеціального піхвового електрода.

Фізіотерапевтичні методи лікування нетримання особливо ефективні на фоні застосування лікувальної фізкультури. На думку багатьох урологів, лікувальній фізкультурі належить провідне місце в комплексному лікуванні

часткового нетримання сечі у жінок. Гімнастичні вправи виконують за спеціальною методикою, розробленою і спрямованою на зміцнення м'язів прямої кишки, сечового міхура, черевного преса, промежини. Заняття ці тривалі, проводяться через день протягом 2 місяців, навантаження строго індивідуальні і регламентовані лікарем.

Важливу роль у лікуванні нетримання сечі відіграє нормалізація маси тіла, для чого використовується раціональна малокалорійна дієта з урахуванням віку пацієнтки: заміна тваринних жирів рослинними, зменшення споживання легкозасвоюваних цукрів, і збільшення споживання кисломолочних продуктів. Нетримання сечі в клімактеричному віці при відсутності провисання сечового міхура, опущення і випадання матки піддається лікуванню естрогенними препаратами.

### Народні методи лікування циститу

Лікарські засоби, отримані за наведеними нижче рецептами, приймати при появі симптомів циститу до повного їх зникнення.

**Ялівець звичайний.** 10–15 ягід ялівцю потовкти у ступці, додати 1 ст. л. хвоща польового, залити 0,5 л окропу і варити 10 хвилин на слабкому вогні. Потім відвар охолодити і процідити.

Приймати по третині склянки 3 рази на день.

**Овес.** 1 склянку вівса залити 2 л окропу, варити 1,5 години, потім охолодити, процідити і додати 1 ст. л. меду.

Цей відвар слід випити протягом доби.

**Петрушка.** 1 склянку коренів петрушки, натертих на тертці, залити 1 склянкою киплячого молока.

Цю кашку необхідно з'їсти упродовж дня.

При прийманні вищеназваних засобів рекомендується класти компрес на низ живота з хвоща польового.

**Ялівець.** Аромат ніжний, свіжий, оксамитовий. Рекомендується при нервовому виснаженні, поганій пам'яті, безсонні, похміллі. Корисний при загальному поганому стані здоров'я, інфекційних захворюваннях, застої лімфи, для посилення кровообігу.

**Мускатний горіх.** Аромат теплий, дурманний, пряний, злегка терпкий. Допомагає при хвилюваннях, розумових перевтомах, знімає стрес.

**Троянда.** Аромат димний, солодкуватий, теплий, п'яний. Зменшує почуття образи й ревнощів, заспокоює гнів, позбавляє від підозрливості. Допомагає при депресіях, безсонні, стресах і нервовому напруженні. Позбавляє від стану страху, нічних жахів. Покращує циркуляцію крові.

**Розмарин.** Аромат легкий, м'який, свіжий, солодкуватий. Прекрасний антидепресант, виводить зі стану байдужості і апатії. Чинить сильну протимікробну дію.

**Ромашка.** Аромат холодний, гіркуватий, терпкий. Прекрасний тонізуючий засіб. Позбавляє від безсоння, дратівливості, нервової депресії. Діє безпечно, лікує мігрені, запаморочення. Сильний антивірусне і протимікробний засіб.

**Туя.** Аромат терпкий, смолистий, прохолодний. Освіжає, відновлює сили. Еротичний стимулятор, підсилює чуттєвість, позбавляє від фригідності та імпотенції.

**Фіалка.** Аромат легкий, ніжний, шовковистий. Сприяє розслабленню, заспокоює нервову систему, чинить анти-стресову дію.

**Шавлія.** Аромат свіжий, прохолодний, гіркуватий. Допомагає відновити енергію всього організму. Знімає стрес і напруження. Відновлює розумові здібності, пам'ять, концентрацію уваги. Знімає сонливість. Є сильним антисептиком, полегшує головний біль, згладжує передменструальний синдром.

**Евкالیпт.** Аромат терпкий, в'яжучий, різкий. Підвищує настрій, знімає сонливість. Очищає атмосферу, вбиває бактерії. Потужний антивірусний і протизапальний засіб.

## **ПРОФІЛАКТИКА — НАЙКРАЩЕ ЛІКУВАННЯ!**

*Тільки в сильному, здоровому тілі дух зберігає рівновагу, і характер розвивається у всій своїй могутності.*

Герберт Спенсер

Кількість людей із захворюваннями сечостатевої системи зростає з кожним днем, причому контингент хворих значно помолодшав. І проблема ця, враховуючи, що причини захворювань сечостатевої системи надзвичайно різноманітні, хвилює всіх.

Щоб знизити ризик захворювання — необхідна профілактика. Сьогодні відомо, що здоровий спосіб життя: фізична активність, відмова від куріння і зловживання алкоголем, попередження надлишкового сонячного опромінення і стресових ситуацій, а також здорове харчування — надійний захист від багатьох хвороб.

Одним із шляхів захисту від хвороб є повноцінне харчування, збалансоване за вмістом вуглеводів, білків і жирів. Перш за все, потрібно зважати на їжу, яку ви споживаєте. Усе добре, а головне, і погане проникає в наш організм через рот.

Але найважливіше, чого нам не вистачає — фізичної активності. Тому перегляньте своє ставлення до фізкультури і починайте активно та регулярно займатися спортом.

Окрім того, змініть своє ставлення до життя. Живіть, радіючи кожному погожому, та й непогожому дню. Фахівці констатують, що емоційно врівноважені люди легше переносять будь-які стресові ситуації і рідше страждають від різних хронічних хвороб.

Гарний настрій і гімнастика допоможуть вам подолати всі недуги, нормалізують ваш сон, а також знімуть стомлюваність і дратівливість.

*Будьте щасливі і не хворійте!*

## ЗМІСТ

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО СЕБЕ .....	7
СУТО ЖІНОЧІ ХВОРОБИ .....	9
Щастя бути жінкою .....	9
Жіночі хвороби — не чужий біль .....	10
Сверблячка промежини .....	11
Причини сверблячки .....	11
Рекомендації гінеколога .....	12
Традиційне лікування сверблячки .....	12
Народні методи лікування сверблячки .....	13
Кольпіт .....	14
Причини кольпіту .....	14
Види кольпітів .....	15
Симптоми кольпіту .....	16
Традиційне лікування кольпіту .....	16
Народні методи лікування кольпіту .....	17
Вульвіт (вульвовагініт) .....	19
Причини вульвіту .....	19
Симптоми вульвіту .....	20
Види вульвітів .....	20
Вульвіт у жінок у постменструальному періоді .....	21
Ускладнення вульвіту .....	21
Традиційне лікування вульвітів .....	21
Народні методи лікування вульвітів .....	22
Генітальний герпес .....	23
Симптоми герпесу .....	24
Традиційне лікування герпесу .....	24
Народні методи лікування герпесу .....	25
Кіста молочної залози .....	26
Причини появи та розвитку кісти .....	26
Симптоми кісти .....	26



Традиційне лікування кісти молочної залози .....	27
Народні методи лікування кісти молочної залози.....	27
Мастопатія .....	28
Причини мастопатії.....	28
Симптоми мастопатії.....	29
Правила проведення самообстеження .....	29
Народні методи лікування мастопатії .....	30
Порушення менструальної функції .....	31
Основні порушення менструального циклу .....	31
Причини порушень менструального циклу.....	32
Традиційне лікування порушень менструального циклу.....	33
Народні методи лікування порушень менструального циклу.....	34
Цервіцит (ендоцервіцит).....	40
Причини цервіциту і ендцервіциту .....	40
Традиційне лікування цервіциту і ендцервіциту.....	40
Народні методи лікування цервіциту і ендцервіциту .....	41
Міома матки.....	42
Види міоми матки.....	43
Причини виникнення міоми матки .....	43
Симптоми міоми матки.....	44
Діагностика міоми матки .....	45
Ускладнення міоми матки.....	45
Профілактика зростання та ускладнень міоми матки .....	46
Традиційне лікування міоми матки .....	47
Народні методи лікування міоми матки.....	48
Кісти і кістом.....	51
Види кіст.....	51
Види кістом .....	54
Симптоми кіст і кістом .....	54
Народні методи лікування кіст і кістом.....	55
Уретрит.....	57
Види уретриту.....	57
Причини уретриту.....	58

Симптоми уретриту.....	59
Діагностика уретриту.....	59
Традиційне лікування уретриту.....	60
Народні методи лікування уретриту.....	61
Цистит.....	62
Причини захворювання циститом.....	62
Симптоми циститу.....	62
Профілактика циститу.....	62
Традиційне лікування циститу.....	63
Народні методи лікування циститу.....	67
Ендометріоз.....	70
Причини ендометріозу.....	70
Симптоми ендометріозу.....	71
Традиційне лікування ендометріозу.....	71
Народні методи лікування ендометріозу.....	73
Безпліддя.....	75
Причини безпліддя.....	75
Традиційне лікування безпліддя.....	75
Народні методи лікування безпліддя.....	76

## МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ

ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ.....	78
Гімнастика для чудових жінок.....	78
Вічна молодість жінки (забудьте про клімакс!).....	79
Народні методи при клімактеричному синдромі.....	83
Гімнастика для профілактики жіночих хвороб.....	85
Гімнастика для профілактики пухлин молочної залози.....	90
Йога на варті жіночого здоров'я.....	92
Загальні рекомендації для підтримки жіночого здоров'я.....	97
Автогенне тренування.....	97
Режим харчування при жіночих хворобах.....	102
Режим і харчування при гінекологічних захворюваннях.....	105
Ванни і душ для сексуального здоров'я.....	106

Самомасаж .....	108
Загальний самомасаж .....	108
Акупунктура і точковий масаж .....	113
Фізіотерапевтичні методи .....	116
Грязелікування .....	116
Грудотерапія .....	117
Лазеротерапія.....	119
Магнітотерапія .....	119
Ультрафонофорез.....	120
Ароматерапія .....	122
Властивості ароматів речовин.....	124
ПРОФІЛАКТИКА — НАЙКРАЩЕ ЛІКУВАННЯ! .....	128