# 4 растения - подарок природы женщине

Создавая женщину, природа не поскупилась. Она наделила прекрасный пол бездонными глазами, нежными губами, роскошными волосами, соблазнительным телом. Женские руки могут не только месить тесто, но и ласкать.  Женское сердце способно дарить доброту и милосердие. Женский ум гибок и изобретателен. И кто это придумал, что женщины – слабый пол? Был бы слабый, природа бы не доверила ответственнейшее дело – рожать и растить детей. И сама природа позаботилась о том, чтобы её фаворитки были здоровы. Щедрой рукой разбросала она по земле целебные вещества, воды, деревья, цветы и травы. О некоторых из них и пойдёт речь в этой статье.

1.  Дикий ямс. Не путать с обыкновенным

Дикий ямс, мексиканский ямс, Wild yam, Dioscorea villosa – многолетняя лиана, произрастающая в настоящее время в основном в Северной и Центральной Америке. Впервые свойства растения описал в 1 веке н.э. греческий врач Диоскорид, отсюда его название. Для лечения используются корни. Издавна применяется для решения гинекологических проблем.
По мнению специалистов, уровень прогормонов в женском организме примерно с 25 лет начинает понижаться. Происходят нарушения в гормональном балансе, может появиться быстрая утомляемость, апатия, сонливость или, наоборот, бессонница, позднее возникает угроза развития остеопороза.

Состав дикого ямса богат стероидными сапонинами (диосгенин), фитостеролами, алкалоидами. В нём содержатся также минералы, бета-каротин, танины. Главное действие основано на способности влиять на баланс эстрогена и прогестерона, имитируя в той или иной степени их активность.

Фитопрогестины, содержащиеся в диком ямсе, собственно гормонами не являются, но могут успешно регулировать гормональный статус женщины. Поддерживают в тонусе репродуктивные органы, понижают симптомы предменструального синдрома, нормализуют менструальный цикл. В климактерический период замещают в женском организме функцию эстрогена, облегчая проявления менопаузы – интенсивность приливов, сухость влагалища, раздражительность, депрессию.

Экстракт дикого ямса стимулирует выработку так называемого материнского гормона, ДГЭА (дигидроэпиандростерона), из которого эндокринной системой синтезируется более 20, прежде всего половых, гормонов.

На “ умении наводить порядок” на гормональном фоне женщины основано онкопротекторное действие дикого ямса. Эти же качества издавна положены в основу использования его, как контрацептива, при угрозе прерывания беременности, на ранних сроках особенно. Кроме того, дикий ямс способствует снижению липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина), понижению глюкозы в крови, увлажняет кожу, замедляет процессы старения, расширяет периферические сосуды (для снижения АД).  Дикий ямс эффективен как болеутоляющее, успокаивающее и расслабляющее мускулатуру средство.

Прежде, чем начать использовать в той или иной форме дикий ямс, разумно будет проверить уровень гормонов и проконсультироваться с лечащим врачом. Дело в том, что дикий ямс должен применяться с осторожностью при заболеваниях, чувствительных к гормоноподобным веществам – миомы, фибромы, эндометриоз, кистозные образования, рак в анамнезе. Анализ покажет, пользу или вред сможет получить женщина от диковинной травки.

2.  Современник Гиппократа – Витекс священный

Витекс священный, Vitex agnus catus, авраамово дерево, прутняк обыкновенный, непорочная ягода – всё это названия одного растения. Витекс священный ещё Гиппократом применялся для лечения гинекологических патологий. В России встречается редко, поэтому занесён в Красную Книгу. Растёт на юге Европы, на территории почти всей Азии, на севере Африки. С лечебными целями используются ветви, листья, цветы, плоды. Все части содержат биологически активные вещества, микроэлементы, эфирные масла, витамины.

Растение не содержит гормоноподобных веществ, но, под действием его активных компонентов, гипофиз подаёт сигнал яичникам о необходимости выработки прогестерона. Таким образом, проявляется имитация действия прогестерона на гормональный баланс и концентрацию гонадотропинов. Низкий уровень прогестерона и высокий пролактина часто являются причиной мастопатии, нарушения менструального цикла, аменореи, подавляют овуляцию, препятствуя наступлению беременности.  Витекс священный позволяет контролировать излишки пролактина.

Древние целители использовали  Витекс священный для уменьшения кровотечения у рожениц, облегчения отхождения плаценты, как средство контрацепции. А также для подавления полового влечения, за что и прозван непорочной ягодой. В наше время препараты  Витекса применяют при бесплодии, гормональных нарушениях, циклической болезненности молочных желёз, как лактогенное средство. Из его семян изготавливаются масла, помогающие при онкозаболеваниях.

Помимо этого, Витекс священный обладает антибактериальным и противовоспалительным действием, заживляет раны, применяется при болезнях печени, селезёнки, болях в сердце, неврозах, малярии. Отвар из ветвей и плодов используют в комплексном лечении гонореи. Способностью повышать усвоение белка объясняется использование Витекса священного в препаратах для бодибилдинга.
Активнее компоненты растения в воде малорастворимы, поэтому эффект от чаёв слабый. Лучше применять его в виде настоек или готовых сублимированных форм.

3. Красная щётка - командный игрок

Красная щётка, сибирский женьшень, четырёхчленная родиола. Так называют растение, произрастающее в горном Алтае. Больше она нигде в мире не растёт. Её сложный состав находит ей применение при самых разнообразных недугах. Красная щётка богата микро – и- макроэлементами (магний, хром, цинк, кобальт, серебро, молибден и др.), органическими кислотами, фенолами, дубильными веществами, эфирными маслами.

Но основное свойство, делающее её настоящей женской помощницей, обусловлено веществом салидрозидом. Это гликозид, способствующий повышению функций эндокринных желёз, в том числе щитовидной, яичников и коры надпочечников. На продуцирование организмом гормонов растение не действует, но косвенно способствует устранению дисбаланса. Поэтому используется в комплексном лечении и для профилактики миомы и фибромы матки, эндометриоза, кистозных образований, гипер- и гипотиреоза, устраняет симптомы предменструального синдрома, мастопатии.

 Планируя беременность, красную щётку используют для нормализации цикла, стимуляции овуляции, а также устранения имеющихся воспалительных процессов. Это позволяет сократить или совсем отказаться от приёма фармпрепаратов.

В критические дни это растение поможет при обильном кровотечении, а при климаксе облегчает характерные симптомы, несколько компенсируя низкий уровень эстрогенов.

Красная щётка даст лучшие результаты, если препараты из неё или саму траву принимать с травами и веществами, усиливающими её природные качества. В комбинации с боровой маткой повышается эффективность по всем направлениям. При одновременном приёме с шалфеем ускоряет созревание фолликула. А приём с прополисом благотворно влияет на иммунную и эндокринную системы.

Разумеется, нужно соблюдать дозы а, кроме того, иметь в виду, что от приёма красной щётки лучше отказаться в состоянии нервного возбуждения, при гипертонии, высокой температуре, гормональной терапии, аллергических реакциях.

4. Боровая матка – означает лесная мать

Боровая матка, боровинка, ортилия однобокая, рамишия однобокая. Или лесная мать, в переводе на современный язык, растущая в лесах северного полушария.  Лечебным сырьём являются стебли, листья, цветы. Содержит сапонины, кумарины, органические кислоты, флавоноиды, микроэлементы, горечи.

Женщины веками пили настои из боровой матки, чтобы забеременеть. Основное её предназначение – лечение бесплодия. В растении содержатся фитоэстроген и фитопрогестерон. В организме эстроген и прогестерон работают сообща. Поэтому, прежде чем начинать лечение боровой маткой, обязательно нужно сделать анализ на уровень эстрогенов. Если эстрогены в норме, боровую матку рекомендуется принимать на другой день по окончании цикла или не позже 7 дня цикла. Если уровень эстрогенов ниже нормы, приём начинают во второй фазе цикла. Таким образом, нормализуется уровень прогестерона, при недостатке которого мало вероятна беременность, существует угроза выкидыша.

Боровая матка лечит большинство гинекологических болезней и синдромов – фибромы, миомы, кисты, эндометриоз, эрозии, нарушения цикла, токсикоз, инфантильность матки, симптомы менопаузы. Можно принимать, однако с осторожностью, если диагностирована непроходимость маточных труб. При совместном приёме боровая матка и красная щётка действуют, как синергисты, усиливая друг друга, и воздействуют на весь комплекс мочеполовых проблем в целом. Принимать нужно долго, от 3 месяцев и больше.

Боровая матка применяется также в гастроэнтерологии, урологии, эндокринологии, андрологии – при лечении мужского бесплодия.

Важно знать, что боровая матка – сильнодействующая трава. Основные противопоказания – беременность и кормление грудью.  Но осторожность также не помешает тем, у кого гастрит. Не стоит забывать и о том, что трава разжижает кровь. А главное – не применять с гормональными или имитирующими их действие препаратами.

Эти четыре растения – лишь малая часть запасов из кладовой природы.  Там можно обнаружить несметные богатства, стоит лишь этим заняться. Говорят, здоровье не купишь. Верно. Но его можно поддержать, укрепить, о нем нужно заботиться. К тому же, какая женщина не хочет быть счастливой матерью, оставаться привлекательной и полной жизни долгое время. Хочется выразить надежду, что изложенные факты пробудят интерес к фитотерапии, желание быть здоровой, а значит и красивой. Это взаимосвязано.

 Автор Галина Цаценкина

 https://freelance.ru/galinatsatsenkina