

16+

№ 6(30), 2013

# Лечим без лекарств Климакс

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО -  
САМА ПРИРОДА!

Подпишитесь!

Подписной  
индекс в каталоге  
«Почта России»

12384



Artimia | Dreamstime.com / Dreamstock.ru

Точечный массаж  
против «приливов»

Настроение поднимет  
валериана

Гимнастика  
для иммунитета

## Содержание

Причины заболевания.....	3
Опыт читателей.....	8
Здоровье с тарелки.....	22
Фитотерапия и профилактика.....	26





# Не ставьте жизнь на паузу

Климакс - это состояние, неминуемое для каждой женщины. Многие со страхом ждут его приближения. Хотя на самом деле менопауза - это естественный процесс, своеобразный переходный период, в основном связанный с изменениями в эндокринной системе.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ?

Постепенно замедляется работа яичников, и они перестают вырабатывать женский гормон эстроген. В ответ активируются надпочечники - в них повышается секреция мужских половых гормонов, андрогенов.

Когда у женщины начнется климакс, предсказать практически невозможно: на это влияют генетическая наследственность, образ жизни, качество питания, различные заболевания. У одних он начинается в 40-45 лет, у других в 50 лет и старше. Так же варьируется и продолжительность этого состояния, хотя в среднем составляет 8-10 лет.

Весь «переходный период» можно разделить на 3 этапа.

**Предменопауза** - в это время снижается активность яичников. Вначале менструации приходят регулярно, затем все

реже, пока не исчезают окончательно. Этот период обычно начинается в 40-45 лет и продолжается 2-8 лет.

**Менопауза** - период стойкого отсутствия менструаций в течение не менее года. Этот период обычно начинается в 45-50 лет.

**Постменопауза** - это период от последней менструации до полного прекращения функции яичников. Длительность постменопаузы составляет 5-6 лет. В этот период начинает стареть кожа и появляются характерные возрастные болезни.

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Некоторые женщины практически не замечают наступления климакса за исключением того, что у них изменяются, а затем прекращаются менструации. Такое течение климакса называется физиологическим или нормальным.



## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У 40% женщин климакс проявляется ярко и значительно ухудшает обычное течение жизни. Колебания уровня женского гормона эстрогена приводят к появлению многообразных эмоционально-психических (раздражительность, депрессия, перепады настроения, слабость, утомляемость, забывчивость, невнимательность, снижение половой активности, беспокойство, бессонница, плаксивость) и вазомоторных (сосудистых) симптомов (приливы жара, потливость, скачки артериального давления, ознобы, сердцебиение, головные боли, головокружение, нарушения сердечного ритма).

Также могут беспокоить сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, проблемы с мочеиспусканием (недержание при физической нагрузке, чихании, кашле), запоры, тошнота.

Кожа начинает постепенно терять эластичность, быстро появляются морщинки, ухудшается состояние волос. Из-за недостатка эстрогенов и под влиянием пролактина в молочных железах железистая ткань заменяется жировой и соединительной. Грудь теряет упругость и форму. Может увеличиться вес тела,

так как ослабевает влияние щитовидной железы на обмен веществ.

Одновременно с понижением уровня гормона эстрогена уменьшается и количество гормонов щитовидной железы, что замедляет обменные процессы в организме.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Для постановки точного диагноза «климактерический период» следует сдать анализ крови на фолликулостимулирующий гормон.

Лечение климактерических расстройств должно идти по нескольким направлениям: нормализация гормонального фона, седативная (успокаивающая) терапия, снижение и стабилизация артериального давления, устранение сосудистых нарушений.

Для нормализации гормонального фона иногда используют заместительную гормональную терапию. Назначение и выбор конкретного препарата необходимо обязательно обсудить с врачом. Бесконтрольный прием гормональных лекарств может нанести непоправимый ущерб здоровью.

При менопаузе эффективны фитогормоны. Они содержатся в



таких растениях, как цимицифуга (клопогон) и мельбродия.

Для восполнения недостатка эстрогенов подойдут душица обыкновенная, клевер красный, люцерна посевная, пажитник сенной, соевые продукты и др.

В качестве седативной терапии можно использовать препараты на основе пустырника, валерианы. Кроме успокоительного действия, эти препараты оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему.

При приливах, скачущем артериальном давлении помогает лекарство грандаксин, из гомеопатических препаратов - климакстоплан или ременс.

При повышенной потливости пользу принесет шалфей. Сосудистые и сердечные нарушения, скачки артериального давления требуют добавления в лечебные схемы донника лекарственного, шлемника байкальского, астрагала шерстистоцветкового, боярышника кроваво-красного, аронии черноплодной, сушеницы топяной, мяты полевой, пустырника сердечного.

Из витаминов назначают витамин А (по 5 капель на хлеб раз в день), витамин Е (по 150-200 мг в сутки), витамин С (до 800

мг в сутки с 5-го по 25-й день менструального цикла).

При климаксе обязательно рекомендуют дозированные физические нагрузки, гимнастические упражнения, ходьбу, общий массаж, водные процедуры, ежевечерние прогулки на свежем воздухе.

### КЛИМАКС У МУЖЧИН

Бывает ли у мужчин климакс, многие врачи спорят по сей день. Большинство эндокринологов и андрологов склоняются к тому, что менопауза у мужчин все же есть. Некоторым утешением может служить то, что климакс наступает позднее, чем у женщин, и протекает, как правило, мягче.

В 50-60 лет ткани яичек начинают изменять свои свойства. Их функция ослабевает, синтез тестостерона понижается, соответственно, падает его содержание в крови. А этот гормон ведаёт многими процессами, протекающими в организме. Эндокринная система не зря называется именно системой: все ее железы взаимосвязаны. Дефицит тестостерона становится пусковым механизмом нарушения тонких сигналов между гипофизом, гипота-

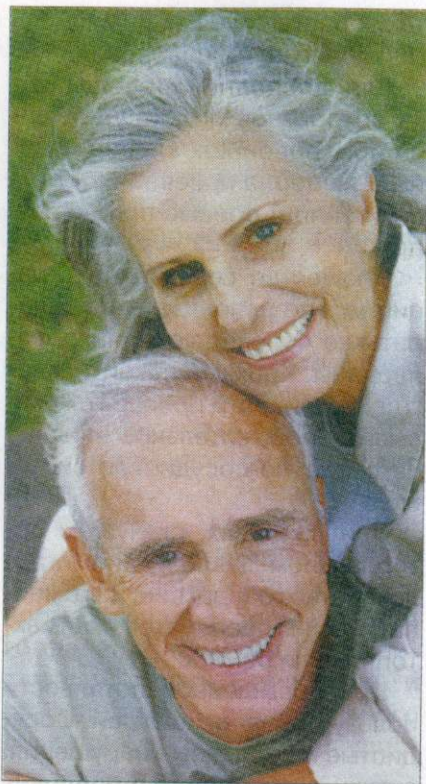


## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ламусом и яичками. В результате не только ослабевает половое влечение, уменьшается секреция предстательной железы и семенных пузырьков, но и нарушается обмен веществ, падает тонус мышц и кожных покровов.

Однако происходит этот процесс у мужчин крайне медленно. Организм успевает приспособиться к возрастным изменениям в органах и тканях. Поэтому большинство мужчин специфических неприятных и острых симптомов не испытывают. Но примерно у 10-15% представителей сильного пола угасание протекает более стремительно, в этом случае говорят о мужском климаксе.

Проявления менопаузы довольно разнообразны, в основном это расстройства сердечно-сосудистой, нервной и мочеполовой систем. Как и у женщин, хотя несколько реже, могут появляться внезапные ощущения прилива жара к голове, покраснение лица и шеи, потливость. Беспокоят ноющая боль в сердце, приступы учащенного сердцебиения, «замирания» сердца. Мужчины жалуются на повышенную возбудимость, быструю утомляемость, бессонницу.



Ничтожные неприятности начинают выводить из равновесия, одолевают тоска, недовольство всем окружающим. Нередко более всего беспокоят снижение полового влечения, ослабление эрекции, учащенное мочеиспускание.

Что же порекомендовать мужчинам, вступившим или вступающим в климактерический период?



Курильщикам - бросить курить. Занимающимся физкультурой - продолжать занятия, а тем, кто не занимался, - начать хотя бы с легкой утренней зарядки и пеших прогулок.

Пересмотреть режим питания и рацион, взяв за правило умеренность в еде, и особенно ограничить жирное и жареное. В рационе не должно быть недостатка в витаминах А, С, Е и В.

Полезно время от времени принимать биостимуляторы: лимонник, родиолу розовую (золотой корень), женьшень.

Очень важно высыпаться.

Хорошо успокаивают и в то же время тонизируют организм водные процедуры. Причем для одного это теплый или даже горячий душ, для другого - прохладный, для третьего - холодное обтирание. Оптимальную температуру воды каждый может подобрать себе сам.

Хорошее самочувствие всегда, а в этот период особенно, зависит от семейного климата, доброжелательности и теплоты супружеских взаимоотношений.

Психологический дискомфорт может очень быстро трансформироваться в такие тягостные заболевания, как неврастения и импотенция. Мужчины оказываются особенно

незащищенными именно в климактерический период.

И чрезмерная сексуальная активность, и длительное воздержание плохо сказываются на течении климакса, поэтому постарайтесь вести нормальную половую жизнь. Не забывайте, что в отличие от женщины мужчина даже после климакса может иметь потомство.

Кстати, у холостяков климакс начинается раньше и нередко проходит с осложнениями, особенно если мужчина страдает гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом. А женатые мужчины наступление климакса вообще могут не заметить.

Смягчить не остро протекающий климакс можно и без лекарств, корректируя образ жизни. Но при патологическом течении не надо пытаться самим преодолеть возникшие трудности. Поспешите с визитом к врачу. Это тем более важно, что нарушение мочеиспускания, например, может быть связано не только с функциональным климактерическим расстройством, но и с развитием заболевания предстательной железы, а боль в сердце - с ишемической болезнью.



## Как улучшить самочувствие

У большинства женщин менопауза протекает довольно-таки мучительно, порой даже очень тяжело.

У меня есть хороший и эффективный рецепт бальзама, который помогает улучшить самочувствие при климаксе. Я сама порой применяю это средство в зависимости от состояния и самочувствия.

Смешайте 100 г плодов шиповника, 50 г цветков боярышника, 4 ст. ложки травы душицы, 1 ст. ложку корней валерианы (все в сухом виде) и 2 ч. ложки экстракта алоэ (продается в аптеке). Залейте смесь в эмалированной кастрюле 3 л горячей воды, настаивайте в течение часа. Затем доведите до кипения и варите на малом огне примерно 2 часа. Настаивайте сутки, укутав посуду одеялом. После этого добавьте 0,5 кг меда и 250 мл водки. Все тщательно перемешайте и разлейте в стеклянные банки. Хранить бальзам нужно в холодильнике, там он долго не портится.

В первую неделю я принимаю по 1 ч. ложке средства 3 раза в день, а начиная со второй неде-



ли - по 2 ч. ложки. Дозу постепенно увеличиваю и довожу ее до 1 ст. ложки на прием 3 раза в день.

Курс лечения - 30 дней, затем нужно сделать перерыв на 10 дней. Лично я потом провожу еще 2 курса с перерывом в 2 недели.

Т. КУДРЯВЦЕВА,

п. Оленино Тверской обл.

Фото Д. ВОЛОДИКОВА.





# Рябина придет на помощь

При раннем климаксе не следует торопиться глотать гормональные препараты. Попробуйте полечиться рябиной.

Рябиновый настой помогает работе сердца, в результате проходят головокружение и приливы, исчезает липкий пот. Ягоды можно заваривать как свежие, так и сухие.

Хорошо помогает спиртовая настойка рябины. Для ее приготовления возьмите 200 г измельченных свежих или сухих ягод рябины и залейте сырье 1 л водки или коньяка. Банку уберите в прохладное темное место на 2 недели. Настой процедите и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

В медицине используют кору, листья, цветы и зрелые ягоды рябины.

Вот самый доступный рецепт: утром возьмите 20 г сушеных ягод, залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, процедите. Выпейте настой в 4 приема в течение дня. Курс лечения - 2 недели.

Такой отвар хорош в качестве профилактики и лечения гипертонии, атеросклероза, малокровия. Рябина и препараты

на ее основе не рекомендуются при повышенной кислотности желудка, ишемии, повышенной свертываемости крови.

Рябина в меду - поистине царское лакомство, а кроме того великолепное средство от начинающейся простуды.

Отделите ягоды от веточек, переберите, проколите каждую ягодку и положите в кастрюлю с кипятком (ягоды должны быть покрыты водой), варите под крышкой, пока ягоды не размягчатся, затем выложите на решето, дайте жидкости стечь. Доведите до кипения мед (на 1 часть меда 2 части ягод), всыпьте в него рябину и варите как обычное варенье.

Кого беспокоят болезненные месячные, предлагаю сбор трав: возьмите корень валерианы, лист мяты, цветки ромашки (1:1:2) и залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут в теплом месте, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Или 1 ч. ложку листьев пастушьей сумки заварите в чашке кипятка и пейте получившийся настой 3 раза в день.

А. КЛИМОВА, г. Н. Новгород.



# Обратитесь к травам за поддержкой

Больше всего женщин зрелого возраста угнетает менопауза - перестройка организма, сопровождающаяся повышенной раздражительностью, агрессивностью или, наоборот, подавленностью. Возникает резкий гормональный дисбаланс. Я сама прошла это, и у меня уже есть опыт.

При всех недомоганиях женщине бальзаковского возраста полезно пить **базисный чай**, приготовленный по такому рецепту: смешайте по 30 г цветков тысячелистника обыкновенного, надземной части манжетки обыкновенной, по 20 г цветков ромашки лекарственной и всей цветущей части пастушьей сумки. Залейте сбор 1 л кипятка, дайте настояться несколько минут и пейте чай перед едой по 1/2 стакана 3 раза в день.

Если вы испытываете чувство страха или тревоги, добавьте к базисному рецепту 30 г травы мелиссы лекарственной.

**Если вас все раздражает и нервирует**, приготовьте сбор из взятых по 30 г травы зверобоя продырявленного и мелиссы ле-



карственной, по 20 г хмеля обыкновенного и манжетки обыкновенной, заварите 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка, дайте настояться и пейте чай 3 раза в день по чайной чашке.

**При неврозах** рекомендуется принимать настойку аралии маньчжурской (продается в аптеках) по 15-20 капель утром и в обед.

Полезно пить настойку травы вахты трехлистной: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Эффективен и настой травы душицы обыкновенной: 10 г из-



мельченного сухого сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут перед едой.

**При климаксе** полезно пить настой шишек хмеля обыкновенного: 1 ст. ложку сухого сырья залейте стаканом воды, настаивайте 4 часа в термосе, процедите и принимайте перед едой по 1/4 стакана 3 раза в день.

Поможет настойка заманихи высокой. Принимайте по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды.

Благоприятное воздействие окажет настой травы мелиссы лекарственной: 4 ч. ложки сухого измельченного сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и принимайте по

1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Частоту и силу приливов уменьшает настой корня валерианы и пустырника. 1 ст. ложку корня или травы залейте стаканом кипятка, закройте крышкой, нагрейте 15 минут на водяной бане, охладите в течение 45 минут, процедите, отожмите, доведите объем настоя до стакана, залив кипяченой водой. Пейте по 2 ст. ложки 4-6 раз в день.

Настой валерианы можно заменить таблетками, принимая по одной таблетке 6-8 раз в день, а также валокордином или корвалолом по 40 капель 3 раза в день.

**И. СТАРЦЕВА,**

г. Кудымкар Пермского края.

Фото М. СОЛУНИНА.

## Массаж от приливов

Многие женщины тяжело переживают климакс. Особенно надоедают приливы. У моей тетки все лицо краснело, и она буквально обливалась потом. Капли выступали даже на лице - как в бане. Наконец ее кто-то научил: надо в момент прилива указательным пальцем тереть по часовой стрелке особую точку, которая находится между подбородком и нижней губой: по центру, в ямке. Тетка говорила, что помогает через 2-3 минуты. Причем она советовала этот массаж своим подругам, и они подтвердили его эффективность.

**М. КОПТЯЕВА, г. Омск.**



## Что поможет при зуде

Года полтора назад я лежала в больнице, вместе со мной в палате была 66-летняя женщина, очень угрюмая, беспокойная.

Однажды ночью я услышала, как моя соседка плачет. Женщина рассказала мне о своей проблеме, с которой не может справиться. Со здоровьем у нее всегда все было в порядке, но с наступлением климакса она стала чувствовать страшный зуд наружных половых органов. Мази, назначенные врачом, сначала немного помогали, но потом перестали действовать. Таблетки тоже давали временный эффект. О половой жизни и речи не было, раздражало даже прикосновение. Со временем появился и зуд влагалища. Женщина подмывалась горячей водой с маслами, только тогда зуд немного утихал.

Я успокаивала соседку, хотя сама уже начала немного паниковать, ведь скоро у меня тоже должен был начаться климакс. Я обратилась к своей родственнице, которая уже давно пережила период климакса и спросила, как раньше женщины справлялись с неприятными ощущениями.

И она рассказала, что при зуде наружных половых органов применяли настой корней лебеды и корней крапивы жгучей. Горсть корней заваривали 1 л кипятка, настаивали до остывания и протирали проблемные места. От изнуряющего зуда влагалища проводили спринцевание отваром ромашки стелющейся (конусовидной). Чем гуще отвар, тем лучше. Процедуру делали на ночь. Кроме того, смазывали влагалище облепиховым маслом.

Но самое главное для борьбы с зудом - это правильное питание. Полезно поститься, ведь пост очищает не только душу, но и весь организм. Поменьше употребляйте раздражающей пищи: соленых огурцов, грибов, сала и копченой колбасы. Чаще ешьте квашеную капусту, морковь и свеклу, паренки из репы и брюквы, картофель в любом виде (кроме драников), свежий горох, бобы.

Пейте чай из смородины: на 3-литровую посуду возьмите большую горсть листьев, залейте водой и немного прокипятите.

1 стакан сухой травы череды заварите 1 л кипятка, настаивайте до остывания. Принимайте по



2 ст. ложки 1-2 раза в день перед едой. Настоем череды можно также протирать проблемные места.

0,5 л сухой травы чистотела залейте кипящей водой, дайте настояться. Храните в прохладном месте. Перед каждым приемом пищи принимайте по 1 ч.

ложке настоя, запивая глотком воды.

В качестве успокаивающего средства пейте настой мяты по стакану в день.

Также хорошо париться в бане молодым березовым веником.

**Е. ПРОХОРЕНКО,**  
Красноярский край.

## Дышите глубже

Расскажу о методе, с помощью которого я научилась воздействовать на приливы. Посоветовала такое лечение мой гинеколог. Я просила для облегчения состояния прописать гормональное лекарство, но врач сказала, что мне с моей мастопатией эти препараты пить нельзя. Рекомендовала преодолевать приступ жара дыханием. Надо сделать 8-10 глубоких медленных вдохов, напрягая при этом мышцы живота. Вдыхать через нос, выдыхать через рот.

Попробуйте, если тоже страдаете от приливов. Мне помогает: жар уходит всего через пару минут.

**О. ТУРАПИНА,**  
г. Юрюзань Челябинской обл.

## КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

*«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»*

**Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.**

**Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всё.**

**Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.**

**От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!**

**610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.**



# Спасибо фитотерапии и физкультуре!

Ни в коем случае без совета с врачом не принимайте гормональные препараты.

Без консультации не надо даже использовать эфирные масла, например, полыни или шалфея, потому что в этот период они могут оказать негативное влияние на нервную систему.

При менопаузе (неустойчивых менструациях) рекомендуется использовать такие травы: тысячелистник (цветущие верхушки), манжетку (наземную часть), витекс, по-научному - авраамово дерево (плоды, верхушки), воробейник (все растение). Делайте из этих трав настойки на спирту: 100 г травы на 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, процедите и пейте по 10 капель на стакан воды утром и вечером. Курс - от 10 до 20 дней.

При менопаузе, то есть при уже наступившем климаксе, надо лечиться такими растениями: соя (семена), клопогон (корневища), хмель (шишки), люцерна (наземная часть). Также делайте спиртовые настой-

ки: 100 г травы на 0,5 л водки, принимайте по 8-10 капелек на стакан воды утром и вечером. Длительность приема - по самочувствию.

Полезно в этот период побольше есть абрикосов, тыквы, облепихи, шиповника.

Витамин Е - самый женский витамин. Он помогает не только прекрасно выглядеть, но и поддерживать хорошее настроение.

У нас, женщин, треть жизни проходит после климакса. Надо постараться поддерживать себя. Например, физические упражнения снижают остроту приливов, уменьшают ночное потоотделение и депрессию. У меня лично климакс протекал нетяжело, так как я была занята садовым участком, работой на предприятии.

Сейчас мне 59 лет, я еще работаю, и хоть есть какие-то болезни, но оптимизм, оздоровительные газеты и вера в Бога помогают пережить трудности.

**В. БЕЛОВА,**

г. Городец Нижегородской обл.



# Руки вверх!

По профессии я медсестра, и мне довольно часто приходится выслушивать жалобы от женщин на так называемые приливы при климаксе. Это проблема довольно распространенная.

Во-первых, надо привести в порядок расстроенную нервную систему.

Раздражительность, плаксивость и другие неприятные явления, столь характерные для этого периода, хорошо снимает настой душицы: 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, дайте час настояться и процедите.

Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Прекрасно помогает и **настойка розмарина**: неполную столовую ложку листьев залейте 100 г спирта, настаивайте 3 дня и принимайте по 20 капель 3 раза в день.

Обязательно надо принимать **ванны** с экстрактом хвои, добавив в воду аптечный пузырек валерианы.

Процедуры проводите вечером, через день, по 10-15 минут. Всего на курс лечения требуется 10 ванн.

Для восстановления гормонального фона пейте **липовый чай** (липа - природный фитогормон).

Несколько раз в год в течение 2 недель принимайте настой шалфея: 1 ч. ложку залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Для профилактики приливов** и поддержания здоровья хорошо попить такой настой: смешайте по 1/2 ст. ложке шишек хмеля, корней валерианы, одуванчика, солодки голой, по 1 ст. ложке травы пустырника и плодов боярышника. 2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день, добавляя в мед.

И еще такая «хитрость»: чтобы облегчить прилив, надо сразу же при его наступлении поднять руки вверх и подержать их так несколько минут.

А можно опустить ноги в таз с горячей водой на 2-3 минуты.

Г. БОБРИК,

г. Брест, Беларусь.



# Нелегкие времена

Во время климакса женщина должна еще более тщательно следить за своим здоровьем. Как правило, все хронические заболевания в это время обостряются. Кроме того, могут возникнуть новые - такие, как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, болезни щитовидной железы. Нередко во время климакса женщина резко набирает вес либо, наоборот, стремительно его теряет. Возникают тревога, плаксивость, тоска, различные невроты. Все неприятные симптомы, сопровождающие менопаузу, сильнее всего проявляются в осенне-зимнее время.

В климактерический период из пищевого рациона женщины должны быть исключены алкоголь и продукты, возбуждающие центральную нервную систему. Желательно перейти на молочно-растительную диету. Необходимо избавиться от лишнего веса. Рекомендуется соблюдать режим, принимать успокаивающие средства, поливитамины, подключить к оздоровлению физиотерапию, лечебную физкультуру, водные процедуры.

**Рецепты народной медицины.**

Положительно влияет на самочувствие прием **маточного молочка**. Употребляют его как в чистом виде, так и в таблетках (по одной 3 раза в день).

При климактерическом невротическом синдроме рекомендуется пить **настой мяты** по стакану утром и вечером.

1 часть сока из свежих листьев **руты пахучей** залейте 6 частями спирта, настаивайте 10 дней в темном месте, процедите, отожмите. Принимайте настойку руты 3 раза в день, разведя 15 капель в 1 ст. ложке воды или смочив ею кусочек сахара.

Очень полезно пить чай из листьев и плодов **ежевика**.

**Чай с душицей** рекомендуется женщинам, у которых климакс протекает с частыми приливами, обильными кровотечениями. Чай нужно пить ежедневно.

Залейте 1 ст. ложку сухой травы **вероники колосовидной** (или дубравной) 300 мл кипятка, дайте час настояться и процедите. Выпейте половину настоя за 10 минут до еды, а остальную часть - в перерывах между едой. За день нужно принять 600 мл настоя. Это средство хорошо помогает при головокружении и головной боли.





При нарушении менструального цикла соедините 200 г **алоэ**, 3 ст. ложки сухих измельченных корней **горца змеиного**, по 600 г **меда** и красного **сухого вина**. Смесь держите на водяной бане час. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Женщинам после 45 лет необходимо раз в полгода в течение месяца по утрам выпивать стакан **липового чая** (цветки липы заваривают как чай), и климакса можно не бояться, он наступит значительно позже и будет протекать без неприятных симптомов. Лечебные



свойства липы усилятся, если к ней добавить листья и цветки шалфея.

**Н. КОЗЫМАЕВА,**

г. Новокузнецк Кемеровской обл.

Фото А. БРЕТКИНА.

## Новокаин остановит прилив

От приливов во время климакса есть средство, которое значительно улучшает самочувствие женщин. Рецепт проверен многими, результат всегда положительный.

Курс лечения проводится 2%-ным новокаином в течение 10 дней раз в год (не путайте с 5%-ным, который применяется при уколах).

Схема такая: 1-й день - 2 мл, 2-й день - 4 мл, 3-й день - 6 мл, 4-й день - 8 мл, 5-й день - 10 мл, 6-й день - 10 мл, 7-й день - 8 мл, 8-й день - 6 мл, 9-й день - 4 мл, 10-й день - 2 мл.

Принимать лекарство можно в любое время раз в день, запивая водой (сам новокаин не разбавляйте).

**Т. КУЗЬМИНА,**

г. Уяр Красноярского края.



# Как пережить климакс

Многие женщины уверены: где климакс - там и старость. На самом деле старение - это состояние души, а не тела. Не поддавайтесь ощущению, что жизнь уже прожита, ставьте перед собой цели и добивайтесь их реализации.

Мои нехитрые советы о том, как пережить климакс с хорошим самочувствием.

Облегчить состояние поможет диета: ограничьте потребление свинины, жирной птицы, мучных и кондитерских изделий, сахара, соли, острого, жареного, кофе, крепкого чая, спиртных напитков. Питание должно состоять преимущественно из молочнокислых продуктов, различных каш, овощей (свежих, отварных, тушеных), фруктов, нежирной отварной говядины и рыбы. Есть надо небольшими порциями, дробно, 4-5 раз в день, ужинать за 4 часа до сна.

Принимайте отвары пустырника или корня валерианы: 1 ч. ложку травы залейте стаканом кипятка, проварите на слабом огне 5 минут, охладите, процедите и пейте отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение недели. Потом сделайте пере-



рыв на неделю и опять повторите курс.

Приготовьте успокоительный настой: смешайте 2 ст. ложки высушенных и измельченных листьев мяты перечной, травы душицы, пустырника и тысячелистника. 1 ст. ложку смеси положите в термос и залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

При головной боли, бессоннице, подавленном настроении во время климакса поможет такой настой: смешайте по 1 части



листьев мяты перечной, плодов боярышника кроваво-красного, по 2 части Melissa лекарственной и омелы белой. 1 ст. ложку смеси залейте 200 мл кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Малоинтенсивные физические упражнения (ходьба, медленный бег, плавание) 3-4 раза в неделю по 30-40 минут уменьшат проявления климакса. Выделяющиеся в крови при этой

нагрузке половые гормоны сглаживают такие проявления климакса, как невроз, депрессия, при этом улучшаются настроение и сон.

Подобное действие имеет и контрастный душ. Меняйте холодную и горячую воду через 20-30 секунд не менее 7 раз, начиная и заканчивая процедуру холодной водой.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

Фото Д. МАРКОВА.

## Выручат целебные настойки

При различных климактерических нарушениях полезно принимать порошок корня аира на кончике ножа 5-6 раз в день, запивая его медовой водой. Это же средство можно использовать при сильной изжоге у беременных и кормящих женщин, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, для регуляции менструального цикла.

При климаксе со склонностью к гипертонии полезно принимать настойку золототысячника зонтичного. 20 г сухой измельченной травы залейте 100 мл водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 15-20 капель, запивая водой, за 20-30 минут до еды.

Эту настойку применяют при метроррагии (маточных кровотечениях), альгодисменорее (болях во время менструаций), ранних токсикозах при беременности. Кроме того, настойка улучшает аппетит, пищеварение и усиливает желчеотделение.

Н. КОЗЫМАЕВА,

г. Новокузнецк Кемеровской обл.



# Пересмотрите свой рацион

Вместе с климаксом для каждой женщины наступает новый жизненный этап. Чтобы переходный период прошел безболезненно, необходимо не только сменить привычный образ жизни, но и тщательно следить за своим рационом. Дело в том, что из-за гормональных скачков во время менопаузы женщина за полгода может набрать более 10 кг лишнего веса, что грозит различными заболеваниями. Но это совсем не значит, что во время климакса нужно садиться на жесткую диету. Наоборот, голодания в этот период для женщины крайне вредны. Просто необходимо составить сбалансированный рацион и всегда его придерживаться.

Для начала вычеркните из своего меню продукты, содержащие «вредные» жиры: плавленый сыр, глазированные сырки, мороженое, копчености (сосиски и сардельки), майонез, фаст-фуд, сдобу, халву и масло. Откажитесь от жирных сортов мяса.

В период климакса появляется риск развития диабета, поэ-



тому ограничьте употребление легкоусвояемых углеводов - сахара, карамели, варенья, белого и молочного шоколада.

Запомните, что жареная пища - яд. Готовьте блюда на пару, тушите, запекайте, варите.

Острые приправы усиливают приливы и перепады настроения. Алкоголь, кофе и курение ухудшают усвоение гормонов, а также способствуют вымыванию кальция из организма.

Составляя рацион, не забывайте, что в период климакса из-за снижения количества эстрогенов кости у женщин становятся очень хрупкими и могут сломаться даже при небольшой нагрузке или слабом ударе. Чтобы масса костной ткани не уменьшалась



и не развился остеопороз, нужно употреблять **продукты, богатые кальцием и витамином D**, который помогает организму усваивать этот микроэлемент. Много кальция содержится в молоке, твороге, сметане, твердых сортах сыра, молочно-кислых продуктах, яйцах, рыбе, огородной зелени. Витамин D богата рыба и морепродукты, также можно принимать рыбий жир в капсулах. Старайтесь употреблять такие продукты каждый день, но следите за жирностью. Лучше всего подойдет молоко 0,5%-ной жирности, а кефир - 1%-ной жирности.

Ослабить приливы жара и справиться с сухостью во влагалище поможет **витамин E**. Им богаты спаржа, авокадо, миндаль, арахис, фундук, фасоль, облепиха, зеленый горошек и гречка. Витамин E содержится в большом количестве в растительных маслах, добавляйте их в салаты.

Чтобы во время климакса не появились раздражительность, беспокойства, перепады настроения, бессонница, необходимо употреблять **продукты, содержащие магний**. Этот микроэлемент содержится в арахисе, миндале, фундуке, кешью, фисташках, кедро-

вых и грецких орехах, морской капусте, гречке и ячневой крупе.

Нередко во время климакса у женщин нарушается работа желудочно-кишечного тракта и возникают запоры. Чтобы этого избежать, добавьте в свой рацион **продукты, богатые клетчаткой**: свежие овощи, фрукты и бобовые. Лучше всего подойдут различные виды капусты, морковь, редис, яблоки, персики, бананы, виноград и ананасы.

**Не отказывайтесь от белков**. В период климакса они крайне необходимы. Обязательно включите в рацион постное мясо, нежирную рыбу (2-3 раза в неделю), морепродукты и яйца. Растительными белками богаты фасоль, зеленый горох и чечевица.

Во время менопаузы полезно употреблять хлеб с цельными зернами пшеницы, семена подсолнуха, ягоды, сою, курицу.

Из сладкого в небольших количествах можно полакомиться зефиром, пастилой, мармеладом, джемом.

Ешьте небольшими порциями 4-5 раз в день.

Пейте охлажденные травяные чаи, свежесжатые овощные и фруктовые соки, кефир.

Фото Foto.MillionMenu.ru



# Не забывайте о витаминах

Облегчить состояние при климаксе и пережить время гормональной перестройки организма с наименьшими трудностями поможет фитотерапия.

Соедините в равных частях **плоды шиповника и красной рябины, курагу и изюм**. 1 ст. ложку (с верхом) смеси залейте 1 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром вас будет ждать превосходный витаминный напиток, обладающий седативным (успокаивающим) эффектом.

Измельчите **семена и траву укропа** и принимайте по 1/2 ч. ложки утром натощак с водой и на ночь. Укроп успокаивает нервную систему и улучшает сон.

**Чеснок** желателно употреблять регулярно, он снимает головную боль, уменьшает беспокойство.

В климактерический период полезно пить **сок свеклы с медом**.

Приготовьте две ванночки для ног. Положите в каждую по одной пригоршне шишек хмеля и наполните водой (первую - 38°C, вторую - 10°C). Поставьте ноги сначала в теплую воду на 5 минут, затем в холодную воду на 10 секунд. Повторите процедуры 5-

7 раз. Контрастные ванны способствуют расслаблению и предотвращают приливы жара.

**Эфирное масло кипариса** помогает при приливах и чрезмерной потливости. Примите ванну вечером с 6-8 каплями масла кипариса (температура воды 38°C), продолжительность процедуры - 15 минут.

В период климакса женскому организму крайне необходимы витамины E, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, и D.

Витамин E тормозит распад полового гормона прогестерона и может даже заменить по этой причине лечение гормонами. Ешьте больше салатов с подсолнечным маслом, а также грецкие орехи и фундук.

Витамины B<sub>2</sub> и B<sub>5</sub> помогают в работе надпочечников. Оба витамина содержатся в рыбе, молочных продуктах, орехах и пивных дрожжах.

Витамин D замедляет разрушение костей, вызываемый дефицитом гормонов эстрогена. Витамин D содержится в молочных и творожных блюдах, рыбьем жире, рыбе и вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск Ставропольского края.



## Ох, уж эта масса тела!

В жизни каждой женщины есть три основных переходных периода: половое созревание, беременность и менопауза, когда наиболее сильно изменяется масса тела.

В каждый из этих периодов тщательно следите за своим питанием. Пища должна быть не только вкусной, но и максимально полезной и разнообразной. В критические периоды организм испытывает сильный дефицит трех основных элементов - белков, железа и кальция. Белки необходимы как раститель-

ные (орехи, соя, бобовые), так и животные (мясо, рыба, птица, сыр). Наиболее богаты кальцием молочные продукты, сыр и рыба. Железом - морепродукты, нежирное мясо, печень, яйца, бобовые, орехи и хлеб грубого помола. Старайтесь есть как можно больше сырых овощей и фруктов.

Пейте не меньше 1,5-2 л жидкости в день. Желательно отдавать предпочтение минеральной воде и натуральному соку. Не повредит и один стакан красного вина в день, но не больше.

## Гранаты к бою!

От приливов при климаксе мне помогают два рецепта:

- Для одного курса лечения вам потребуются 3-4 граната. Утром натощак за 30-40 минут до еды ежедневно съедайте четвертинку граната, пока они не закончатся. Через полгода лечение повторите. Магазинный сок не помогает, нужны свежие гранаты.

- Второй рецепт - лечение травой мокрицы. Если трава свежая, то я на ночь заливала горсть

травы (сколько влезет в кулак) стаканом кипятка, настаивала до утра под крышкой. Утром траву отжимала и выпивала стакан до еды за 30 минут. Если трава сухая, то 5 минут кипятила ее и настаивала до утра. Сухой травы брала горсть на стакан кипятка.

Во время лечения у меня перестала болеть поджелудочная железа, хорошо очистился кишечник.

Л. ГРЯЗНОВА,

г. Озерск Челябинской обл.



# То прилив, то отлив...

У вас внезапно появляется чувство жара во всем теле, бросает в пот, сердце готово выскочить из груди, голова идет кругом, в глазах темнеет, лицо и шея наливаются предательским румянцем? В среднем каждый такой эпизод длится 4 минуты, повторяясь 2-3 раза в месяц. Эти явления обычно впервые возникают за 2-3 года до менопаузы и продолжаются в течение года у 80% женщин.

Приливы учащаются и усиливаются при физической нагрузке, волнении, ночью во сне, в жаркую и душную погоду, после горячих блюд и напитков, приема алкоголя. Нередко им сопутствуют и другие неврологические нарушения: так называемые парестезии - онемение, мурашки, жжение, покалывание, неопределенная боль в руках и ногах, чаще возникающие ночью, а также вестибулярные расстройства - головокружение, тошнота, шум в ушах, потеря равновесия.

В норме климакс должен протекать гладко, не нарушая общего состояния и работоспособности женщины. Главное, чтобы вы правильно организовали свой режим, не переносили на ногах простуды и прочие неприятности.

## ЗАРЯДКА В ПОСТЕЛИ

**Исходное положение для всех упражнений** (за исключением 7-го) - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые.

**1.** Широко откройте глаза, затем зажмурьтесь и снова посмотрите перед собой. Не правда ли, просто? Однако эти нехитрые движения активизируют физиологические процессы, сниженные во время сна.

**2.** Вдохните полной грудью, как можно сильнее раздуйте ноздри, наморщив нос, и с силой выдохните воздух. Вроде бы ничего особенного не сделали, а эффект потрясающий: воздушная струя произвела вибромассаж биологически активных точек на слизистой оболочке носовой полости, вызывая прилив сил и чувство бодрости.

**3.** Положите ладони на затылок и, медленно перебирая пальцами, помассируйте его сверху вниз. Теперь затылочные мышцы расслабились, просвет сосудов стал шире, это поможет избежать прилива.

**4.** В течение минуты в быстром темпе (одно движение в секунду) шевелите стопами как при ходь-





бе на месте. Затем еще минуту синхронно сжимайте и разжимайте пальцы ног. В заключение по полминуты вращайте стопами по часовой стрелке и против нее. Это упражнение благотворно влияет на вены ног и служит профилактикой их патологического расширения - варикозной болезни.

**5.** Выполните несколько круговых движений тазом в разных направлениях. Такая гимнастика укрепляет мышцы спины и нормализует кровообращение в области малого таза, где расположены половые органы.

**6.** Сядьте в постели, подтяните согнутые ноги к груди, обхватите их руками и в течение минуты раскачивайтесь впе-

ред-назад. По мнению специалистов, подобные качели улучшают пищеварение.

**7.** Снова лягте на спину, согните руки и положите их на подложечную область живота. А теперь закройте глаза, расслабьтесь и на счет «раз» сделайте вдох через нос, надувая живот. На счет «два-три» задержите дыхание, «четыре» - выдох через нос при активном участии брюшного пресса, после которого опять задержите дыхание так долго, как сможете. Упражнение укрепляет диафрагму, улучшает работу печени и сердца, а также тренирует сосуды верхней части туловища, уменьшая частоту приливов.

## Фитогормоны

Если в период климакса появились вегето-сосудистые нарушения (скачки артериального давления, повышенная потливость, бессонница), врачи советуют принимать препарат грандаксин по 1-2 таблетки в день. Также можно улучшить состояние гомеопатическими средствами: климадиноном, климактопланом.

Фитогормоны растений существуют в таблетках. Например, при климаксе рекомендуют

принимать циклодинон (прутняк обыкновенный), феминал (клевер красный).

Фитогормоны, близкие по составу к женским половым гормонам, содержат цветки липы. Это растение обладает омолаживающим, потогонным, успокаивающим, жаропонижающим и противомикробным действием, его можно использовать в качестве дополнительного средства лечения.



## При мужском климаксе

Начните принимать хвойно-валериановые ванны. Для этого купите в аптеке хвойный экстракт для ванн и маленькие флакончики валерианы. На ванну возьмите 1 флакончик валерианы, а хвойного экстракта столько, сколько указано на этикетке. Курс лечения - 10 процедур. Проводить их лучше на ночь.

Помимо ванн, принимайте настой травы синюхи голубой, она прекрасно успокаивает и устраняет неприятные ощущения.

Для улучшения потенции вам нельзя использовать тонизирующие настойки женьшеня и левзеи, так как они повышают давление.

Поможет смесь грецких орехов с медом. Можно принимать пергу. Ешьте больше репчатого лука и сельдерея, пейте морковный сок с молоком.

**Г. БОБРИК,**  
г. Брест, Беларусь.

\*\*\*

При климактерических расстройствах у мужчин народная медицина рекомендует следующие лечебные средства.

✓ Измельчите и смешайте по 1 части коры калины, коры крушины ольховидной, по 2 час-

ти травы омелы белой, Melissa лекарственной, цветков боярышника и пустырника. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, поварите 5 минут, дайте час настояться и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Этот сбор также эффективен при повышенном артериальном давлении.

✓ Измельчите и смешайте в равных количествах корень валерианы, траву пустырника, плоды фенхеля и тмина. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом горячей воды, доведите до кипения, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день при учащенном сердцебиении и нервном возбуждении.

✓ Залейте 10 г травы зверобоя стаканом воды и кипятите на слабом огне 15 минут. укутайте и настаивайте в темном месте в течение часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Заварите 1 ст. ложку травы пастушьей сумки, час настаивайте в теплом месте, процедите и принимайте по 100 мл 3 раза в день.

✓ При расстройстве процессов эякуляции в период климакса смешайте в равных частях ко-



рень пиона и цветки календулы. 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл водки, настаивайте 7 дней в теплом месте, процедите. Принимайте по 40 капель 3 раза в день.

✓ 1 кг свежих ягод шелковицы прокипятите полчаса в 0,5 л воды. Настой сцедите в другую посуду, ягоды снова залейте 0,5 л воды и кипятите еще полчаса, воду снова слейте. Ягодную массу перетрите, поместите в воду от первой варки и добавьте 300 г меда, доведите до кипения, охладите. Принимайте в теплом виде по 1 ч. ложке 2 раза в день через час после еды. Климакс при употреблении этого состава проходит мягко, без осложнений.

✓ Прекрасно восстанавливает здоровье мужчин моралий корень (левзея сафлоровидная): 100 г сухого измельченного корня залейте 0,5 л 50%-ного спирта (или хорошей водки), настаивайте в теплом темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте настойку по 20 капель 3 раза в день до еды. Последний прием настойки за 4-5 часов до сна. Курс лечения - 2 месяца осенью, зимой и весной. Летом настойку принимать нельзя!

✓ Плоды облепихи очень полезны при сложностях с потенцией в период климакса у мужчин, так как они содержат много витамина Е. Сок, свежие ягоды, масло облепихи в салатах помогут решить эту проблему. В незрелых плодах грецкого ореха также много витаминов Е и Р.

✓ Семя и траву укропа измельчите, принимайте по 1/2 ч. ложки утром натощак с водой и на ночь. Это успокоит нервную систему, улучшит сон в период климакса, а также за короткое время излечит недержание мочи.

✓ Чтобы нормализовать сон, снять нервное возбуждение, смешайте по 3 части корня валерианы, травы мяты перечной, 4 части вахты трехлистной, 2 части цветков ромашки аптечной. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом горячей воды, доведите до кипения, процедите и принимайте по полстакана утром и на ночь в течение месяца.

✓ При раздражительности, депрессии полезно принимать спиртовую настойку корня пиона уклоняющегося по 40 капель 3 раза в день перед едой. А также настойку календулы лекарственной по 1 ч. ложке на 0,5 стакана теплой кипяченой воды 3 раза в



день за полчаса до еды. Чередуйте настойки каждые 10 дней. Курс лечения - 1-3 месяца.

✓ 2 ст. ложки свежих измельченных корней пастернака смешайте с 3 ст. ложками сахарного песка, залейте стаканом воды, прокипятите в закрытой посуде 15 минут, настаивайте 8 часов. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Настой усиливает функцию половых желез, повышает общий тонус организма.

✓ В стакан кипятка всыпьте 1 ст. ложку порошка из клуб-

ней ятрышника и долго взбалтывайте до получения густой слизи. В 100 мл горячего виноградного вина добавьте 0,2 г мумие, по 1 ст. ложке меда, сока граната и сока сливы. Полученный состав соедините с ятрышником и размешайте до однородной массы. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 3 недель. Это помогает при общей слабости организма и половых расстройствах.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

## Осторожно: опасность

Во время менопаузы врачи часто назначают женщинам препараты половых гормонов, которые помогают лучше перенести этот непростой период и избежать осложнений. К сожалению, найдены отрицательные стороны такого лечения. Специалисты предупреждают, что гормональная терапия повышает риск развития рака молочной железы.

Надежды врачей были связаны с возможностью назначения комбинированных пре-

паратов, содержащих смесь различных гормонов, но такой подход лишь усугубил ситуацию. У женщин, получавших комбинированную гормональную терапию, рак молочной железы наблюдался чаще, чем обычно.

В то же время есть и положительные эффекты введения гормонов и их аналогов пожилым женщинам. Дело в том, что при подобном лечении понижается частота заболеваний сердца.



## Лекарственные ноготки

При климаксе народная медицина советует принимать по 20-40 капель сока календулы, отжатого из цветочных корзинок и язычковых цветков растения, вместе с 1 ст. ложкой меда и 200 мл молока.

Особенно стоит обратить внимание на эти яркие и непритязательные растения женщинам, страдающим гипертонией. 2 ч. ложки цветков ноготков лекарственных залейте 400 мл кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите и принимайте по 100 мл 4 раза в день в течение 3 недель.

## Чтобы не было проблем

**Обязательно ли после 40 лет перед климаксом ожидать каких-нибудь гинекологических проблем?**

М. БЫЧКОВА, Тверская обл.

Конечно, есть женщины, у которых нет гинекологических проблем и после 40 лет, и во время менопаузы. К сожалению, их гораздо меньше, чем тех, у кого есть заболевания.

Но даже если женщину ничего не беспокоит, все равно необходимо регулярно посещать гинеколога. Именно в этом возрасте многие женщины начинают набирать вес. Самая частая жалоба: ем так же, как раньше, но почему-то поправляюсь. Поэтому,

когда заканчивается менструальная функция, калорийность пищи надо уменьшать. Даже 3-5-10 кг, лишние в этом возрасте, повлекут за собой повышение артериального давления, уровня сахара в крови и как следствие - более тяжелое протекание климакса.

Врачи отмечают возрастающее в последнее время невнимание женщин к себе. Им некогда «ходить по врачам», ведь они заняты карьерой или общественной деятельностью. Но если игнорировать профилактические осмотры, то в климактерический период гинекологические заболевания могут обрушиться на женщину как снежный ком.



## Что женщины думают о климаксе?

**Если менструации прекратились, забеременеть уже невозможно.**

На самом деле еще год-два после прекращения регулярных менструаций женщина способна зачать ребенка.

**Раннему климаксу способствуют лишь курение и стрессы.**

Наступлению раннего климакса более всего способствуют, кроме курения и стрессов, голодные диеты. В этом случае очень быстро нарушается функция яичников.

**Меньше опасности забеременеть - поэтому сексуальность повышается.**

Нет. Если в климактерический период женщина испытывает неведомый ранее взрыв сексуального желания, ей надо проверить на наличие опухоли в яичниках. В результате опухолевых образований увеличивается производство половых гормонов. В норме во время менопаузы половых гормонов вырабатывается меньше, соответственно, снижается сексуальная активность.

**Если матка удалена - климакс переносится легче.**

Тут нет однозначного ответа. У разных женщин бывает по-разному. Другое дело, что при удаленной матке быстрее наступает угасание яичников, а следовательно, и наступление менопаузы.

**Лечение гормонами в период менопаузы опасно.**

Здесь надо довериться врачу. В качестве профилактики заболеланий применение гормонов не оправданно, но для лечения некоторых болезней - просто необходимо.

**Домохозяйки легче переносят климакс, нежели работающие женщины.**

Домохозяйки переносят его не легче, а проще к этому относятся. Работающая женщина переживает по поводу приливов, потливости, потому что стесняется сослуживцев. К тому же проблемы со здоровьем сильно влияют на качество работы. Домохозяйка этого не боится, и при равных обстоятельствах психологически ей комфортнее.



**После климакса - уже не полноценная жизнь, а одни болезни.**

Разумеется, с возрастом количество недугов не уменьшается, но тот, кто привык и в зрелом возрасте следить за здоровьем, довольно легко переходит в следующую возрастную

фазу. Теоретически возрастает риск заболевания атеросклерозом, остеопорозом, однако правильный образ жизни и питания позволяет многим женщинам по-прежнему жить полноценной жизнью, значительно отодвигая старость.

## Под защитой зверобоя

Зверобой - идеальное лекарственное растение для нервной системы, так как действует успокаивающе, улучшает защитные функции организма, снимает стрессы и является природным антиоксидантом.

Для приготовления настоя из зверобоя 1 ст. ложку измельченной травы залейте 1,5 стакана кипятка, подержите на кипящей водяной бане 15 минут, охладите 45 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Можно использовать также настойку зверобоя. Ее готовят из 100 г сухого растения и 0,5 л 70%-ного спирта. Настаивайте средство 2 недели, затем процедите и храните в темном прохладном месте. Принимайте по 20-30 капель 3-4 раза в день.

При колебаниях настроения во время климакса тоже рекомендуют пить настой зверобоя, смешанного в равных частях с мелиссой и шишками хмеля (рецепт приготовления тот же). Настой зверобоя облегчает жизнь и тем, кто чувствителен к смене погоды. Идеальным для них является сочетание зверобоя с мелиссой и боярышником (способ приготовления прежний).

Однако зверобой может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита. Кроме того, он повышает артериальное давление, поэтому принимать его при гипертонии желательно только в сборах.



# Болезненная менопауза

**Мне 63 года. Постоянно мучают приливы. Иногда прилив слабо пройдет, а иногда даже сердцу становится тяжело. Пот льет ручьем, голова шумит, неприятные ощущения во влагалище, учащенное мочеиспускание. Что делать? Поможет ли гимнастика?**

Г.И.Р., г. Сокольники Тульской обл.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Н. А. БОНДАРЬ.**

- В норме менопауза проходит без жалоб на состояние здоровья. Но так бывает не у всех. Многим женщинам врачи вынуждены говорить о наличии патологического климактерического синдрома I степени. Характеризуется он как раз приливами жара до 10 раз в сутки с последующей потливостью, появляются головные боли, раздражительность, сонливость, беспокойство, забывчивость, невнимательность, депрессия, снижение полового влечения.

Как облегчить жизнь при таком состоянии?

Гимнастика очень поможет. Кроме прочего, активное движение - это профилактика остеопороза.

Для улучшения сна рекомендуются вечерние прогулки, а не чтение или телевизор.

Жизненные проблемы, которые есть практически у каждого человека, хорошо бы обсуждать с психотерапевтом. Но, понимая, что помощь психотерапевта не всем доступна, порекомендую легкие успокоительные средства месяца на три - экстракт валерианы, пустырника, настойка пиона.

Если у вас есть лишние килограммы, то необходимо вместе с эндокринологом составить схему плавного снижения веса и неуклонно ей следовать.

Солнечные ванны полезны лишь при отсутствии противопоказаний, не более чем по 45 минут, причем только утром и вечером.

Если есть возможность, хорошо бы пройти курс иглорефлексотерапии, лечение жемчужными кислородными ваннами, из физиолечения - воротник по Щербаку с ионами брома или кальция.

Обязательна витаминотерапия. 20 дней в месяц капайте 5 капель витамина А на хлеб (раз в день), а витамин Е принимайте по 1-2 капсулы раз в день.





Витамин Е участвует в снижении артериального давления. Витамин С следует ежедневно употреблять до 800 мг. Курс витаминотерапии - 3 месяца, а затем можно будет оценить перемены в самочувствии.

Если приливы бывают чаще 10 раз в сутки, женщинам прописывают гормональную терапию. Однако перед ее назначением пациентки проходят обследование крови, состояние матки и молочных желез и т.д., так как к данному лечению

есть серьезные противопоказания.

После 55-60 лет гормональная терапия не нужна, поскольку в этом возрасте теряется чувствительность к женским гормонам, и в этом случае такое лечение смысла не имеет.

А вот старческие изменения во влагалище, нарушения при мочеиспускании, учащенное сердцебиение можно и нужно лечить после консультации с терапевтом и гинекологом.

Фото Hemera/Thinkstockphotos/Fotobank.ru



Врачи бьют тревогу: многие школьники к старшим классам имеют сколиоз. Наиболее подвержены деформации позвоночника дети 10-17 лет, так как в это время растет их организм и формируется костная система. Сколиоз не только портит осанку, но и ведет к серьезным заболеваниям внутренних органов: страдают сердце, легкие, кровообращение, органы брюшной полости, а также нервная система.

Как предотвратить искривление позвоночника и сохранить спину прямой и красивой, вы узнаете из следующего выпуска газеты.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ, СКОЛИОЗ» № 7(31) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 1 ИЮЛЯ 2013 г.**

## ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. КЛИМАКС

№ 6(30), 2013 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

**Главный редактор** Е. Н. ПОЛЯКОВА

**Ответственный за выпуск** Е.П. НОСКОВА

**Телефон** (831) 432-98-16

**e-mail:** doctor@gmi.ru

**Учредитель** ЗАО «Издательство «Газетный мир»

**Издатель** ЗАО «Издательство «Газетный мир»

**Адрес издателя и редакции:**

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,

192, корп.1 [www.gmi.ru](http://www.gmi.ru)

**Рекламное агентство**

**Телефон** (831) 434-88-20,

**факс** (831) 434-88-22

**e-mail:** reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

**Служба продаж**

**Телефоны:** (831) 469-98-09, 469-98-15,

**факс** (831) 469-98-00

**e-mail:** sales@gmi.ru

**Отдел подписки**

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

**Отдел продаж наложенным платежом:**

**тел.:** 8-800-100-17-10 (звонок по России

бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22

**e-mail:** kniga@gmi.ru

**Служба экспедирования и перевозок**

**Вопросы по доставке:**

**телефон** (831) 469-98-78,

**e-mail:** dostavka@gmi.ru

**Вопросы по претензиям:** телефон (831) 469-98-71, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь ООО «Арго – НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 13.05.2013 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 03.06.2013 г.

Тираж 40000. Заказ № 1347.

Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

