

Женское здоровье

Несколько десятков лет назад женщины завоевали равноправие с мужчинами. Одним из основных результатов этого завоевания, которому способствовали бурное развитие техники, науки, культуры, стало все более активное участие женщин в общественном труде. Превращение женщины – матери и домашней хозяйки в женщину – участницу общественного труда принесло ей не только экономическую независимость, но и породило целый ряд проблем, с которыми она сталкивается, родив ребенка. С этого момента женщине приходится делить свои силы и время между материнскими заботами и работой. Чаще всего она вынуждена в определенной степени жертвовать ребенком и семьей ради профессионального роста или же поступиться профессией и посвятить себя материнству. В первом случае могут пострадать отношения между супругами, дети бывают предоставлены сами себе, лишены родительского тепла и необходимого воспитания, во втором – невозможен профессиональный рост. Но и в первом и во втором случае женщина подвержена большим перегрузкам, которые с течением времени расшатывают ее нервную систему, снижают физическую активность, подрывают психическое здоровье и приводят к преждевременному старению. Эмоциональные и физические перегрузки сказываются на физиологических процессах в организме.

Современная жизнь невозможна без стресса, и в этом, несомненно, состоит серьезная проблема для общества. По-разному отражаются на здоровье женщины стрессы острые и хронические. Последний возникает в результате хронического недосыпания, от перегрузки на работе, от тяжелых физических и психических нагрузок. У него более тяжелые последствия. Под действием хронического стресса все адаптационные механизмы, которые должны быть направлены на стимуляцию, просто истощаются, и реакции становятся совсем другие. Например, от постоянной бессонницы повышается артериальное давление. В состоянии стресса у человека нарушается

взаимосвязь между работой сердца и дыхательного аппарата. При длительном напряжении происходят различные расстройства: нарушаются функции мозга, желез внутренней секреции, ослабевает иммунитет. На основе стрессов формируются и психосоматические заболевания: неврозы, психозы, сердечно-сосудистые (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца), кожные заболевания. Может возникнуть *синдром хронической усталости*.

Синдром хронической усталости характеризуется постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами. Наиболее часто этим заболеванием страдают женщины в возрасте от 20 до 50 лет.

Вот некоторые рекомендации, специалистов:

- Правильно питайтесь. Синдром хронической усталости не связывают с недостатком витаминов или минеральных веществ, но пища, содержащая нужное количество питательных веществ, включая необходимое число калорий, влияет на самочувствие страдающих синдромом хронической усталости. Некоторые врачи сообщают, что люди чувствуют себя лучше, если употребляют меньше жиров.
- Каждый день выполняйте физические упражнения. Даже небольшая физическая нагрузка, например, простые упражнения на растяжение, помогут вам. Постоянное перенапряжение обычно ухудшает течение болезни, затягивает ее. Большинство специалистов не считают, что длительное пребывание в постели может ускорить наступление улучшения. Оно приносит вред и психологическому, и физическому состоянию больного. Из всех дел выбирайте самые важные. Научитесь отказываться от того, без чего можно обойтись, тогда вы сможете распределить энергию, которой располагаете, между делами, которые должны быть сделаны обязательно.

- Щадите членов вашей семьи и друзей. Если вы будете без конца рассказывать о вашей болезни близким родственникам, это может вызвать обратную реакцию. Вы поступите правильно, если расскажете об особенностях вашего заболевания самым близким вам людям, но при этом не слишком вдавайтесь в детали, чтобы их ноша не оказалась чересчур тяжелой. Можете обратиться за помощью в группы поддержки, где окажут существенную эмоциональную поддержку.

- Продолжайте жить активной жизнью. Если вы не можете пройти километр, совершайте прогулки на меньшее расстояние. Другими словами, старайтесь жить так, как вы привыкли, даже если вы не в силах проявлять былую активность.

- Сохраняйте оптимизм. Те, кто не опускает руки, лучше всего справляются с болезнью. Что вы можете сделать, оказавшись лицом к лицу с такой болезнью? Хотя до сих пор не существует лекарства, предназначенного специально для лечения синдрома хронической усталости, есть ряд методов лечения, которые часто помогают уменьшить проявления болезни.

Негативно воздействуют на женское здоровье и вредные привычки (алкоголизм, курение, употребление наркотиков). Алкоголизм неблагоприятно влияет на здоровье окружающих, прежде всего на здоровье потомства. В частности, было доказано влияние острой алкогольной интоксикации на половые клетки: зачатие в состоянии опьянения приводит к рождению физически и психически неполноценных детей. К медицинским последствиям алкоголизма следует отнести и отрицательное влияние больных алкоголизмом членов семьи на женщин. Среди женщин, обратившихся за медицинской помощью в связи с невротическим состоянием, у 71,2% невроз был обусловлен пьянством мужа (Виш И.М. 1971), а по данным И.Г.Уракова (1968), 2/3 женщин, больных алкоголизмом, обнаруживали те или иные признаки пограничных состояний, причем 1/3 из

них нуждались в госпитализации.

Обобщая медицинские последствия злоупотребления спиртными напитками, можно говорить о трех взаимосвязанных медицинских аспектах.

Курящая женщина выглядит неприглядно – она не может похвастаться красотой: кожа со временем обычно приобретает сероватый оттенок, зубы желтеют, волосы становятся ломкими и тусклыми. Из-за нарушения периферического кровообращения у курящих всегда холодные и влажные руки. Самое неприятное – это запах, который невозможно перебить никакими духами.

Инфекционные и венерические болезни у женщин

В последние годы заболеваемость наиболее распространенными венерическими болезнями возросла.

Сифилис, гонорея, хламидиоз, генитальный герпес, кондиломатоз, трихомониаз, СПИД - это группа инфекционных болезней, передающихся половым путем.

Сифилис

Возбудитель инфекции - бледная трепонема, которая проникает в организм человека через поврежденную кожу и слизистые оболочки. Инкубационный период - 3-4 недели. На месте проникновения бледной трепонемы образуется плотная безболезненная язвочка (твердый шанкр), увеличиваются и уплотняются близлежащие лимфатические узлы. Через 2-3 недели становятся положительными серологические реакции на сифилис. Еще позднее появляются множественные высыпания на слизистых оболочках и кожных покровах в виде розовых пятен, узелков, могут выпадать волосы. На поздних стадиях заболевания сифилис поражает внутренние органы и нервную систему. Если больной в инкубационном периоде принимал антибиотики по поводу простудных или других заболеваний, то сифилис может протекать бессимптомно, классическое течение его видоизменяется, болезненные проявления наступают в более поздние сроки. В поздней

стадии, через 3-5 лет после заражения, у нелеченых больных наступают тяжелые необратимые поражения внутренних органов, центральной нервной системы. Если женщина перенесла сифилис до беременности и прошла медицинское лечение, ребенок рождается здоровым. Если же женщина не лечится, плод может серьезно пострадать. В таких случаях нередко происходит выкидыш или преждевременные роды, ребенок может родиться мертвым.

Сифилис может передаваться врожденным путем от больной матери потомству. Он излечим при своевременно начатом лечении в специализированном кожно-венерологическом учреждении.

Гонорея

Возбудитель инфекции - гонококк. Инкубационный период - от 3 до 7 дней. У женщин инфекция может протекать скрыто. Признаки заболевания: выделения из влагалища слизисто-гнойного характера, жжение при мочеиспускании, напряжение внизу живота. При отсутствии лечения в процесс вовлекаются внутренние половые органы, развивается бесплодие. У мужчин возбудитель инфекции - гонококк. Инкубационный период - от 3 до 7 дней. У женщин инфекция может протекать скрыто. Гонорея лабораторно диагностируется микроскопическим и бактериологическим исследованиями. Лечится антибиотиками по индивидуальным схемам у врача-дерматовенеролога.

Хламидиоз

Вызывается внутриклеточным микроорганизмом - хламидией. Инфекция протекает длительно и часто бессимптомно. Длительность инкубационного периода - 3-4- недели. У женщин хламидия инфицирует шейку матки, уретру, а при длительном течении - внутренние половые органы. При отсутствии лечения поражает яичники, приводя к бесплодию. Болезнь осложняется поражением печени, суставов. При отсутствии лечения во время беременности у плода могут поражаться глаза, дыхательные пути.

У женщин могут быть неприятные ощущения при мочеиспускании,

повышенные выделения, боли внизу живота и в пояснице.

Хламидийная бактерия может перейти на глаза, при этом развивается конъюнктивит, появляется повышенная чувствительность к свету.

Хламидиоз лечить лучше в остром периоде в первые два месяца. Самолечением заниматься не рекомендуется, т.к. можно получить хроническое заболевание.

Генитальный герпес

Вызывается вирусом простого герпеса. Симптомы заболевания появляются через неделю после инфицирования, но инфекция может быть длительное время бессимптомной. У женщин на наружных половых органах развиваются мелкие изъязвляющиеся пузырьки. Если у женщин вирус проявляется на половых органах во время беременности, возникает опасность заражения плода; показано прерывание беременности.

В остром периоде могут быть такие симптомы: повышение температуры, боли в паху, нижней части живота, затруднение при мочеиспускании, увеличение лимфатических узлов.

Лечение генитального герпеса требует длительного времени, так как заболевание протекает с рецидивами. Плохое физическое состояние больного, несоблюдение режима труда, отдыха предрасполагают к рецидивам. Больному рекомендуется вести здоровый образ жизни и проводить мероприятия, укрепляющие иммунитет.

СПИД

Вирусная инфекция, протекающая с резким ослаблением организма. Одним из путей передачи СПИДа является половой. Раньше считали СПИД болезнью гомосексуалистов. Вирус передается через слизистые оболочки, особенно поврежденные. Нередки случаи заражения СПИДом при инъекциях, переливаниях крови, в условиях несоблюдения правил стерилизации инструментария, использования шприцев многократного применения. Вирус СПИДа передается от инфицированной матери потомству.

Инкубационный период - от нескольких месяцев до нескольких лет. Наличие антител к вирусу СПИДа необязательно свидетельствует о болезни. Симптомы заболевания вначале скудные: общее недомогание, лихорадка, затем упорные поносы с кровью, увеличиваются лимфатические узлы. При прогрессировании болезни появляется затяжная пневмония, развиваются злокачественные опухоли.

Лечение СПИДа еще не найдено. Единственный путь - предупредить инфекцию.

Микоплазмоз урогенитальный (уреаплазмоз)

Возбудители заболевания биологически неотличимы от возбудителей респираторного (органов дыхания) заболевания микоплазмоза. Источник возбудителя - человек, больной или носитель. Передается половым путем, возможно заражение плода, а также новорожденного при прохождении родовых путей. При ослабленном иммунитете развивается острое течение болезни, проявляющееся воспалительными процессами мочеполовых органов. При внутриутробной инфекции плода поражаются органы дыхания и зрения, печень, почки, центральная нервная система, возможно мертворождение. Лечение проводится лекарственными препаратами, желательно в остром периоде.

Для женщины любая инфекционная болезнь небезопасна, поэтому ее предупреждению и лечению надо уделять очень серьезное внимание. Такое распространенное заболевание, как грипп, может вызвать осложнения.

Руководство по самообследованию груди

Женская грудь очень чутко реагирует на изменение уровня гормонов, происходящее во время различных фаз менструального цикла.

Вероятно, вы замечали, что ваша грудь незадолго до начала «критических дней» значительно более напряжена, чем в остальное время. Почти у 2/3 женщин такое напряжение молочных желез может быть даже весьма болезненным (мастодиния). Однако в первые дни после начала менструации оно опять спадает.

Поэтому при самообследовании молочных желез обращайтесь, пожалуйста, внимание на все изменения груди, например, такие, как

- нагрубание молочных желез;
- стянутая или отекшая кожа;
- покраснения, воспаления;
- выделения из сосков.

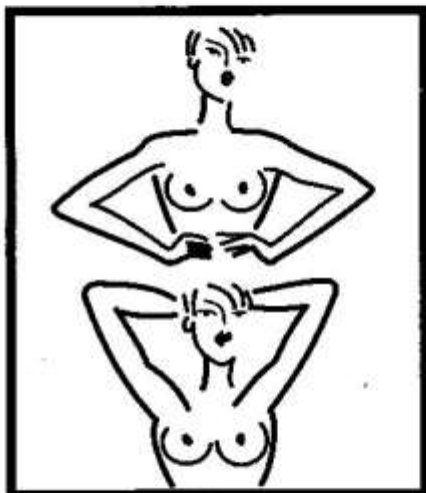
Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков, обязательно обращайтесь к своему гинекологу.

Пожалуйста, не ставьте диагноз самостоятельно и не воображайте заранее самого страшного: практика показывает, что большинство изменений доброкачественные! Тем не менее, очень важно постоянно оставаться начеку, ведь любое заболевание легче лечить, если распознаешь его на ранней стадии.

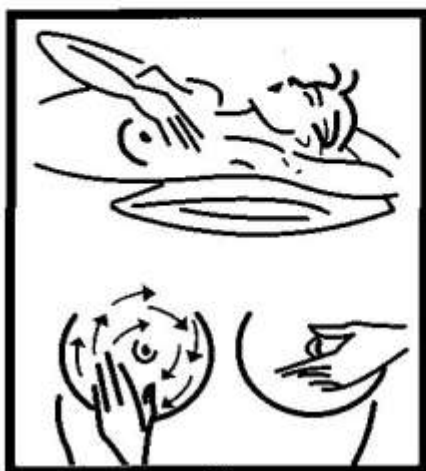
Самообследование должно проводиться один раз в месяц через два-три дня после окончания менструации. При отсутствии их обследование проводится в один и тот же день месяца. Если вы установите какие – либо изменения, обратитесь пожалуйста к своему лечащему врачу.



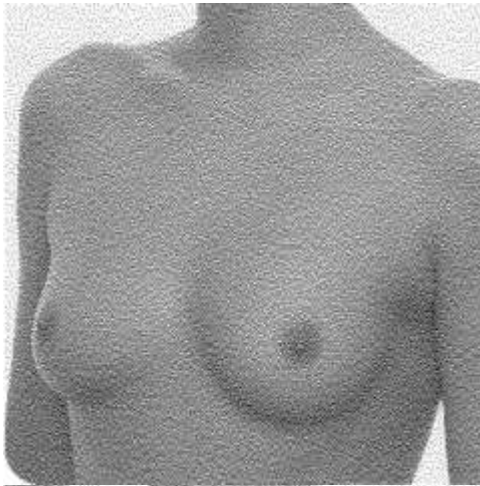
1. Под душем. Кончиками пальцев намыленной руки обследуйте грудь круговыми движениями, начиная с края железы, ощупайте всю ткань. После первого круга переместитесь на 2,5 см ближе к соску и повторите процедуру. Проверьте периферию груди и особенно подмышечные впадины. Отметьте наличие уплотнений.



2. Перед зеркалом. Положите руки на бока, обратите внимание на форму и изменение цвета кожи, наличие впадин на коже или ее шелушение. Еще раз проверьте, положив руки на бедра, направив плечи и локти вперед, напрягите грудную мышцу. Поднимите руки вверх, проведите повторный осмотр.



3. Лежа на спине. Положите подушку под левую лопатку, а левую ладонь за голову, круговыми движениями обследуйте Вашу грудь полностью, как описано в пункте 1. Повторите аналогичное исследование правой груди. Слегка сожмите сосок, определите наличие выделений.



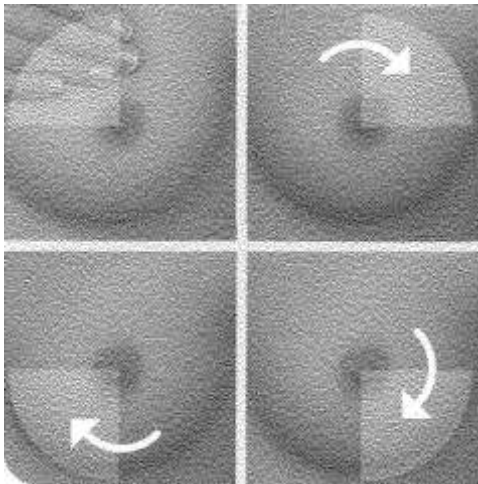
1) Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



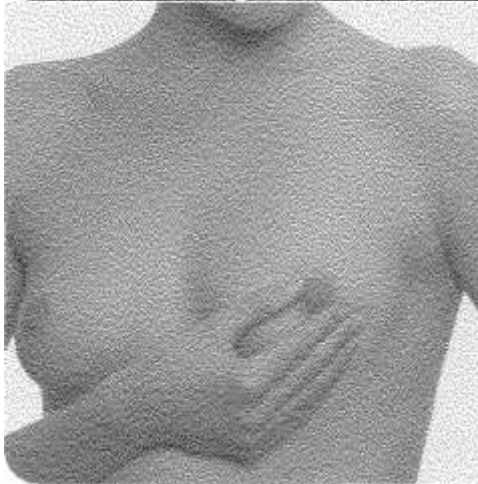
2) Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



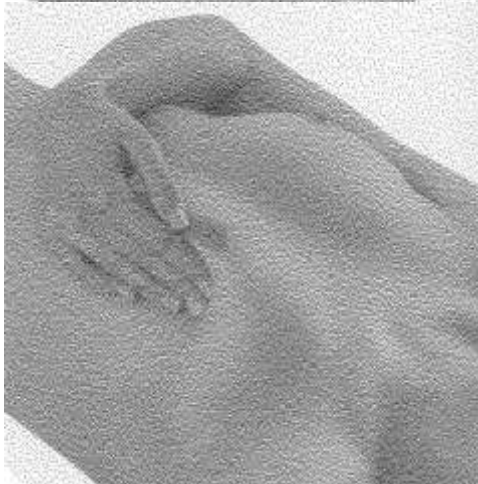
3) В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



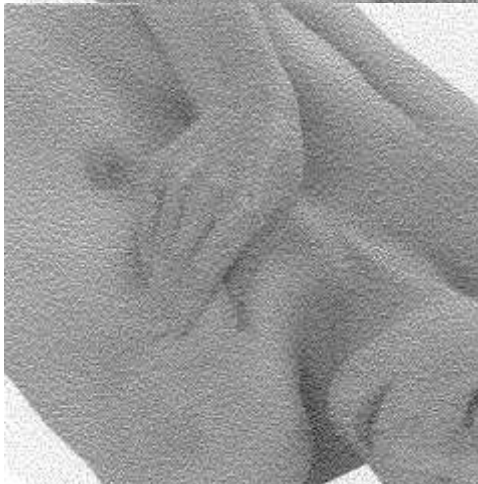
4) Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



5) Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6) Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7) Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Климакс

Климакс – возрастная перестройка в организме женщины, постепенное прекращение менструации детородного периода. В это время в организме женщины уменьшается выработка эстрогенов (женских гормонов). Климакс может наступить не только по причине естественной перестройки организма, но и вследствие гинекологической операции (хирургическая менопауза).

Климакс разделяется на три этапа:

Пременопауза, перименопауза, постменопауза.

- *Пременопауза* – это первый этап. В этот период в яичниках постепенно снижается выработка эстрогенов – женских половых гормонов. На этом этапе изменяется интервал между месячными, их продолжительность и количество.

- *Перименопауза* – это второй этап. Период нарушения менструального цикла до полного прекращения менструации.

- *Постменопауза* – это период от последних месячных до окончания функционирования яичников.

Что же происходит в организме женщины в это время?

Завершается репродуктивный период, постепенно уменьшается уровень половых гормонов, процессы созревания яйцеклетки, прекращается овуляция. Более скудными нерегулярными становятся месячные, между ними все более увеличиваются интервалы. Проходит климакс у разных женщин по – разному: кто-то не чувствует климактерических симптомов, а кто – то от них страдает.

Средний возраст наступления климакса – около 50 лет. Ранний климакс чаще всего связан с генетической предрасположенностью и может наступить в 35-40 лет. Поздний климакс обычно случается в 55-65 лет.

Для климактерического периода характерными симптомами являются:

- приливы,
- потоотделение,
- жар, который окутывает лицо, шею, грудь,
- бессонница,
- учащенное сердцебиение,
- частое мочеиспускание,
- раздражение и сухость влагалища, болезненность при половом акте,
- депрессия,
- перепады настроения, раздражительность, утомляемость, нарушение памяти,
- боли в суставах,
- сбои менструального цикла,
- старение кожи,
- ломкость костей.

Все это - климактерический синдром (КС). Он проявляется примерно в течение одного-двух лет, а потом постепенно затухает. Частота приливов определяет тяжесть КС.

Если в сутки женщина испытывает не более десяти приливов - у нее легкий синдром.

10-20 приливов – средней тяжести.

А если больше 20 – тяжелый КС.

Многие функции организма во время климакса нарушаются. Все это происходит потому что, что снижается деятельность гипофиза и гипоталамуса, отвечающего за работу сердца, кровеносных сосудов, легких, других внутренних органов. В это время могут проявиться старые болезни, доселе дремавшие в организме женщины. Климакс может спровоцировать такие заболевания:

- гипертоническая болезнь,
- инфаркт,

- инсульт,
- ишемическая болезнь сердца,
- болезнь Альцгеймера (заболевание головного мозга, которое выражается в снижении интеллекта),
- остеопороз (заболевание костей, в результате которого кости становятся хрупкими),
- сахарный диабет.

На время наступления климакса влияют:

- Курение. У женщин, выкуривающих 10-15 и более сигарет в сутки, климакс наступает на 1-2 года раньше.
- Голодание и стрессы.
- Заболевания щитовидной железы.
- Вегетососудистая дистония.
- Инфекционные болезни в период полового созревания.

При климаксе организму не хватает эстрогенов и прогестеронов. Эстроген принимает самое активное участие в терморегуляции, он является защитным щитом артерий от атеросклероза, поддерживает эластичность кожи и, что весьма и весьма важно, укрепляет кости. Надо быть очень внимательными к себе, постоянно помнить о том, что женщина вступает в новый период своей жизни.

Если женщина вела и ведет активный образ жизни, следит за своим весом, занимается спортом, - отрицательные проявления климакса пощадят ее. А если у женщины неустойчивая нервная система, если она ведет малоподвижный образ жизни, питается как попало, - во время климакса могут обостриться затаившиеся хронические заболевания, появиться новые.

Эти весьма неприятные явления можно сгладить, ведя здоровый образ жизни. Очень хорошо помогают в этих случаях водные процедуры, лечебные ванны с травами, нужно много гулять, делать пробежки, плавать, обливаться

прохладной водой, не отказывать себе в том, что так привлекало в молодости. Театры, кино, музеи, встречи с друзьями – все это проверенные способы избавления от неприятных явлений во время климакса. И сексуальные отношения в это время должны быть в радость. Ни в коем случае не надо ставить на себе точку – жизнь продолжается!

Во время климакса нужно обратить внимание и на питание. Не следует перегружать желудок, следите за массой тела. Жирные и острые блюда лучше забыть, ограничьте соль, сахар, хлеб и мучные продукты, откажитесь от продуктов, содержащих большое количество холестерина, от кофе, алкогольных напитков, курения. На столе должно быть больше овощей, фруктов, молочных продуктов. Предпочтение отдавайте отварной говядине, рыбе, простокваше, творогу, омлетам, геркулесовой и гречневой кашам. Ешьте чаще, через каждые 3-3,5 часа небольшими порциями, последний раз не позднее 19 часов. Самые добрые слова можно сказать в адрес сои. В ней содержится железо, изофлавоны. Они помогают бороться с усталостью, сонливостью, укрепляют костную систему. А это – профилактика остеопороза. Делайте разгрузочные дни раз в неделю: кефирный – 2 литра кефира в день, мясной – 500 г мяса + 200 г овощей в день, яблочный – 2 кг яблок несладких сортов в день. Принимайте витамины А, В, С и Е.

После 45 лет женщинам нужно постоянно восполнять недостаток таких жизненно важных элементов, какими являются женские половые гормоны. Без них организм не может существовать. Так вот, в некоторых растениях содержатся особые фитогормоны, являющиеся аналогами натуральных эстрогенов. Три чашки чая с липовым цветом и несколько веточек сельдерея в день – это ведь так просто!

При этом организм продолжает вырабатывать и собственные эстрогены, помогите ему, что сделать совсем легко:

150 мл. свежесжатого морковного сока смешайте с 50 мл. сливок. Этот напиток пейте ежедневно в течение 10 дней.

Различают 2 вида климакса

- 1) Климакс с приливом крови к голове, жаром, сердцебиением.*
- 2) Климакс с обильной менструацией.*

Климакс с приливом крови к голове, жаром, сердцебиением.

Фитотерапия. Утром, в обед и вечером за 20 мин до еды принимать 20 капель фитомикстуры, аптечного приготовления на 1 кусочек сахара (сахар сосать):

настойка валерианы - 20г;

настойка цветков боярышника - 20г;

вода из абрикосовых косточек -15г.

Также нужно пить следующий настой:

Трава пустырника -100 г,
репяшок обыкновенный, трава -100г,
бессмертник песчаный, цветки- 50г,
зверобой, цветки -50г,
крапива, листья- 50г,
липа, цветки- 50г,
мелиса, листья - 50г,
пастушья сумка, трава- 50г,
душица обыкновенная, трава - 50г,
хмель, шишки- 50г

Смесь измельчить, к 2 столовым ложкам добавить 1 чайную ложку апельсиновых корок (натереть в мелкую тёрку). Заварить в 0,5 л кипящей воды, настаивать ночь. Процедить. Принимать по 0,5 стакана перед едой.

Вместо воды можно пить отвар:

25 ягод шиповника растолочь и высыпать в 0,5л кипятка, поставить на огонь на 1-2 мин, остудить. Пить, добавив мёд или лимон по вкусу.

Если отмечается повышенное или пониженное артериальное давление, применяют следующие средства.

При повышенном А/Д

Выпить 1 рюмку настойки из 15 зерен гвоздики – залить 1,5 стаканами теплой (39 *С) воды, настаивать ночь. Процедить. Выпить в 2 приема.

При низком А/Д

Принимать по 1 чайной ложке такой смеси:

500г пчелиного мёда,

50г измельченного кофе,

сок 1 лимона.

Народные рецепты, которые можно применять при климактерических расстройствах:

-Цветки ромашки лекарственной 40г.

-Валериана лекарственная, корни 30 г,

-Мята перечная, листья 30 г,

Заливаем 2 ст. ложки измельченного сбора 0,5 л. кипятка, настаиваем в термосе 2-3 часа, процеживаем. Пить по 1 стакану утром и вечером. Этот настой успокаивает, уменьшает боль. А если одновременно с ним принимать смесь маточного молочка с медом (1:100) по 1/3 – 1/2 чайной ложке) 2-3 раза в день будет совсем хорошо.

При климактерическом синдроме, сопровождающимся кожной сыпью и зудом

половых органов помогает такой сбор:

Трава двудомной крапивы – 20 г,

Трава трехраздельной череды – 20 г.

Трава фиалки трехцветной – 15 г.

Трава тысячелистника – 15 г.

Корней большого лопуха – 10 г.

Трава полевого хвоща – 10 г.

Листья черной смородины – 10 г.

2 ст.л. сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л. кипятка, настоять 1,5 -2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день с медом.

Климакс с обильной менструацией.

Фитотерапия. Утром, в обед и вечером за 20 мин до еды выпить 1 стакан отвара:

мелиса лекарственная, трава-50г,

медуница, листья, цветки -50г,

пастушья сумка, трава- 50г,

крапива, листья- 50г,

манжетка обыкновенная - 50г,

тысячелистник, трава- 50г,

полевой хвощ, трава - 80г,

шиповник, плоды - 100г.

Две полные столовые ложки залить 0,5 л. кипятка, варить 5мин. Остудить, процедить.

При возбуждении, головокружении принимают настой из лекарственных растений:

боярышник, цветки, плоды - 30г.

бузина черная, цветки - 20г.

грыжник, трава- 30г.

анис, плоды - 20г.

фиалка трехцветная, трава - 30г.

крушина, кора - 30г.

стальник колючий, корень- 30г.

солодка, корень - 30г.

календула, цветки - 20г.

просвирник, цветки- 20г.

Смесь измельчить, 2 столовые ложки залить 0,5л кипятка, настоять 1 час. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды или по 0,25 стакана 6 раз в день.

Кровоостанавливающих средств очень много, но принимать их нужно осторожно, так как при повышенном протромбиновом индексе возможны осложнения. Прежде чем принимать кровоостанавливающие препараты, нужно обязательно сделать анализ крови на протромбин.

К кровоостанавливающим средствам относятся:

кровохлёбка (корни),

пастушья сумка,

спорыш (горец птичий),

крапива (цветки, трава),

калина (кора),

тысячелистник, (трава, цветки).

Каждый из них может быть использован в отдельности и в составе сбора.

Для укрепления нервной системы полезно принимать травяные ванны.

1. Ванна с розмарином хорошо освежает, стимулирует кровообращение, повышает кровяное давление.

Не принимать ее на ночь.

2. Ванна с лавандой успокаивает и расслабляет.

3. Ванна с шишками хмеля отлично снимает стресс, помогает при бессоннице.

4. Ванна из смеси ромашки, мяты, липового цвета, корня валерианы успокаивает, омолаживает кожу, улучшает сон.

Рецепт травяной ванны:

цветки ромашки -20г.

листья мать-и-мачехи -15г.

мята- 15г.

листья шалфея- 15г.

побеги сосны-15г.

трава пустырника - 20г.

100г смеси залить 1 л кипятка. Настоять 2-3 часа в термосе или кипятить в течение 15 мин на медленном огне. Процедить.

Вылить в ванну. Температура воды должна быть 35 - 36 *С. Длительность процедуры 10 - 15 мин. После приема ванны не принимать душ, а промокнуть тело полотенцем, одеться и лечь в постель, отдохнуть в течение часа. Курс 8-10 ванн через день или ежедневно.

Ножные ванночки с добавлениями ароматических солей, настоя зверобоя, ромашки, листьев мяты – все это в значительной степени облегчает климактерический период.