

Л.В. Ніколайчук

СЕРІЯ “ТАЄМНИЦІ ЗЕЛЕНОЇ ПЛАНЕТИ”

# **Лікування рослинами статевих розладів у жінок**



БОГДАН  
ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН  
2004

ББК 57.1+53.52  
Н62

Серія заснована в 2001 році

Науковий редактор — Л.В. Ніколайчук, академік УЕАН

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

**Ніколайчук Л.В.**

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

**ISBN 966-692-249-5**

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

Для широкого кола читачів.

**ББК 57.1+53.52**

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

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

## **ПЕРЕДМОВА: ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЦЯ КНИГА?**

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

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

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

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

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

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

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

## ЩО ПОВИННА МАТИ ЖІНКА В ДОМАШНІЙ ТРАВ'ЯНІЙ АПТЕЧЦІ?

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

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

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

Лікарські форми. Відвар: 1 столову ложку подрібненої кори заливають 1 склянкою киплячої води, кип'ятять 20 хв, охолоджують, проціджують. Приймають по 1/2 склянки на ніч і зранку.

Порошок з кори крушини входить до складу протигеморойних зборів (чаїв).

Готові лікарські препарати. Екстракт крушини рідкий — темного бурочервоного кольору, гіркуватого смаку — випускається у флаконах по 25 мл. Призначають по 20–40 крапель за прийом.

Екстракт крушини сухий випускається у вигляді таблеток по 0,2 г. Приймають по 1–2 таблетки на ніч.

Рамніл — сухий стандартизований препарат кори крушини, що випускається у таблетках по 0,05 г. Приймають по 1–2 таблетки на ніч. У зв'язку з високим вмістом антраглікозидів (25 %) препарат протипоказаний вагітним і жінкам, що годують грудьми.

### **ЛАТАТТЯ ЖОВТЕ (гличики жовті) — *Nuphar lutea***

*Родина лататтєві.*

Поширене майже повсюдно, крім гірських районів і Арктики. Росте в рівнинних місцевостях, низинах, у ріках з повільною течією, біля берегів, у заводях. У медичній практиці використовують кореневища, що збирають під час цвітіння і плодоношення — із травня по жовтень.

**Хімічний склад.** У сирій рослині містяться алкалоїди (тіобінуфаридин, дезоксинуфаридин), дубильні речовини.

Дія. Препарати латаття жовтого мають протизапальні властивості, їх використовують як протизапальні засіб.

**Використання.** Відвар з кореневища застосовують при лікуванні трихомонадного кольпіту і як протизапальний засіб.

Лікарські форми. Відвар: 50 г подрібнених кореневищ заливають 1 л окропу, кип'ятять 15 хв. Після остигання проціджують. Застосовують для спринцювань піхви.

### **КУКУРУДЗА ЗВИЧАЙНА — *Zea mays***

*Родина злакові.*

Культивується як зернова, кормова і технічна культура. У медичній практиці використовують стовпчики з рильцями жіночих квіток, що називають “кукурудзяними приймочками”. Їх збирають при очищенні качанів.

**Хімічний склад.** Квітки містять вітаміни С, К, пантотенову кислоту, фітостерол, стигмастерол, жирну й ефірну олії, сапоніни, алкалоїди, дубильні, гіркі і смолисті речовини.

Дія жовчогінна, сечогінна і кровоспинна.

**Використання.** Відвар і настої квіток застосовують при лікуванні захворювань печінки у вагітних, при порушенні жовчовиділення, холангіті, холециститі. Екстракт квіток уживають при гіпер- і поліменореї, міомі матки з геморагічним синдромом, при кровотечах у клімактеричний період.

Лікарські форми. Настій: 10 г подрібнених кукурудзяних приймочок заливають 2 склянками окропу. Після охолодження проціджують. Приймають по 50 мл кожні 2 год протягом дня.

Екстракт кукурудзяних приймочок рідкий — галеновий препарат, що випускається у флаконах по 25 мл. Призначають по 35–40 крапель 3 рази на день.

Кукурудзяну олію використовують для профілактики атеросклерозу в жінок у клімактеричний період.

### **ЛАМІНАРІЯ ЯПОНСЬКА (морська капуста) — *Laminaria japonica***

*Родина ламінарієві.*

Велика морська водорість, поширена в прибережній зоні Далекосхідного узбережжя, біля північних берегів Кольського півострова, у Білому і Чорному морях. Для медичних цілей використовують водорості, що добувають промисловим способом.

**Хімічний склад.** У водоростях містяться вітаміни А, В, С, альгін (до 60 %) й інші вуглеводи, білкові речовини, йод (до 3 %), бром (до 0,09 %), ряд мікроелементів та ін.

Дія. Наявність сполук йоду обумовлює нормалізуючий вплив ламінарії на функцію щитовидної залози, її порошок має проносну дію.

**Використання.** Використовують при хронічних атонічних закрепках у вагітних. Призначають вагітним з порушенням функції щитовидної залози (гіпертиреозом).

Лікарські форми. Порошок подрібненої водорості застосовують по 1/2–1 чайній ложці 1 раз на день як проносний засіб (один раз), при дисфункції щитовидної залози — протягом тривалого часу.

Ламінарид — готовий препарат з морської капусти, що випускається у вигляді гранул по 50 г у упаковці. При хронічних закрепках призначають по 1–2 чайні ложки гранул 1–3 рази на добу після їди. Запивають 1/4–1/2 склянки води кімнатної температури.

### **ПЕРСТАЧ ГУСЯЧИЙ (гусяча лапка) — *Potentilla anserina***

*Родина розові.*

Росте повсюдно в дворах, на берегах рік, струмків. Використовують висушену траву, що збирається під час цвітіння.

**Хімічний склад.** Трава перстачу гусячого містить дубильні речовини, крохмаль, цукор, органічні кислоти — яблучну, хінну, аскорбінову.

- ДИНЯ ЗВИЧАЙНА (посівна) — *Melo sativus*, 49  
ДУБ ЗВИЧАЙНИЙ — *Quercus robur*, 89  
ДУРМАН ЗВИЧАЙНИЙ — *Datura stramonium*, 89  
ЖЕНЬШЕНЬ — *Panax ginseng*, 91  
ЖИТНІ РІЖКИ — *Claviceps purpurea*, 121  
ЖОСТИР ПРОНОСНИЙ — *Rhamnus cathartica*, 92  
ЖУРАВЛИНА БОЛОТНА (журавлина чотирипелюсткова) — *Oxycoccus palustris*, 51  
ЗАЙЦЕГУБ П'ЯНКІЙ (лагохілус п'янкій) — *Lagochilus inebrians*, 92  
ЗАМАНИХА ВИСОКА (ехінопанакс високий) — *Echinopanax elatus*, 93  
ЗВІРОБІЙ ЗВИЧАЙНИЙ — *Hypericum perforatum*, 93  
ЗОЛОТОТИСЯЧНИК ЗОНТИЧНИЙ (золототисячник малий) — *Centaureum minus*, 94  
ІНЖИР САДОВИЙ — *Ficus carica*, 49  
КАВУН ЗВИЧАЙНИЙ — *Citrullus vulgaris*, 45  
КАЛАНХОЕ ПЕРИСТЕ — *Kalanchoe pinnata*, 95  
КАЛИНА ЗВИЧАЙНА — *Viburnum opulus*, 95  
КАПУСТА ГОРОДНЯ — *Brassica oleraceae*, 49  
КАРТОПЛЯ — *Solanum tuberosum*, 50  
КАСІЯ ГОСТРОЛИСТА (сена) — *Cassia acutifolia*, 96  
КВАСОЛЯ ЗВИЧАЙНА — *Phaseolus vulgaris*, 127  
КИЗИЛ ЗВИЧАЙНИЙ — *Cornus mas*, 51  
КМИН ЗВИЧАЙНИЙ — *Carum carvi*, 123  
КОПИТНЯК ЄВРОПЕЙСЬКИЙ — *Asarum europaeum*, 97  
КРІП ЗАПАШНИЙ — *Anethum graveolens*, 126  
КРОПИВА ДВОДОМНА — *Urtica dioica*, 98  
КРОПИВА ЖАЛКА (кропива мала) — *Urtica urens*, 98  
КРУШИНА ВІЛЬХОВИДНА (крушина ламка) — *Frangula alnus*, 100  
КУКУРУДЗА ЗВИЧАЙНА — *Zea mays*, 101  
ЛАМІНАРІЯ ЯПОНСЬКА (морська капуста) — *Laminaria japonica*, 102  
ЛАТАТТЯ ЖОВТЕ (гелічки жовті) — *Nuphar lutea*, 101  
ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНА — див. Великоголовник сафлоровидний, 103  
ЛИМОН ЗВИЧАЙНИЙ — *Citrus limon*, 52  
ЛИМОННИК КИТАЙСЬКИЙ — *Schizandra chinensis*, 103  
ЛИПА СЕРЦЕЛИСТА — *Tilia cordata*, 104  
ЛОХИНА — *Vaccinium uliginosum*, 47  
М'ЯТА ПЕРЦЕВА — *Mentha piperita*, 107  
МАЛИНА ЗВИЧАЙНА — *Rubus idaeus*, 104  
МАСЛИНА ЄВРОПЕЙСЬКА — *Olea europaea*, 53  
МАТЕРИНКА ЗВИЧАЙНА — *Origanum vulgare*, 90  
МЕЛІСА ЛІКАРСЬКА — *Melissa officinalis*, 105  
МОРКВА ПОСІВНА — *Daucus sativus*, 53  
МОХ ІСЛАНДСЬКИЙ (цетрарія ісландська, ісландський лишайник) — *Cetraria islandica*, 107  
МУЧНИЦЯ ЗВИЧАЙНА (медвеже вухо) — *Arctostaphylos uva-ursi*, 124  
НАГІДКИ ЛІКАРСЬКІ (календула) — *Calendula officinalis*, 108  
ОБЛІПІХА ЗВИЧАЙНА (крушиновидна) — *Hippophae rhamnoides*, 108  
ОВЕС ПОСІВНИЙ — *Avena sativa*, 54  
ОГІРОК ПОСІВНИЙ — *Cucumis sativus*, 54  
ОЖИНА СИЗА — *Rubus caesius*, 90  
ОМАН ВИСОКИЙ — *Inula helenium*, 87  
ОМЕЛА БІЛА — *Viscum album*, 109  
ОРТОСИФОН (нирковий чай) — *Orthosiphon stamineus*, 110  
ОСОКА ПАРВСЬКА — *Carex brevicollis*, 111

- ПАСТЕРНАК ПОСІВНИЙ — *Pastinaca sativa*, 55  
ПЕРЕЦЬ СОЛОДКИЙ (болгарський) — *Capsicum annuum*, 56  
ПЕРСИК ЗВИЧАЙНИЙ — *Persica vulgaris*, 56  
ПЕРСТАЧ ГУСЯЧИЙ (гусяча лапка) — *Potentilla anserina*, 102  
ПЕРСТАЧ ПРЯМОСТОЯЧИЙ (калган) — *Potentilla erecta*, 103  
ПЕТРУШКА КУЧЕРЯВА — *Petroselinum crispum*, 112  
ПИЖМО ЗВИЧАЙНЕ — *Tanacetum vulgare*, 112  
ПІВОНІЯ НЕЗВИЧАЙНА — *Paeonia anomala*, 113  
ПІДБІЛ ЗВИЧАЙНИЙ (мати-й-мачуха) — *Tussilago farfara*, 105  
ПОДОРОЖНИК БЛОШИНИЙ — *Plantago psyllium*, 113  
ПОДОРОЖНИК ВЕЛИКИЙ — *Plantago major*, 113  
ПОЛИН ЗВИЧАЙНИЙ (чорнобиль) — *Artemisia vulgaris*, 114  
ПОМІДОР ІСТИВНИЙ — *Lycopersicum esculentum*, 115  
РЕДЬКА ПОСІВНА — *Raphanus sativus*, 58  
РОДІОЛА РОЖЕВА (золотий корінь) — *Rhodiola rosea*, 116  
РОДОВИК ЛІКАРСЬКИЙ — *Sanguisorba officinalis*, 100  
РОМАШКА ЛІКАРСЬКА — *Chammomilla recutita*, 117  
РУТА ЗАПАШНА — *Ruta graveolens*, 117  
САЛАТ ПОСІВНИЙ — *Lactuca sativa*, 58  
СЕЛЕРА ПАХУЧА — *Apium graveolens* L., 59  
СКУМПІЯ ЗВИЧАЙНА — *Cotinus coggygia*, 119  
СЛИВА ДОМАШНЯ — *Prunus domestica*, 60  
СМОРОДИНА ЧОРНА — *Ribes nigrum* L., 60  
СОБАЧА КРОПИВА П'ЯТИЛОПАТЕВА — *Leonurus quinquelobatus*, 115  
СОЛОДКА ГОЛА — *Glizirhiza glabra*, 119  
СОНЯШНИК ОДНОРІЧНИЙ — *Helianthus annuus*, 57  
СОСНА ЗВИЧАЙНА — *Pinus sylvestris*, 120  
СПОРИШ ЗВИЧАЙНИЙ (гірчак пташиний, куряча трава) — *Polygonum aviculare*, 86  
СТЕРКУЛІЯ ПЛАТАНОЛИСТА — *Sterculia platanifolia*, 122  
СУНИЦІ ЛІСОВІ — *Fragaria vesca*, 94  
СУХОЦВІТ БАГНОВИЙ — *Gnaphalium uliginosum*, 122  
ТЕРЕН ЗВИЧАЙНИЙ — *Prunus spinosa*, 61  
УСНЕЯ (бородатий лишайник) — *Usnea*, 126  
ФЕНХЕЛЬ ЗВИЧАЙНИЙ — *Foeniculum vulgare*, 127  
ФІАЛКА ТРИКОЛІРНА — *Viola tricolor*, 128  
ХВОЩ ПОЛЬОВИЙ — *Equisetum arvense*, 128  
ХМІЛЬ ЗВИЧАЙНИЙ — *Humulus lupulus*, 130  
ХРІН ЗВИЧАЙНИЙ — *Armoracia rusticana*, 62  
ЦИБУЛЯ ГОРОДНЯ — *Allium cepa*, 52  
ЦМІН ПІСКОВИЙ — *Helichrysum arenarium*, 130  
ЧАГА (березовий гриб) — *Inonotus obliquus*, 131  
ЧАСНИК ГОРОДНИЙ — *Allium salivum*, 133  
ЧЕБРЕЦЬ ПЛАЗКИЙ — *Thymus serpyllum*, 123  
ЧЕРЕДА ТРИРОЗДІЛЬНА — *Bidens tripartita*, 132  
ЧЕРЕМХА ЗВИЧАЙНА — *Padus racemosa*, 132  
ЧИСТОТІЛ ЗВИЧАЙНИЙ — *Chelidonium majus*, 134  
ЧОРНИЦЯ ЗВИЧАЙНА — *Vaccinium myrtillu*, 133  
ШАВЛІЯ ЛІКАРСЬКА — *Salvia officinalis*, 135  
ШИПШИНА ТРАВНЕВА (шипшина корична) — *Rosa majalis*, 135  
ЩАВЕЛЬ КІНСЬКИЙ — *Rumex confertus*, 136  
ЯБЛУНЯ ДОМАШНЯ — *Malus domestica*, 62  
ЯЛОВЕЦЬ ЗВИЧАЙНИЙ — *Juniperus communis*, 106  
ЯЧМІНЬ ЗВИЧАЙНИЙ — *Hordeum vulgare*, 63

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПЕРЕДМОВА: ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЦЯ КНИГА? .....                                                                                            | 3   |
| ЩО ПОВИННА МАТИ ЖІНКА В ДОМАШНІЙ ТРАВ'ЯНІЙ АПТЕЧЦІ? .....                                                                               | 4   |
| ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ РОСЛИНИ НАЙБІЛЬШ ПОВНОЦІННО? .....                                                                                   | 8   |
| НЕБАГАТО ПРО ВІДОМЕ — СТАНОВЛЕННЯ «ЄВИ»... ..                                                                                           | 11  |
| РОСЛИНИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ОБМІННІ ПРОЦЕСИ І ФУНКЦІЇ<br>БАГАТЬОХ ЗАЛОЗ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ .....                                         | 17  |
| РОСЛИНИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МАТКУ .....                                                                                                    | 21  |
| ХАРЧУВАННЯ ЖІНКИ, ДІВЧИНИ, ДІВЧИНКИ .....                                                                                               | 28  |
| ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У ДІЄТИЧНОМУ<br>ХАРЧУВАННІ ВАГІТНИХ, ПОРОДІЛЕЙ І ЖІНОК З ГІНЕКОЛОГІЧНИМИ<br>ЗАХВОРЮВАННЯМИ ..... | 42  |
| КОРИСНІ ЖІНКАМ ГРИБИ .....                                                                                                              | 64  |
| ЖІНОЧА ФІТОТЕРАПІЯ ВІД “А” ДО “Я” .....                                                                                                 | 73  |
| ФІТОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗБОРИ Й ІНШІ ЛІКАРСЬКІ ФОРМИ З РОСЛИН,<br>ЗАСТОСОВУВАНІ ПРИ ЛІКУВАННІ ЖІНОК .....                                      | 137 |
| ДОДАТОК. Готові лікарські форми, препарати і збори рослин, що застосовують<br>у гінекології й ендокринології .....                      | 166 |
| ЛІТЕРАТУРА .....                                                                                                                        | 171 |
| АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК .....                                                                                                               | 172 |



**“КНИГА ПОШТОЮ”**  
**А/С 529**  
**м. Тернопіль, 46008**  
**☎ (0352)28 74 89**  
**mail@bohdan-books.com**

*Науково-популярне видання*

НІКОЛАЙЧУК Лідія Володимирівна

## **ЛІКУВАННЯ РОСЛИНАМИ СТАТЕВИХ РОЗЛАДІВ У ЖІНОК**

Головний редактор *Б.Є. Будний*

Редактор *Г.В. Осадко*

Художник *В.А. Басалига*

Технічний редактор *І.О. Козуб*

Комп'ютерна верстка *Т.М. Золосдова*

Підписано до друку 04.11.2003. Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 10,23. Умовн. фарбо-відб. 10,23.  
[Н-179]

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 р.

46008, м.Тернопіль, вул. Танцюрова, 14. А/с 529.  
тел./факс (0352) 43-00-46; 25-18-09; 25-37-53  
E-mail: *publishing@budny.te.ua*  
*www.bohdan-books.com*