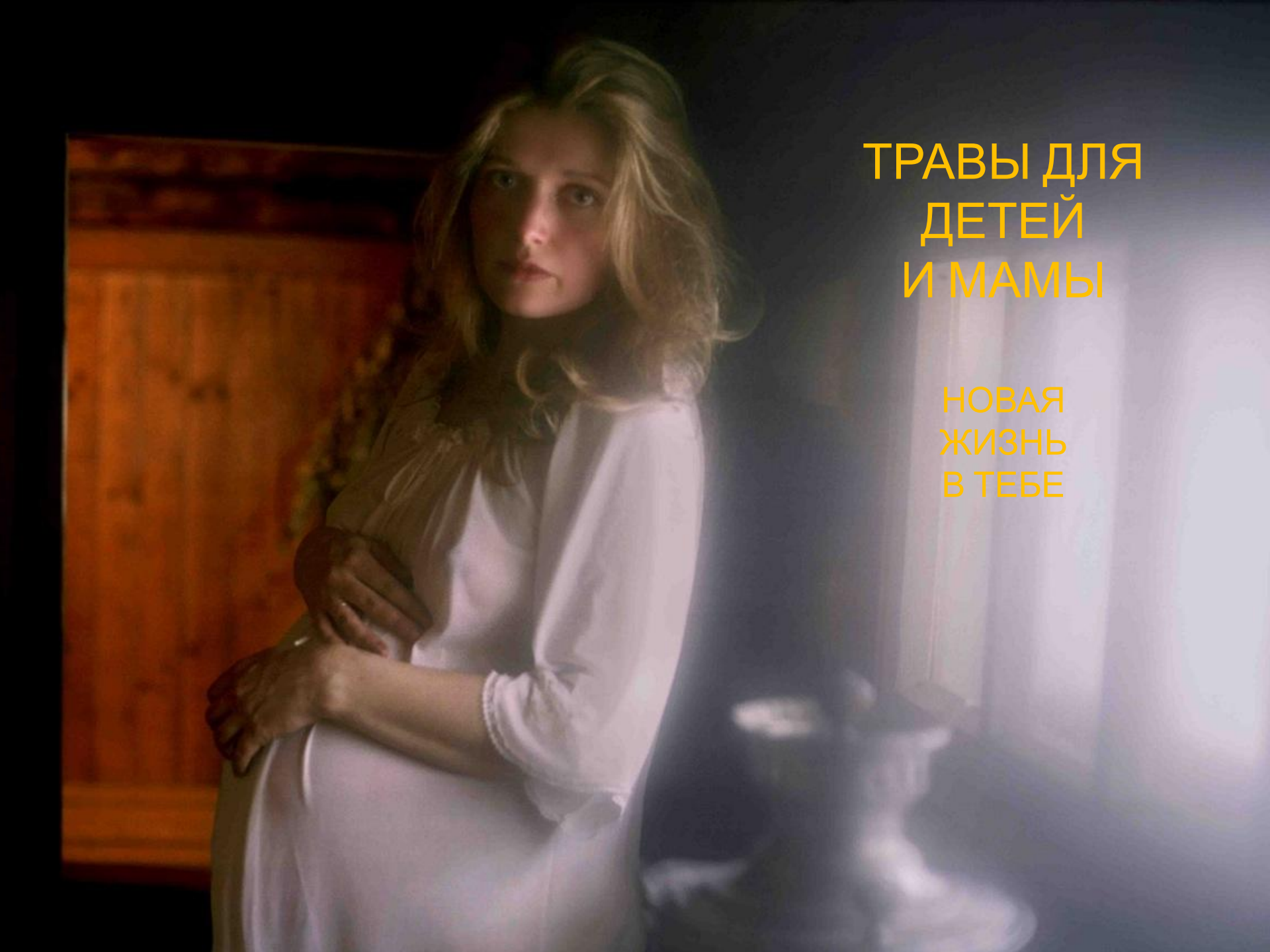


A pregnant woman with long, wavy blonde hair is the central figure. She is wearing a white, long-sleeved dress with a ruffled collar and is gently holding her belly with both hands. She is looking directly at the camera with a calm, steady gaze. The room is dimly lit, with a warm, golden light coming from a window on the right, creating a soft glow and casting long shadows. To the left, there is a wooden cabinet or wardrobe. In the foreground, slightly out of focus, is a dark, ornate object that looks like a bust or a decorative lamp. The overall mood is intimate and tender.

ТРАВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МАМЫ

НОВАЯ
ЖИЗНЬ
В ТЕБЕ

То, что во время беременности прием любых медикаментов нежелателен – знают все. И поэтому при любых Недомоганиях во время беременности стараются обходиться такими привычными и безвредными народными средствами, как лекарственные травы.

Да только забывают, что растения могут оказаться сильнее таблеток.

Ведь каждая травка обладает целым букетом разнообразных свойств, воздействуя

на многие системы и органы. И все это надо

учитывать, так как некоторые могут казаться

нежелательными при беременности.



**Возможные негативные воздействия лекарственных
растений на
организм беременной женщины и плод:**

Действие	Растения	Показания
1. Тератогенное (приводящее к появлению уродств)	трава всех видов полыни, корневища лаконоса Применение корневищ женьшеня в период органогенеза может вызывать задержку формирования костей скелета и конечностей	применение категорически противопоказано в первом триместре беременности.
	Курсовое применение высоких дозировок корня аира в первом триместре может приводить к аплазии костей скелета и задерживать рост трубчатых костей у плода, увеличивает частоту постимплантационных потерь	Данных, указывающих на развитие нежелательных эффектов при приеме аира и женьшеня во второй половине беременности не найден.

**Возможные негативные воздействия лекарственных
растений на
организм беременной женщины и плод:**

Действие	Растения	Показания
2. Выраженное абортивное действие	характерно для травы адониса, руты, душицы, полыни, козлятника (галеги), петрушки, корнеплода редьки, плодов можжевельника, листа алоэ, цветков пижмы, всего растения кирказона, любистoka, корневищ кубышки, чабреца, календулы и золототысячника.	Их прием во время беременности крайне нежелателен.
3. Токсическое воздействие на развивающийся плод	трава дурмана, белладонны, багульника, барвинка, дубровника, донника, дымянки, дурнишника, живокости, льнянки, чистотела, пассифлоры, термопсиса, эфедры, побеги омелы, туи, плоды софоры, мордовника, корневища окопника, норичника, клубнелуковицы безвременника, корневища пиона, полыни горькой и обыкновенной, руты, мяты болотной, туи, иссопа, шалфея,	Нежелателен прием во время беременности

**Возможные негативные воздействия лекарственных
растений на
организм беременной женщины и плод:**

Действие	Растения	Показания
4. Могут изменить гормональный фон в организме из-за повышенного содержания эстрогенов	трава донника, шалфей, мяты, люцерны, змееголовника, шишки хмеля, кукурузные рыльца, корневища солодки, цветки клевера, плоды аниса, плоды и трава пажитника	Их назначение требует осторожности. По показаниям травы из этого раздела могут включаться в состав сбора небольшой долей на срок до двух недель.
5. Могут изменить гормональный фон в организме, стимулируя работу яичников	Цветки ромашки, трава лапчатки гусиной	

**Возможные негативные воздействия лекарственных
растений на
организм беременной женщины и плод:**

Действие	Растения	Показания
6. Значительно повышают тонус матки	трава горца птичьего, горца перечного, горца почечуйного, пастушьей сумки, гвоздики полевой, барвинка, буквицы, пажитника, дымянки, лист крапивы, лист и корневища барбариса, корневища кровохлебки, кора корицы, калины, плоды софоры, пажитника.	Могут спровоцировать выкидыш, особенно при приеме во второй половине беременности.

Возможные негативные воздействия лекарственных растений на организм беременной женщины и плода:

Действие	Растения	Показания
7. Незначительно повышают тонус матки	цветки ромашки, трава иссопа, пустырника, термопсиса, базилика, череды, вербены, тимьяна (чабреца), зверобоя, золототысячника, розмарина, лист земляники, малины, корневища сабельника, мускатный орех, цветущая трава и корневища пиона, корни истода, плоды аниса. А также, принятые в высоких дозах трава тысячелистника, лаванды, первоцвета, корневища имбиря, дягиля	Возможно использовать небольшой долей в составе сбора. Во второй половине беременности – только на срок не более двух недель. Строго под контролем врача. Недопустимо назначать эти растения при повышенном тонусе матки.

**Возможные негативные воздействия лекарственных
растений на
организм беременной женщины и плод:**

Действие	Растения	Показания
8. Слабительные средства	корневища ревеня, трава душицы, плоды жостера, слоевище ламинарии, касторовое масло	Могут вызывать рефлексорное усиление сокращений матки или значительный прилив крови к органам малого таза, что во второй половине беременности может привести к выкидышу или преждевременным родам.

РАННИЙ ТОКСИКОЗ

1. Соки (лимонный, гранатовый, тыквенный)
2. Красная рябина (протертая с сахаром)
3. Сок подорожника, лучше свежий
4. Мята и мелисса – можно, но осторожно

При выраженном токсикозе
валериана:боярышник(цветки):пустырник
2:3:1 можно смешать аптечные настойки 15-20
капель

УГРОЗА ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ лечение от угрозы прерывания удел ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВРАЧЕЙ-ГИНЕКОЛОГОВ

1. Чай каркаде снижает тонус матки
2. Цветки калины от 1 десертной до 2 столовых ложек в день
3. Первый триместр – цветущие верхушки крапивы – обладают кровоостанавливающим и гормонорегулирующим действием – только в качестве скорой помощи.
4. Исключаем петрушку, красную капусту, редьку

Антигипоксанты – повышают устойчивость к кислородному голоданию: лист подорожника, березы, цветы боярышника, липы, таволги, плоды и листья облепихи, рябины

ЕСЛИ ВДРУГ ПРИШЕЛ НЕДУГ

1. Ароматерапия – профилактика и лечение. ЭМ кедр, сосна, лимон, грейпфрут, шалфей, чабрец, эвкалипт..
2. Противовирусные облепиха (гипорамин), таволга, липа, малина.
3. Детоксикация – обильное питье с витаминами (малина, смородина, клюква)
4. При сухом кашле – мать-и-мачеха, подорожник, цветы липы, черной бузины, корень алтея)
5. Прополис – мощный природный антибиотик и противовирусное средство.

ПОЧКИ РАБОТАЮТ ЗА ДВОИХ

1. Для начала – ограничить употребление соли.
2. Лист брусники, смородины, таволги, почечный чай (ортосифон)
Исключаем – спорыш, василек, любисток, петрушку.
3. Лист березы – помогает не только справиться с отеками, но и уменьшает количество белка в моче.
4. ПИЕЛОНЕФРИТ БЕРЕМЕННЫХ.
 - травы с широкой противомикробной и противовоспалительной активностью (зверобой, золотарник, корень аира, цетрария) и антисептическим действием (брусника, толокнянка, зимолоубка, грушанка, береза.
 - первую неделю добавляем вяжущие травы (для связывания бактериального белка) – калган, кора дуба, шишки ольхи, и слизесодержащие травы – цветки липы, семя льна, корень пырея
 - при боли – зверобой, ромашка, пустырник, пион, анис, аир

АНЕМИЯ БЕРЕМЕННЫХ

Анемию беременных невозможно купировать исключительно диетой, богатой продуктами с высоким содержанием железа.

Из **мясных** продуктов, содержащих наибольшее количество железа,

всасывается в организме человека не более чем **25 - 30 %**. Это не превышает **2—3 мг железа** (предел усвоения организмом данного элемента). Травы, улучшающие пищеварение - подорожник, репешок, зверобой, девясил, овес, полух, бессмертник.

Всасывание железа из **растительных** продуктов не превышает **3—5 %**.

- фенхель, тмин, укроп, кориандр.
- растительные антигипоксанты – лист подорожника, березы,
- черной смородины, облепихи, цветков боярышника, липы,
- бузины черной, ромашки, травы сушеницы, мелиссы, череды,
- плодов рябины, шиповника, облепихи.

Концентраторы меди: плоды боярышника, шиповника, цветки бузины черной, трава зверобоя, сушеницы, эрвы, череды, кипрея, цветки коровяка, ромашки, кукурузные рыльца, семя льна, лист подорожника.

Стимулирующим влиянием на костномозговое кроветворение обладают растения, содержащие в своем составе кремний и селен.

Кремний концентрируют репешок, хвощ полевой, медуница, пырей.

Селен концентрируют корень копеечника, трава сушеницы, астрагала, сныти, цветки ромашки, конеплоды топинамбура, плоды укропа, шиповника, боярышника, смородины черной, лист мать-и-мачехи.

Аскорбиновая кислота восстанавливает железо и образует с ним хелатные комплексы: плоды шиповника, черной смородины, рябины (обыкновенной и черноплодной), облепихи, хвоя лиственницы, сосны и ели.

Пчелиная пыльца-обножка (перга) обладает высокой противоанемической активностью, превосходящей традиционные антианемические средства.

Адаптогены в процессе лечения оказывают стимулирующее влияние на процесс кроветворения.

Обычно, назначается смесь адаптогенов в виде деалкоголизированной настойки (элеутерококк, левзея, родиола) по 5-10 капель однократно утром курсом 2-3 недели.

Полифенолы **красного сухого вина** оказывают выраженное противоанемическое действие. Вино обладает полезными свойствами за счет содержания в нем биологически активных элементов – флавоноидов, керцетина и резервата, полифенолов, которые являются активными антиоксидантами и танина.

По антиоксидантной активности некоторые его полифенолы в 10-15 раз превосходят витамин Е. Вино содержит магний, необходимый для работы сердца; большое количество железа, хром, участвующий в синтезе жирных кислот в организме; цинк, который отвечает за баланс кислотных тканей.

В состав красного вина входит практически вся группа витаминов В группы.

Появление у беременных периодического желания выпить вина или пива объясняется **падением уровня эндогенного алкоголя**, которое усугубляется

стрессами и нагрузками. Главным метаболитом эндогенного алкоголя является ацетальдегид – биологический регулятор процессов тканевого дыхания. Поэтому при его недостатке развивается гипоксия тканей.

Для уменьшения подобных потребностей рекомендуется не позволять беременным принимать алкоголь извне, а назначить лекарственные растения

с высоким содержанием витаминов С, В6 и пищу, богатую углеводами.

Они способствуют повышению уровня эндогенного алкоголя за счет

Лучшими **ИСТОЧНИКАМИ железа** являются:
гранат, абрикос (курага), персик, бананы, чернослив,
цельное зерно, пивные дрожжи, свекла, шпинат, семечки
подсолнуха, грецкие орехи, гречка, семя кунжута, бобовые,
чечевица, тыква, картофель с кожурой (печеный), соевые
продукты, морковь, яблоки, красные сорта винограда,
изюм, сливы, клубника, инжир. Очень полезны любые орехи
(миндаль, грецкий орех, фисташки, кешью). Аминокислоты,
содержащиеся в орехах, положительно влияют на состояние
кроветворения.

Хотелось бы обратить внимание на **нежелательное сочетание**
приема
железосодержащих трав с **молоком**, которое снижает резорбцию железа
в желудочно-кишечном тракте.
Всасывание железа снижают также такие напитки, как кофе и чай,
полифенольные соединения которых прочно связывают этот элемент.

КОРМЯЩАЯ МАМА

СНИЖАЮТ
ВЫРАБОТКУ
МОЛОКА

Хмель
Шалфей
Лист грецкого ореха
Зверобой
Инжир

УВЕЛИЧИВАЮТ
ВЫРАБОТКУ
МОЛОКА

Крапива
Плоды зонтичных (анис,
укроп)
Душица
Валериана
Боярышник
Мелисса

ЛАКТОВИТ – анис, тмин, фенхель,
крапива

МАСТИ

Т

Календула
Зверобой
Душица
Подорожник
Мать-и-мачеха
Спорыш

внутри

Лист
подорожника
Мать-и-мачеха
Мед
Как компресс

Ротокан
Календула
Эвкалипт
Шалфей
Прополис
Как
компресс

Цветки календулы
Эвкалипт
Подорожник
Мать-и-мачеха
Донник желтый
Зверобой
Тысячелистник
Корень лопуха
Корень калгана
Корень бадана

2 ст. л на 1 ст
кипятка
Как компресс