

Средства народной медицины, рекомендуемые в период климакса

Боярышник (цветки): Взять 3 столовые ложки, залить 3 стаканами сырой воды, настаивать 8 — 10 час. Кипятить 5 — 7 мин., укутать, настаивать 30 мин., процедить; пить по 1 стакану утром натощак, а в остальное время — после еды.

Зверобой продырявленный: Взять 15 г зверобоя, залить 200 мл воды, кипятить 15 мин., укутать, настаивать 45 мин., процедить. Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Пастушья сумка: Взять 30 г травы, заварить стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день в предклимактерический период.

Смесь: Ясменник пахучий — 20 г, листья ежевики — 25 г, цветки боярышника — 10 г, трава пустырника — 20 г, сушеница топяная — 15 г : Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, укутать, настаивать 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в день по стакану. После десятидневного приема такого чая общее состояние здоровья заметно улучшается. В случае появления в климактерический период какого-либо расстройства можно воспользоваться рекомендациями, приведенными в соответствующих статьях.

Вам надоели проблемы с кожей на лице? Не знаете, как избавиться от [шелушения на лице](#) ? На сайте kogalitsa.ru Вы найдете массу полезных и простых советов ,которые сделают Вашу кожу идеальной.