

**ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ****Алимова М.М., Ибодуллаев Д.И., Олимова М.М.***Ургенчский филиал Ташкентской медицинской академии*

Фитотерапия при климактерическом синдроме (климаксе) – это использование растительных препаратов для смягчения симптомов, возникающих у женщин во время переходного возраста. Климактерический синдром – это набор различных проявлений, таких как горячие вспышки, нарушение сна, изменение настроения, снижение уровня энергии и т.д., которые возникают в результате гормональных изменений в организме женщины. Фитотерапия при климактерическом синдроме стала популярной альтернативой гормональной заместительной терапии (ГЗТ), которая применяется для лечения климакса, но имеет определенные побочные эффекты и риски. Растительные препараты для лечения климакса обычно продаются без рецепта и доступны в виде таблеток, капсул, чаек или кремов. Одним из самых известных растительных препаратов, применяемых при климаксе, является экстракт из серебристого ветра. Этот препарат содержит вещества, которые могут уменьшить симптомы климактерического синдрома, в том числе горячие вспышки и нарушения сна.

Однако, необходимо быть осторожными при использовании серебристого ветра, так как он может вызывать побочные эффекты, такие как тошнота, головокружения и аллергические реакции. Еще одним широко используемым растительным препаратом для климакса является экстракт красного клевера и рыжей щетки. Этот препарат содержит фитоэстрогены, которые могут помочь справиться с симптомами климакса, такими как потливость и приливы. Большинство исследований показали, что применение экстракта красного клевера и рыжей щетки может снизить частоту и интенсивность горячих вспышек. Кроме того, эффективными считаются такие растительные препараты, как лимонник китайский, шалфей, мелисса и боровая матка. Лимонник китайский помогает улучшить настроение и уровень энергии, шалфей способствует уменьшению потливости и регулярности месячных кровотечений, мелисса успокаивает нервную систему, а боровая матка имеет успокаивающий эффект на гормональную систему.

Однако, необходимо помнить, что фитотерапия может иметь индивидуальные различия в эффективности для каждой женщины. Перед использованием растительных препаратов при климаксе рекомендуется проконсультироваться с врачом или фитотерапевтом, так как некоторые растения могут взаимодействовать с другими лекарствами или иметь противопоказания для определенных категорий пациентов. Фитотерапия при климактерическом синдроме – это альтернативный подход к управлению симптомами климакса без использования гормонов. Растительные препараты могут помочь справиться с различными симптомами и улучшить качество жизни женщин в период переходного возраста. Однако, рекомендуется проконсультироваться с гинекологом перед началом любой фитотерапии, чтобы выбрать наиболее подходящие и безопасные препараты для каждой отдельной женщины.

**Литературы.**

1. Алимова М. М. и др. Свойства иммунной системы человека и её уникальность //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №. 5-3. – С. 106-108.
2. Куурбанова Н. Н., Бахтиерова А. М., Тажибаева М. Биохимические основы повреждений малого кровообращения при сахарном диабете //Development and innovations in science. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 50-51.
3. Kurbanova N.N. et al. The effect of new plant hepatoprotectors on the level of proinflammatory cytokines in acute toxic liver damage. //International Journal of Psychosocial Rehabilitation. – Vol. 24, Issue 08, 2020. – Page. 8910-8920.
4. Navruzovna K. N. et al. Biochemical changes in hepatocyte subcellular fractions in experimental ischemic stroke //Вестник науки и образования. – 2019. – №. 7-2 (61). – С. 57-59. ООО «Олимп».