**Лечим мастопатию без таблеток и пилюль!**

Вам поставили диагноз мастопатия? Для вас это звучит как приговор? Не стоит так драматизировать! Не отчаивайтесь! Главное что вам нужно знать – мастопатия лечится! Да, это заболевание достаточно серьезное и с ним нужно бороться! Борьба будет долгой, но как говориться здоровье не за какие деньги не купишь!

Для начала нужно узнать своего врага в «лицо»! Несколько слов о том, что же такое мастопатия и какие причины ее возникновения. Мастопатия – это заболевание молочной железы, которое характеризуется патологическим разрастанием её тканей, образованием уплотнений, болью, а иногда и патологической секрецией. Выделяют два вида мастопатии: диффузная и узловая.

Диффузная мастопатия представляет собой заболевание, при котором в груди образуется множество небольших уплотнений, которые могут прощупываться практически на любом участке груди. На первых этапах заболевания, такие уплотнения практически не приносят какого дискомфорта. Только перед началом менструации грудь наливается и болит сильнее обычного. Если не обратить на это внимания и не начать лечение, то болезнь будет прогрессировать. Уплотнения станут больше, грубее и их можно будет прощупать. Усилится боль, а с ней придет страх. Следует обратить внимание на то, что диффузная мастопатия это более легкая форма заболевания и лучше поддаётся лечению народными средствами. Не смотря на это, она более болезненная и характеризуется сильным расстройством нервной системы. Многие женщины испытываю страх заболеть раком груди, но это лишь один из симптомов заболевания, который усиливается благодаря боли, которую они ощущают.

Узловая мастопатия или очаговая представляет собой доброкачественную опухоль, которая так же может причинять боль и даже выходить за контуры груди. Бывают случаи когда женщины не испытывают не каких болевых ощущений и узнают о заболевании только на осмотре у врача. Узловая мастопатия более опасна и требует немедленного лечения. Народные средства также применяться при данном виде заболевания, но только под строгим наблюдением врача. В случае мало эффективности такого лечения чаще всего требуется оперативное вмешательство. Не бойтесь! Удаляется только сама опухоль, ни в коем случае не грудь.

Какие же причины этого коварного заболевания? Причин на самом деле очень много, всех не перечесть. Но выделяют ряд основных:

- стрессы, стрессы и еще раз стрессы;

- нарушение в сексуальной жизни, отсутствие удовлетворенности;

- затяжные воспалительные заболевания малого таза;

- аборты;

- чрезмерное увлечение загаром, особенно в солярии;

- заболевание печени и щитовидной железы;

- травмы груди, неудобные бюстгальтеры;

- наследственность и другие.

Перед тем как самостоятельно начать лечение ОБЯЗАТЕЛЬНО проконсультируйтесь с врачом. Узнайте, какой у вас вид мастопатии и только потом принимайтесь за лечение! Запомните несколько простых правил!

1. Мастопатия лечится комплексно.
2. Составьте для себя график лечения.
3. Четко выполняете график лечения.

Как уже было сказано лечение мастопатии, это комплексное лечение всего организма. Итак, начнем!

1. Успокаиваем нервы.

Есть несколько способов, снять стресс и успокоить нервы. Нюхать валериану. Да, да именно нюхать. Перед сном сделать один глубокий вдох настойки валерианы одной ноздрей, а потом другой. На следующий день два вдоха каждой ноздрей. На третий три и так до десяти вдохов. Потом идем на убыль: десять, девять и т.д. Делаем недельку перерыв и сначала. Успокаивает нервы не хуже любого успокоительного средства.

Если для вас это очень сложно можно принимать валериану внутрь или любое другое успокоительное средство, которое вам подходит.

1. Следим за питанием.

Не стоит забывать, что питание играет большую роль в лечении любого заболевания, а особенно мастопатии. Пища должна быть слабосолёная, не острая, не пряная. Меньше едим жареного, жирного, уменьшаем употребление молочных продуктов. Не едим тесто вместе с мясом, например пельмени, блинчики, макароны с мясом и т.д. Пьем больше жидкости.

1. Избавляемся от вредных привычек.

Исключаем (хотя бы на время лечения) алкоголь, сигареты. Меньше находимся на солнце. Загораем только в тени. Носим удобный лифчик.

1. Принимаем ванны.

В 3 захода по 5 дней принимаем теплые, не горячие, а теплые 36-37 градусов ванны с морской солью. Сидим в ванне 20 минут. Насухо вытираемся и одеваем удобную, не синтетическую одежду. Очень важно в течении 40 мин. После ванны не выходить на сквозняк или на холод.

1. Делаем компрессы.

Как уже говорилось раньше – грудь нельзя греть, поэтому компрессы не оставляем на ночь.

Спиртовую настойку окопника разводим теплой водой один к трем. Если будет печь, то один к четырем. Смачиваем марлю и прикладываем на грудь, сверху кладем полиэтилен или целлофан и заматываем грудь шарфом. Лежим 20 минут. Делаем компресс 10 дней, затем 5 дней перерыв и снова 10 дней компресс.

Прикладываем на грудь теплый капустный лист, сверху полиэтилен или целлофан затем шарфом. Лежим 1 час. Делаем 3 раза в день. Так же делаем 2 подхода по 10 дней с перерывом в 5 дней.

Берем 100 гр. касторового масла, 2 ст. ложки меда, сок 2 лимонов, и измельчённый корень лопуха. Все смешиваем и выкладываем на натуральную ткань. Ложем на грудь, обматываем шарфом. Лежим 2 часа. Делаем 2 подхода по 10 дней с перерывом в 2 дня.

Во время действия компресса следите, что бы не было сквозняков. После компрессов, так же как и после ванны нельзя выходить на холод или сквозняк.

1. Пьем настойки и отвары.

Принимаем вовнутрь спиртовую настойку боровой матки по одной чайной ложке два раза в день перед едой в течение месяца. Настой этой травки борется с различными новообразованиями, нормализует обмен веществ, восстанавливает функцию щитовидной железы.

Отвар из корней лопуха пьем в течение месяца. 15–20 граммов измельчённых корней заливаем стаканом воды и кипятим на слабом огне 20 минут, настаиваем 30 минут, поцеживаем и принимаем по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды. Отличное противоопухолевое средство.

Берем 2 ст. ложки измельченного тысячелистника, череды и пустырника, на 1 литр кипятка и завариваем. Пьем по пол стакана 2 раза в день до еды в течение месяца.

Настойку можно принимать вместе с одним из отваров, а вот второй отвар принимаем после того как пропили весь курс первого.

1. **Втираем мази.**

Приготовить мазь очень легко. Нежен чистотел, который был собран в период цветения, идеально, что бы он был свежий. Измельчаем его в блендере или в мясорубке, отжимаем сок. Топим нутряное сало или сливочное масло и смешиваем с соком чистотела один к одному. Храним мазь в холодильнике.

Применять мазь так же просто. Берем немного мазь, держим его в ладони, что бы оно немного нагрелось, и наносим втирающими движениями на грудь. Обматываем грудь теплым шарфом и оставляем мазь на 4-5 часов. После принимаем душ. Мазь необходимо наносить на грудь один раз в день в течение всего курса лечения.

В среднем один курс лечения занимает 2 месяца. Делаем перерыв 1 месяц и проходим курс повторно. Обращаю ваше внимание, что вы очень скоро почувствуете облегчение, боль уйдет и вам захочется прекратить лечение. Ни в коем случае, не ленитесь, боль очень быстро вернется, и все потраченные усилия окажутся напрасными. Наберитесь терпения и очень скоро вы снова будите здоровой и жизнерадостной женщиной.

Будьте здоровы!