**Лечение дисменореи средствами народной медицины**

Дисменорея (болезненные менструации) все чаще становится причиной для визита к врачу, особенно среди молодых женщин. Причинами {дисменореи} являются чаще всего воспалительные процессы органов малого таза, иногда при обследовании обнаруживается и бесплодие, но боли могут беспокоить и полностью здоровых женщин с легко возбудимой нервной системой.

Болезненные ощущения, как правило, появляются незадолго до менструации и беспокоят в течение 2-3 дней, иногда могут продолжаться до 5 дней. Основными симптомами {дисменореи}, помимо боли в низу живота, могут быть тошнота, рвота, расстройство стула, головная боль, озноб, снижение работоспособности и изменение настроения.

Каждый месяц в организме зрелой женщины происходит овуляция, т.е созревание яйцеклетки. Если она не оплодотворяется сперматозоидами мужчины, то происходит ее гибель. Организму поступает сигнал «избавиться» от ненужного материала и чтобы удалить отработанную ткань и неоплодотворенную яйцеклетку, необходимы сокращения матки. Матка сокращается под действием простагландинов, когда простагландинов вырабатывается ненормальное количество, сокращения матки превращаются в болезненные спазмы.

**Лечение. Народная медицина**

 **Компрессы**

В лечении {дисменореи} хорошо зарекомендовали себя различные компрессы.

1. Отварить ячмень до полуготовности, отжать, положить в мешочек, прикладывать на низ живота.
2. Смочить ткань в отваре сенной трухи, прикладывать в качестве компресса.
3. Свежий, теплый, несоленый творог положить в мешочек и приложить на низ живота.

**Отвары**

Для снятия симптомов {дисменореи}: смешать в равной пропорции листья мяты перечной, листья березы, листья ежевики, кору крушины, траву тысячелистника, корневище валерианы. 1 столовую ложку полученной сбора настоять в 1 стакане кипятка, остудить, процедить. Принимать мелкие глотками в течение дня.

1. Взять 3 части корней валерианы, 3 части листьев перечной мяты, 4 части ромашки аптечной. 1 стол. ложку полученной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, хорошо настоять. Принимать 5-6 раз в день.
2. 3 столовых ложки клевера настоять в стакане кипятка, остудить, отжать, принимать по 2 стол. ложки 3-4 раза в день.
3. Для лечения {дисменореи} применять следующий отвар: 1 столовую ложку лапчатки гусиной залить 1 стаканом воды, прокипятить на медленном огне в течение 10-15 минут, процедить, остудить. Принимать по полстакана 5-6 раз вдень перед едой.
4. 1 стол. ложку пастушьей сумки, 1 стол. ложку чернобыльника (полыни обыкновенной) залить 1 л. холодной воды, оставить на 2 часа, потом прокипятить на медленном огне 2 мин., настаивать 15 минут, охладить. Принимать по 1 стакану 3-4 раза в день в течение 10 дней.

**Другие способы**

1. В лечении {дисменореи} также применяются спринцевания с настоем ромашки аптечной.
2. Взять настойку календулы, 10% экстракт прополиса на спирту или 20% настойку прополиса, смешать. Добавить поллитра теплой воды. Полученным раствором проводить спринцевания, сидячие ванночки.
3. Смешать траву зверобоя, траву полыни обыкновенной, листья крапивы, соцветия липы и ромашки, взять 4 стол. ложки сбора, добавить 2 литра воды, прокипятить в течение 3 мин. Применять как ножные ванны по 10-15 минут.

При неэффективности народных рецептов, необходимо обратиться к врачу за медикаментозным лечением {дисменореи}.