

6 СОВЕТОВ ПРИ МЕНСТРУАЛЬНОЙ БОЛИ

⊗ Как ЖИТЬ во время болезненных менструаций ✓

СТУЛ

Запор может сделать вас еще более апатичным

УВЛАЖНЕНИЕ

Недостаточное потребление воды может усилить спазмы, вздутие живота и дискомфорт

УПРАЖНЕНИЕ

Лежать в постели весь день - редко бывает решением проблемы боли

ТЕПЛО

Теплые ванны, грелки

ПОДДЕРЖКА

Компрессионные чулки и колготки/компрессионное белье

СОН

Люди с дефицитом сна могут быть гиперчувствительны к боли



ФАКТ

Стул должен быть мягким, как банан, а дефекация не должна быть болезненной или напряженной

ФАКТ

Достаточное потребление жидкости помогает кишечнику нормально функционировать

ФАКТ

Легкая растяжка, ходьба и занятия йогой могут увеличить энергию и улучшить ваше самочувствие

ФАКТ

Размещение горячей подушечки на животе или паху/нижней части спины может уменьшить боль или мышечное напряжение

ФАКТ

Шорты с хорошей поддержкой нижней части живота и ягодиц могут помочь при судорогах

ФАКТ

Старайтесь спать по 8 часов каждую ночь

