

6 savjeta za menstrualne bolove



Kako ŽIVJETI ŽIVOT tijekom bolnih menstruacija



GOVNO

Zatvor može učiniti da se osjećate još više tromo

.....



HIDRATACIJA

Ne pijenje dovoljno vode može pogoršati grčeve, nadutost i nelagodu

.....



VJEŽBA

Cijeli dan ležanje u krevetu rijetko je odgovor za bol

.....



TOPLINA

Toplo kupanje, jastučići za grijanje i boce s toplom vodom

.....



PODRŠKA

Kompresijske kratke hlače/tajice i nešto poput spanx odjeće

.....



SPAVANJE

Osobe s manjkom sna mogu biti više osjetljive na bol



ČINJENICA

Svakodnevno kakanje bez bolova i naprezanja poput zrele, mekane banane

.....

ČINJENICA

Održavanje hidratacije pomaže da sve vaše cijevi rade glatko

.....

ČINJENICA

Nježno istezanje, hodanje i joga mogu učiniti da se osjećate bolje i povećate energiju

.....

ČINJENICA

Toplina na trbuhu ili križima pomaže smanjiti bol i napetost

.....

ČINJENICA

Kratke hlače koje imaju potporu za trbuh i dno mogu pomoći kod grčeva

.....

ČINJENICA

Ciljajte na 8 sati sna svake noći

