

6 nasvetov za boleče menstruacije



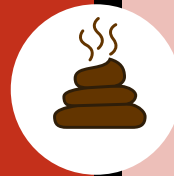
Kako ŽIVETI ŽIVLJENJE v času bolečih menstruacij



ODVAJAJ BLATO

Zaprte lahko povzročajo še dodatno telesno upočasnitev

.....



VNOS TEKOČINE

Nezadostni vnos tekočine lahko poslabša krče, napihnjenost in nelagodje

.....



TELESNA DEJAVNOST

Celodnevno ležanje v postelji je le redko primeren odgovor na bolečino

.....



TOPLOTA

Toplo tuširanje, grelne blazinice in termofori

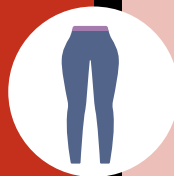
.....



PODPORA OD SPODAJ

Kompresijske kratke hlače/pajkice oz. oblačila za oblikovanje postave

.....



SPANJE

Osebe, ki imajo primanjkljaj spanja, so lahko bolj občutljive na bolečino



DEJSTVA

Dnevno neboleče odvajanje brez napenjanja, blato naj bo konsistence zrele banane

.....

DEJSTVA

Vzdrževanje zadostne hidracije pomaga, da tvoji sistemi delujejo optimalno

.....

DEJSTVA

Nežni gibi, raztezne vaje, hoja in joga ti lahko pomagajo, da se počutiš bolje in imaš več energije

.....

DEJSTVA

Topli obkladki na trebuh ali križ pomagajo zmanjšati bolečino in napetost

.....

DEJSTVA

Kratke hlače, ki imajo dodajo podporo trebuhu in zadnjici lahko pomagajo pri krčih

.....

DEJSTVA

Ciljaj, da spiš 8 ur vsako noč

