

Combata los dolores menstruales

# En esos días... no al dolor

◆ JAZMÍN RIVERA

jarivera@lateja.co.cr

Uno de los mejores mecanismos para evitar los dolores de la menstruación es la relajación.

La alimentación es otro factor importante más el control ginecológico y el ejercicio.

Siempre que se aproxime su periodo evite comer chocolates, dulces, antojos y bebidas alcohólicas.

Coma mejor legumbres, plátano y frutas ya estas ayudan a regu-

lar el humor y el apetito días antes de su período.

Tome medicamentos antiinflamatorios para dolor.

Si las medicinas se toman antes de que el dolor comience son más efectivas contra las molestias.

También puede poner un poco de calor, ya sea con una bolsa de agua caliente en el vientre o un trapo mojado en agua caliente.

Uno es calor seco, el otro calor húmedo y algunas personas reaccionan mejor a un tipo que al otro.



ARCHIVO GN

**La manzanilla ayuda a quitar los malestares de la menstruación.**