Автор: Екатерина Щеглова
30.10.2008 08:20 -

Иногда, раз в месяц, вам хочется кого-то убить! Вас раздражает весь окружающий мир, и вы орете на родственников и любимого. Теряете крепкий сон по ночам. Вас настигает небывалая плаксивость, и вы заливаете все доступное пространство горькими слезами. Все не так, и все не то! Вышеописанные состояния могут сопровождаться болями в различных частях тела….

Что это? Это ПМС – предменструальный синдром. Возникает он из-за повышенной концентрации женских половых гормонов в организме перед менструацией. Это состояние ежемесячно испытывает огромное количество женщин. Нет, далеко не у всех дам ПМС сопровождается столь тяжелыми ощущениями. Некоторые и вовсе не замечают его.

Но… По исследованиям некоторых ученых, около 80% женщин детородного возраста в той или иной степени все же подвержены этому синдрому. У 40% женщин ПМС ведет к нарушению ритма жизни. Особенно сильно симптомы синдрома выражаются в 30-40 лет.

Говорят, во время предменструального синдрома женщины-преступницы наиболее активны в воплощении своих злых умыслов…

Но отвлечемся от мрачной картины. Как сделать этот период, способный длиться у некоторых до полутора недель, более спокойным и комфортным?

Все нижеприведенные рекомендации подходят не только для предменструального синдрома, но и для первого дня менструации, когда женщины тоже зачастую испытывают весьма дискомфортные ощущения.

Общие советы

В это время стоит избегать диет. А за неделю до менструации исключить из своего рациона соленую пищу, которая увеличивает жажду и провоцирует отеки. Да и сахаром не увлекаться.

Следующий шаг — умеренное потребление чая и кофе, а также колы. Все упомянутые напитки — бодрящие, а это не то, что вам сейчас нужно. Не стоит увлекаться и спиртным. А вот что хорошо пить — так это клюквенный сок, являющийся хорошим мочегонным средством.

В тяжелый период в рационе должно присутствовать достаточное количество белков и жиров, овощей и фруктов. Уместны в это время также хлеб, зерновые, картофель, рис, макаронные изделия и морепродукты. При этом не стоит слишком активно налегать на молочное и мясное.

Полезным будет витамин В 6. Хороши и комплексные препараты, содержащие витамины и минералы. А еще в аптеках продаются специальные витамины, помогающие именно при данной проблеме.

Конечно, надо оградить себя от нервов. Например, заранее предупредить супруга о наступлении часа "Х", дабы он правильно настроился, проявил к вам максимальное терпение, понимание и не был бы назойлив.

И, конечно же, надо больше отдыхать, не ломаться на ниве домашнего хозяйства, подольше гулять на свежем воздухе. И наконец, позаботиться о хорошем, полноценном сне (он должен продолжаться не меньше 8 часов в проветренном помещении).

Советы по отдельным симптомам ПМС

Нервность и раздражительность. От них помогут чай с мятой и ромашкой, настойка пустырника или валерьянка.

Бессонница. Все то же, что и в предыдущем случае, а также отказ от переедания на ночь.

Болезненность молочных желез. Здесь вам поможет масло энотеры (в народе оно еще называется "вечерней примулой").

Усталость и головные боли. Их снимет точечный массаж.

Боли в низу живота и пояснице. Можно, конечно, принять, обезболивающие таблетки, а можно воспользоваться и естественными средствами. Например, хорош тот же точечный массаж. А также теплая ванна. В воду неплохо добавить отвар ромашки или мяты. Раньше медики запрещали принимать ванну во время менструации, но сейчас их мнение на этот счет изменилось. А вот с посещением бани и сауны стоит подождать.

И напоследок несколько простых упражнений, способных облегчить боль. Выполнять их можно пару раз в день:

1. Сесть на пол, положив две подушки одна на другую между ногами. Наклониться вперед и, положив голову на верхнюю подушку, расслабиться и глубоко дышать. Находиться в таком состоянии около пяти минут.

2. Опуститься на колени и, слегка раздвинув ноги, "осесть" назад, на пятки. Руки вытянуть вдоль тела ладонями вверх. После этого наклониться вперед, коснувшись лбом пола.

3. Положить свернутое полотенце под голову - так, чтобы подбородок и лоб находились на одном уровне, а под локти положить подушки. Затем согнуть ноги в коленях, сведя ступни вместе, а колени, наоборот, разведя в разные стороны. После этого взять какой-нибудь мягкий пояс (например, от халата) и обернуть его одновременно вокруг

бедер и ступней, образовав, таким образом, замкнутое кольцо. "Приспособление", закрепленное узлом, должно быть натянуто. Осталось только лежать и расслабляться…