Автор: admin
03.07.2011 02:21 -

Иногда, придя на работу не в духе, женщина слышит за спиной перешептывания: "Да у нее критические дни". И часто они попадают в точку. Ведь настроение и поведение женщины довольно сильно зависят именно от менструального цикла . И разные периоды менструального цикла влияют на организм по-разному.

Итак, перед вами календарь женского самочувствия.
Начало (1-2й день) менструального цикла: секс - стоп
Самочувствие
Предыдущие 3 недели женское тело готовилось к вероятной беременности и в последние дни перед месячными активно вырабатывало прогестерон, образующийся в яичниках и коре надпочечников. Если зачатие не происходит, уровень этого гормона понижается – вместо этого начинается выработка простагландинов, веществ, вызывающих сосудистый спазм и начало менструации. Это дает начало множеству неприятных ощущений в организме женщины.
- Могут присутствовать сильные ноющие боли внизу живота из-за сокращений матки, выталкивающей из себя менструальную кровь.
- Большое количество простагландинов оказывает влияние на тонус сосудов (они сужаются), как следствие женщины с пониженным артериальным давлением и нарушениями сердечно-сосудистой системы могут испытывать головные боли. Во избежание этого необходимо воздерживаться от мясных бульонов, чая, кофе и шоколада, усиливающих действие простагландинов.
- Простагландин влияет и на тонус кишечника - многие женщины жалуются на расстройство пищеварения. Устранить эти симптомы, помимо диет, помогает активированный уголь.
Советы
- От сексуальных контактов лучше воздерживаться: во время оргазма может произойти выход менструальной крови в брюшную полость, что увеличивает риск развития эндометриоза.
- Женщинам с болезненными месячными нельзя все время лежать: снижается тонус матки, что приводит к усилению болевых ощущений.
4-6-й день менструального цикла: жизнь налаживается
Самочувствие
Менструальные выделения понемногу уменьшаются, хотя уровень простагландина еще достаточно высок - могут беспокоить неприятные ощущения. Эмоциональное состояние также приходит в норму.
7-11-й день менструального цикла: премиум-тайм
Самочувствие
Организм обновился, женщину ничто не тревожит, она спокойна и уравновешена. Сексуальность на высоком уровне, поэтому оргазм бывает особенно ярким, а желание - довольно сильным.
Советы
- Это наиболее безопасное время для занятий сексом без презерватива.

- Идеальное время для профилактического посещения гинеколога, поскольку в этот период он сможет объективно оценить ваше состояние здоровья.
- Для восстановления концентрации гемоглобина после кровопотерь стоит включать в рацион продукты, богатые железом: говядину, гранаты, телятину, яблоки, гречку, печень.

12-14-й день менструального цикла: экватор

Самочувствие

В этот период в организме много андрогенов, которые делают женщину игривой и страстной. Кроме того, с 12-го по 16-й день наблюдается обострение памяти, повышение выносливости и устойчивости к стрессам.

Советы

- Самые благоприятные дни для зачатия .

16-28-й день: ПМС

Самочувствие

Многие женщины жалуются на набухание и болезненность молочных желез и потливость. Иногда наблюдается увеличение веса на 1-1,5 кг. Может тревожить боль в области поясницы, вздутие живота и тошнота.

Все это сопровождается быстрыми сменами настроения, отечностью лица и ног.

Советы

- Исключить черный чай и крепкий кофе.
- Пить лучше мочегонные чаи. Можно есть арбузы, клубнику, яблоки.
- Избегать острую, жирную и жареную пищу: она усиливает действие простагландинов, которые приводят к сужению сосудов и приводят к сильным головным болям.
- Эмоциональное напряжение снимут позитивные эмоции - походы в театр, кино, занятия в бассейне. Хорошо помогают контрастные обливания и ароматерапия.