Автор: JAY2782
21.01.2012 11:33 -

Женская агрессия, ПМС и критические дни. Что делать мужчинам и женщинам? Часть 2

Как избежать поведенческих изменений во время ПМС и критических дней? Или хотя бы смягчить это состояние, потому как страдают от этого не только окружающие, но и сама женщина – она испытывает не только физический, но и эмоционально-психологический дискомфорт. Самое главное, отдавать себе отчет: если вы женщина, и ваши перепады настроения – не просто апатия и проявления раздражительности, но случается и открытая агрессия, необходимо сдать анализы на гормоны и пройти корректирующее лечение.

Если ранее такого с вами не происходило, но вы чувствуете, что начали себя вести не так, как обычно, в предменструальный период и во время менструации (также это касается состояния после родов и климактерического периода), то, следуя нижеприведенным рецептам, можно спасти мужчин (и спастись мужчинам) от очередной заслуженной или незаслуженной взбучки. Именно мужчины чаще всего страдают от женщин в периоды гормональных изменений.

Не все советы применимы в оба периода (ПМС и критических дней), поэтому разделим их по этим периодам.

Действия в период перед наступлением критических дней

Слышали ли вы, что в организме вырабатываются вещества, которые способствуют хорошему настроению? Это энкефалины и эндорфины – они облегчают проведение нервного импульса, который попадает точно в так называемый «центр удовольствия». Возбуждение этого центра вызывает чувство легкости и бодрости. Количество эндорфинов увеличивается после интенсивных физических нагрузок. Доказано, что 30-минутное занятие спортом увеличивает количество «гормона счастья» в 5 раз, и это количество возвращается в исходное состояние через 1,5 часа после окончания занятий. Во время менструального цикла не рекомендуется никаких физических нагрузок, хотя профессиональные спортсменки просто снижают уровень их интенсивности.

Во время критических дней (менструация)

Нужен хороший отдых и прием препаратов, содержащих витамины и минералы. Шоколад, лучше горький (поднимет настроение), витаминный чай, в частности из шиповника (зарядит хорошей энергией). В конце концов, бокал вина или шампанского (некоторые боятся стать после этого алкоголиком – после 1 раза в месяц не станете!).

Советы для обоих периодов (возникновения симптомов ПМС и в критические дни)

1. В пище в этот период должно присутствовать:
достаточно белков, растительного и животного происхождения, лучше куриное мясо и миндаль – они же являются помощниками в увеличении груди и избавлении от стрий (растяжек);
жиры растительного происхождения;
как можно больше овощей, фруктов, соков (особо морковного и лимонного);
ограниченное количество соли, сахара, кофеина и алкоголя.

2. Замените обычную соль солью с пониженным содержанием натрия – она содержит магний, который облегчает течение менструального цикла.

3. Если агрессия или астения очень сильно выражены, попейте гомеопатические препараты. В гомеопатии существует не менее семидесяти составов, которые применяют при лечении гинекологических патологий, и если вы не любительница синтетических лекарственных средств, то лучше пойти на прием к гомеопату.

4. (Совет **исключительно для мужчин**.) Часто в эти периоды мужская половина человечества пытается избегать женщин, что, наоборот, еще более раздражает женщин. Это большая ошибка. Попробуйте сделать не так, как вы поступали ранее, и сразу увидите положительный результат, который в скором времени отразится на ваших семейных отношениях. Хотя бы раз в месяц приносите ей завтрак в постель. Если она всегда на диете – рисовые хлебцы, фрукты и зеленый чай, а если на поднос положите еще и купленную накануне розочку, то вы получите еще 100 дополнительных баллов. Если она диетами не страдает, преподнесите ей завтрак, изобилующий йогуртами, фруктами, сметаной, вареньями и круассанами – поверьте, это влияет намного лучше, чем букет цветов! Это ваш труд, мужчины! И не тяжелый – займет всего 5 минут. Сделайте ей массаж или подарите массажёр (массажную ванночку для ног).

5. И последнее. Женщины, что вы больше всего любите? Устройте себе маленький праздник. Съешьте это! Купите это! Оставьте детей в покое, они с голоду не умрут – инстинкт самосохранения сильнее... Полюбите себя – и вы, и окружающие от этого станут только счастливее! Не стесняйтесь себя и своих чувств – годы идут, а душа остается такой же, только становится стеснительнее. Так не дайте же ей загнать вас в угол! Мужчины, помогите женщинам, будьте ласковы!

Автор - **Марина Городецкая**
Источник