



Сучасна фармацевтична індустрія пропонує ряд знеболюючих засобів, серед яких і анальгетики широкого спектру, і препарати, спеціально створені для усунення менструальних болів. У складі таких медикаментів найчастіше фігурують:

- німесулід - надає протизапальне, анальгезуючу і жарознижуючу дію;
- аспірин - надає знеболюючу, жарознижуючу, протизапальну і антиагрегантну дію;
- індометацин - протизапальна, знеболююча, антиагрегантна і жарознижуюча дія;
- ібупрофен - володіє безпечнішою і жарознижуючою дією;
- мефенамова кислота - володіє знеболюючою, протизапальною і жарознижуючою дією;
- напроксен - володіє безпечнішою і жарознижуючою дією;
- диклофенак - надає виражений протизапальний і могутній анальгетичний ефект.

Зробити перші дні менструального циклу менш хворобливими здатний і раціон харчування на цей період, в якому необхідно врахувати декілька аспектів:

- вживайте їжу невеликими порціями;
- віддавайте перевагу фруктам і овочам, природним антиоксидантам (вишня, лимон, томати);
- збагатіть свій раціон продуктами, що містять кальцій (брокколи, лосось), магній (кавун, халва, пшениця), цинк (імбир, апельсин, бобові), вітаміни групи В;
- понизіть кількість споживаної кави, цукру і алкоголю;
- збільшіть кількість споживаного трав'яного чаю (ромашка, меліса, м'ята) і негазованої води.

Необхідно поклопотатися про доступні способи релаксації - теплий душ з ефірними маслами або розслабляючий масаж упорядковують, а фізичні вправи при заняттях йогою або пілатесом допоможуть розслабити не тільки тіло, але і душу.

Початок [Як полегшити менструальні болі?](#)