

생리통 예방 6계명과 식이요법

생리통은 생활 습관을 조금 바꾸는 것만으로도 상당 부분 예방할 수 있다.



1. 청결에 주의한다.

- 평소 월경기에 사용하는 패드는 반드시 부드럽고 흡수력이 좋은 것을 사용 자주 교체해야 한다. 만약 천으로 만들어진 것이라면 소독과 세척에 각별히 주의를 요하며, 몸을 씻을 때 샤워나 마찰욕은 좋지만, 좌욕은 하지 않는 것이 좋다.

2. 규칙적인 운동을 한다.

- 조깅이나 줄넘기, 혹은 윗몸 일으키기 등 간단한 운동을 꾸준히 하는 것은 생리통을 점차적으로 완화시키는데 효과적이다. 운동은 정신을 안정시키고 혈액순환을 도와주므로 매우 좋다. 또한 근육의 탄력을 증가시키고 골반을 강화하여 통증을 줄여준다.



3. 몸을 따뜻하게 한다.

- 생리통엔 하복부를 따뜻하게 하는 것이 중요하다. 이는 골반강으로 가는 혈류를 늘리기 위한 것으로서, 자궁 수축을 완화시키는데 도움이 된다. 반대로 찬물로 샤워를 하거나 바닥에 그냥 앉는 것은 좋지 않다. 또한 찬바람과 비를 맞지 않아야 한다.

4. 편안한 옷을 입는다.

- 짝 조이는 바지를 입으면 혈액순환이 잘 되지 않는다. 생리통이 심할 경우에는 편안한 옷을 입어 혈액순환을 원활히 하도록 해야 한다. 그리고 조이는 옷은 생리혈취를 더욱 강하게 만들기도 한다.

5. 균형 잡힌 식사를 한다.

- 비만하거나 너무 마르면 생리통이 더욱 심해진다. 비타민 C가 풍부한 과일, 야채들과 육류, 간, 계란 노른자, 미역 등이 좋은 식단. 그러나 카페인과 생리통을 악화시키고 생리 기간과 양을 늘리며, 당근은 너무 많이 먹을 경우에는 카로틴의 흡수량이 난소 배란기능을 떨어뜨리므로 좋지 않다.



- 6. 그 외, 충분한 수면을 취하고, 정신적 긴장이나 스트레스를 받지 않으며, 전자파를 주의하는 것도 생리통을 예방한다.

◆ 생리통에 좋은 음식 7가지

1. 다시마, 미역, 김, 파래 등의 해조류
2. 콩치, 멸치 등의 칼슘이 많이 포함된 어류
3. 된장, 누부, 두유 등의 콩으로 만든 음식
4. 호박, 고구마, 꿀 등의 자연적으로 단 음식
5. 브로콜리, 양배추, 콜리플라워 등의 십자화과 채소류
6. 생강차, 인삼차, 꿀차, 쑥차, 당귀차 등 몸을 따뜻하게 하는 차 종류
7. 신선한 과일



◆ 생리통에 나쁜 음식 5가지

1. 식용유, 쇼트닝, 버터 등의 오래되어 산패된 유지류
2. 햄버거, 감자칩, 라면, 과자 등의 인스턴트 식품
3. 과자, 초콜릿, 아이스크림 등의 설탕이 많이 들어간 음식
4. 커피와 콜라 같은 카페인이 많이 든 음료
5. 양념이 매우 짜고 매운 음식

