

MON CONFORT MENSTRUEL EN VÉGÉTAL

Défi mensuel pour beaucoup, la période menstruelle s'accompagne de son lot de désagréments plus ou moins supportables.

Les grandes lignes pour en venir à bout sont les suivantes :

- favoriser un bon transit et une bonne hydratation ;
- ne pas manquer de magnésium (qui intervient dans tous les processus de contraction musculaire y compris les muscles lisses de la paroi utérine !) ;
- tenir la zone au chaud => nous vous proposons un **choix varié de bouillottes**, de la plus classique à la plus attachante !
- le thym est un antispasmodique très efficace : en tisanes biologiques, ou en gélules, il saura vous soulager tout en vous donnant une grande bouffée d'air frais ;
- utiliser les protections périodiques qui vous conviennent le mieux. Serviettes hygiéniques ou tampons (classiques, biologiques, réutilisables), coupe menstruelle (la cup !), peuvent plus ou moins vous être adaptés ;
- anticipez la douleur : il est plus aisé d'éviter une douleur que de l'apaiser, lorsqu'on a la possibilité de la prévoir. Ainsi, que vous utilisiez des compléments alimentaires ou des antalgiques, favorisez une prise précoce, qui pourra peut-être même vous éviter de la renouveler.

