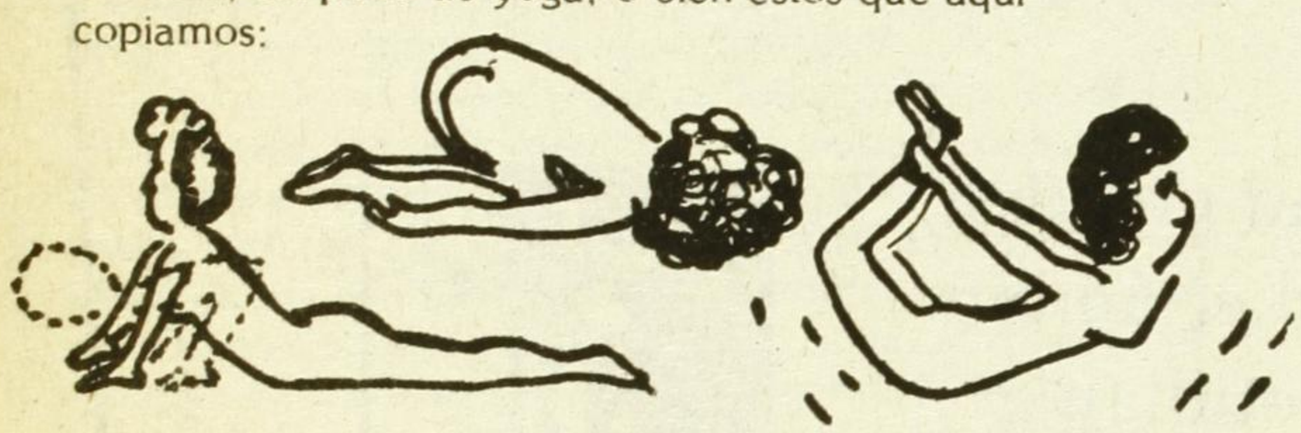
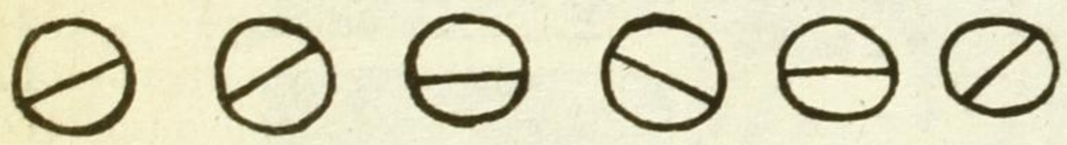
V S. los cólicos menstruales*

Ejercicio: Ayuda correr, caminar, nadar, andar en bicicleta, un poco de yoga, o bien éstos que aquí copiamos:

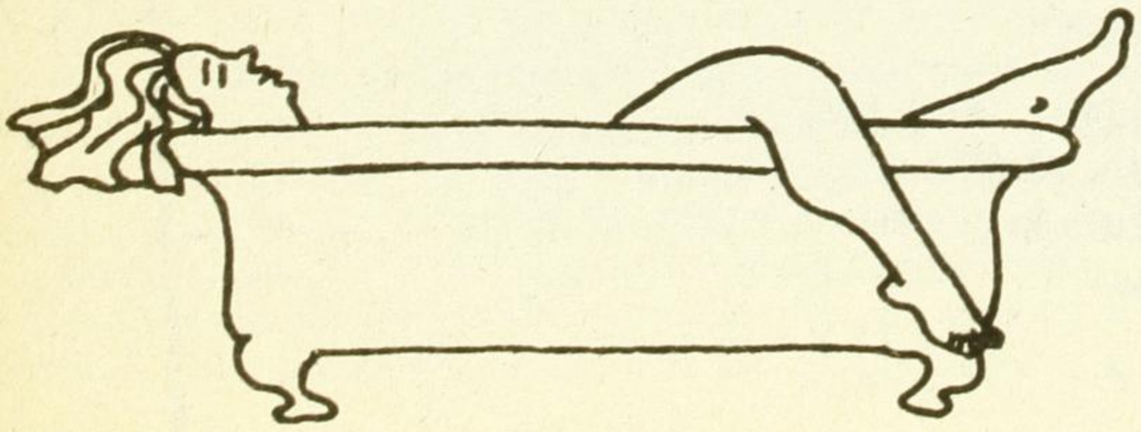


Aspirina: Adelgaza la sangre y reduce las molestias. Puede tomarse una cada cuatro horas, antes y al iniciarse la menstruación. Las mejores son las Disprinas (solubles) y el Ascriptin, pues dañan menos el estómago.

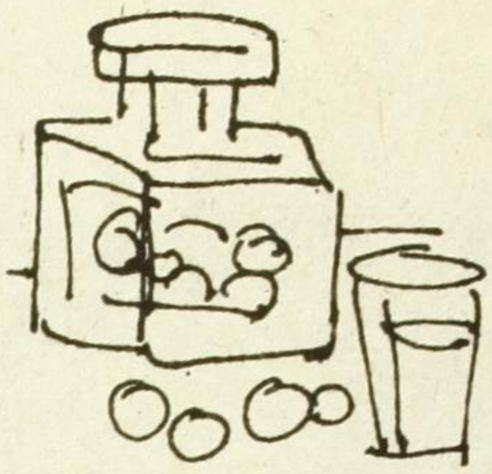


Infusiones: Las más recomedables son las de manzanilla, canela, clavo rojo, gengibre y otras más especializadas que pueden adquirirse con las hierberas en cualquier mercado.

Calor: Un bañito con agua caliente, una siesta bajo el sol, o bien ponerse sobre el vientre un cojin eléctrico, una bolsa o una botella llenas de agua caliente.

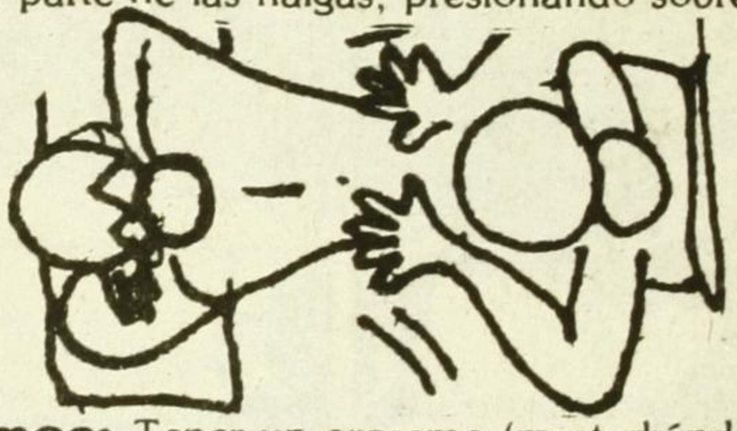


Pastillas de calcio o magnesia: Son relajantes musculares y reducen el dolor. Hay que tomar una pastilla al día y después cuatro o cinco antes y durante los primeros días de la regla.

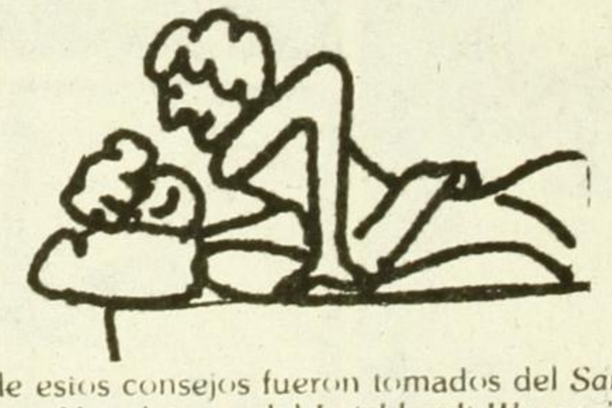


Alcohol: El alcohol es un vasodilatador, así que una copita de ron, anís y otro tipo de licor fuerte, solo o mezclado con té o con agua caliente, azúcar y limón, es aconsejable.

Masaje: Nuestras amigas, nuestros compañeros o quien esté cerca puede darnos un masaje en la zona baja de la espalda y parte de las nalgas, presionando sobre el sacro.



Orgasmos: Tener un orgasmo (masturbándose o mediante relaciones sexuales) alivia la congestión pélvica. Aguas con la estimulación sexual sin llegar al orgasmo: esto causa mayor congestión y aumenta el dolor.



*Algunos de estos consejos fueron tomados del *Santa Cruz Women's Health Center Newsletter* y del *Leichhardt Women's Community Health Centre Bulletin*. Otros, de la experiencia propia.

• *Investigadores descubrieron que el uso de tampones irrita las paredes vaginales y permite el desarrollo de ciertas bacterias, principalmente el Estafilococo Aureo, provocando el llamado Síndrome del Shock Tóxico que en EU ha cobrado ya varias muertes.*