



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Dismenorreas



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) DEDÍCATE TIEMPO Y QUIÉRETE A TI MISMA

- ◆ También es un modo de cuidarte.
- ◆ **Observa y siente** lo que tu cuerpo pide, necesita, rechaza, disfruta, etc. Confía en los mensajes y actúa en consecuencia.



3) ALIMÉNTATE CORRECTA Y PLACENTERAMENTE

4) DISFRUTA DE LOS PEQUEÑOS DETALLES, TANTO DE LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA COMO DE COMERLA



5) TOMA EL MÁXIMO DE FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS



6) COME Y MASTICA LENTAMENTE



7) ESPECIAL ATENCIÓN A TOMAR:



Trigo



Avena



Maíz



Remolacha



Zanahoria



Legumbres



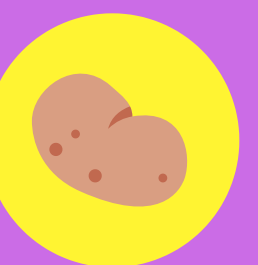
Frutos secos



Espinacas

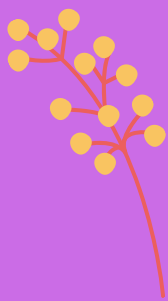
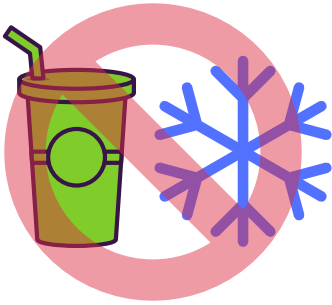


Dátiles



Patatas

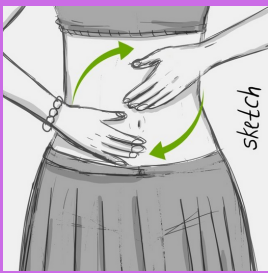
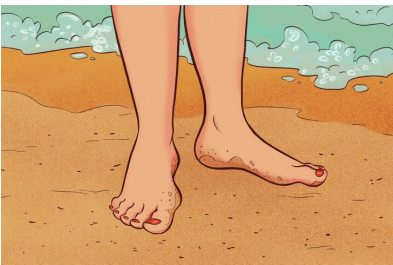
8) EVITA LAS BEBIDAS FRÍAS
Y EL FRÍO EN GENERAL



9) TOMA 1 VEZ AL DÍA

- ◆ Polen
- ◆ Germinados de soja, alfalfa, trigo

10) TOMA EL SOL Y EL AIRE
LIBRE. PASEA POR LA ARENA
TIBIA.



11) POR LA MAÑANA

- ◆ **Fricciones con un paño húmedo** en el bajo vientre, diariamente, durante el ciclo o todo el mes. Al terminar, **sécate energicamente** y tápate hasta entrar en calor.
- ◆ Toma un **vial bebido de JALEA REAL**, durante 1 mes

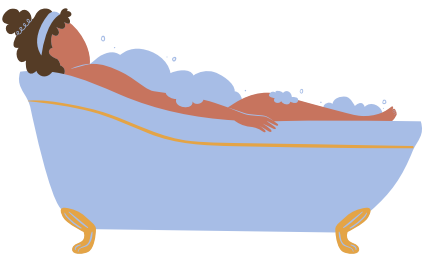
12) RESPECTO A LA REGLA

Unos días antes:

- ◆ Haz **baños tibios con infusión de romero**, durante 5-10 minutos.

Durante la regla, si hay dolor:

- ◆ Baños tibios
- ◆ **Calor local**
- ◆ **Cataplasmas de sal marina** caliente durante el dolor sobre el sacro
- ◆ **Extracto de Valeriana** (1/2cucharadita)



13) INFUSIONES



15 días al mes, antes de la ovulación
(desde que acaba la regla durante 15 días).

- ◆ **Diente de león y Manzanilla** romana, 1 vez al día.
- ◆ **Aquilea o Milenrama**, 2 veces al día.

Entre ovulación y regla:

- ◆ **Salvia y Melisa**, 2 veces al día.
- ◆ **Mejorana**, 2 veces al día
- ◆ **Frambuesa**, 1 vez al día
- ◆ **Aceite de Onagra** (3 cápsulas al día, los últimos 15 días del ciclo)
- ◆ **Relajación - Contracción**
- ◆ **Estiramientos de espalda** (cobra, arco-boca abajo)
- ◆ **Suelo pélvico**
- ◆ **Hula-hop**
- ◆ **Pelota** en espalda y sacro
- ◆ **Automasaje** (talón; tibia-interno).



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salud@aytojerez.es