

CEA MAI CITITĂ REVISTĂ DIN LUME

IUNIE 2010  
8,90 LEI

# COSMOPOLITAN

www.COSMOPOLITAN.ro

RĂSPUNSURI  
LA  
RECEM  
\*55\*

Heidi Klum

Cum obține absolut tot ce  
vrea de la viață...

## DESPRE relatii

(pentru întrebări  
pe care ți le-ai tot pus)

CONVERSAȚIA  
pe care O FATĂ  
COSMO ar trebui să  
o aibă cu MAMA SA

Antrenament de vedetă pentru un

# TRUP SEXY

- ABDOMEN PLAT
- PICIOARE ZVELTE
- FUND FERM (rezultate rapide!)

OBICEIURI  
CARE ÎȚI  
SABOTEAZĂ  
CHEFUL  
DE SEX


SPECIAL  
Cele mai trendy  
COSTUME  
DE BAIE  
+ cum îl alegi pe cel  
potrivit ție

CUM & DE CE  
SĂ-ȚI PROTEJEZI  
KARMA  
SENTIMENTALĂ



5 948490 350012

# Cum poti preveni simptomele premenstruale?

 Like Be the first of your friends to like this.

[comentarii \(2\)](#) [tipareste](#) [recomanda](#)

**Fie ca te confrunti cu dureri abdominale, sensibilitate accentuata a sanilor ori cu schimbari ale starii emotionale, sindromul premenstrual iti poate afecta activitatile de zi cu zi.**

**Thomas von Ohlen**, medic nutritionist si director la Advanced Center for Nutrition si **Lynn Laboranti**, expert in sanatate si diete la Pharmavite LLC, ne ofera cateva sfaturi in ceea ce priveste problema care afecteaza majoritatea femeilor.

Se apropie acea perioada a lunii si brusc simti o pofta incontrolabila de **carbohidrati** si portii triple de inghetata? Desi pare destul de dificil, Von Ohlen garanteaza ca aceste "nevoi" pot fi controlate, iar dupa primele 30 de zile de la schimbarea dietei, starea generala se imbunatateste si neplacerile cauzate de **SPM** sunt reduse. Cum poti realiza acest lucru?

## Renunta la zahar

Ciclul lunar este asociat cu o nevoie de crestere a nivelului de energie. Van Ohlen considera ca in functie de ce consumam sunt generate fluctuatii ale concentratiei de **zahar in sange**. Acestea corespund si sunt cauza schimbarilor bruste de stari emotionale.

Lynn Laboranti adauga faptul ca o crestere a nivelului de zahar in sange este urmata de senzatia de foame, determinata firesc de scaderea concentratiei de zahar dupa consum, ceea ce duce inevitabil la un cerc vicios.

## Limiteaza cantitatea de sodiu

**Balonarea** este un simptom normal al SPM-ului, iar **sodiul** o poate accentua.

"Balonarea este generata de hormonul numit **aldosteron**, care, eliberat de **glandele suprarenale**, determina corpul sa absoarba sodiul, fapt ce duce mai departe la **retentia de apa**", explica Von Ohlen.



Consumul excesiv de sodiu accelereaza procesul de balonare. Asadar, incearca sa reduci alimentele sarate din dieta cu o saptamana inainte si in timpul **menstruatiei**.

## Evita grasimile saturate

Produsele animale cu o concentratie ridicata de **grasimi**, spre exemplu **carnea rosie**, dar si **produsele lactate**, precum untul, inrautatesc simptomele SPM.

Lynn Laboranti considera ca o "portie" mare de grasimi saturate contribuie la sensibilizarea sanilor, iar Von Ohlen recomanda chiar eliminarea completa a lactatelor in acea perioada si inlocuirea lor cu suplimente de calciu.

## Redu consumul de cafea si alcool

Chiar daca o consideri absolut necesara desfasurarii activitatilor zilnice, **cafeaua** creste nivelul de estrogen si accentueaza mult neplacerile cauzate de SPM.

Pe de alta parte, **alcoolul** amplifica **starile depresive** si durerile de cap. Laboranti sugereaza inlocuirea acestor bauturi cu unele decofeinizate si cu apa.

## Consuma alimente sanatoase

O dieta sanatoasa, la fel si **exercitiile fizice** regulate ajuta la ameliorarea simptomelor SPM.

Laboranti recomanda includerea in meniul zilnic a cerealelor integrale, a legumelor, fructelor, semintelor si nucilor.

Similar, Von Ohlen sugereaza consumul de nuci si seminte de dovleac, precum si de somon si macrou pentru continutul bogat de acizi grasi.

## Ia suplimente

Daca pestele nu este chiar alimentul tau favorit, poti lua **suplimente** care-ti furnizeaza necesarul de **acizi grasi Omega 3**.

Cumpara **ulei de peste**, **vitamina B6** (nu mai mult de 100 mg pe zi) si **magneziu** (cel putin 200 mg pe zi), suplimente recomandate atat de Von Ohlen, cat si de Laboranti.

In plus, rezultatele unor studii in domeniu indica faptul ca un consum mai mare de magneziu si vitamina B6 ajuta la **reducerea anxietatii** asociate cu SPM-ul.

Mai mult, **calciul** (mai mult de 1000 mg pe zi) poate ameliora cu 50% simptomele specifice perioadei.