TPM? ACABE COM OS SINTOMAS!

escrito por Universo e Cultura

Você não precisa conviver com os desconfortáveis sintomas da TPM. Ansiedade, dores no corpo, tristeza, sensação de inchaço… Todos eles podem ser minimizados e até evitados: basta tomar alguns cuidados básicos. Veja quais

Texto • Camila Oliveira

Crises de ansiedade, inchaço, muita fome, pouca paciência e sensação de tristeza e fraqueza emocional. Esses são alguns dos sintomas da tensão pré-menstrual, a famosa TPM, que assombra as mulheres todos os meses, durante, em média, seis dias.

Pesquisas afirmam que, em cada cinco mulheres, quatro sofrem com a TPM. E mesmo que muitas pessoas ainda vejam isso como um problema sem importância, esse período merece sim muita atenção.

Existem tratamentos com o uso de anticoncepcionais e até antidepressivos, indicados quando os sintomas são emocionais. Nos casos leves, o cuidado fica por conta de exercícios e uma alimentação equilibrada. Ou seja: aliviar os sintomas da TPM pode ser mais fácil do que você imagina. Confira algumas dicas para tirar de letra esses dias!

• **Evite consumir alimentos com cafeína**. Café, refrigerantes e chocolates são bons exemplos. Eles aumentam a ansiedade e a instabilidade emocional. Além disso, é bom reduzir a quantia

de sal nos alimentos, para evitar a retenção de líquidos pelo corpo e a sensação de estar “inchada”.

• **Pratique exercíos aeróbicos.** Eles ajudam a reduzir as cólicas e liberam endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar. Mas atenção: toda a prática de exercícios deve ser moderada nesse período.

• **Consuma alimentos com vitamina B6**: arroz integral, aveia, batata e banana são adições superpositivas ao cardápio. Essa vitamina combate enjoo, nervosismo, dores de cabeça e irritabilidade.

• **Beba muita água.** Oito a 12 copos por dia são capazes de – por incrível que pareça – aliviar a retenção de líquidos no corpo.

• **Aposte em sessões de acupuntura**. Essa terapia pode controlar a ansiedade, deixá-la mais autoconfiante e aliviar outros sintomas da TPM. Yoga e meditação também são recomendadas!

Fonte: Triada.com.br