

## Умывание холодной водой и другие привычки, которые избавят от приливов в менопаузу

Есть способы облегчить неприятные побочные эффекты менопаузы. Доктор Бронвин Махтани перечислила несколько утренних ритуалов, которые помогают бороться с приливами.

**Утренняя гидратация с электролитами.** Напиток с магнием и микроэлементами помогает организму восстановить электролитный баланс, который отвечает за контроль уровня кортизола, температуры тела, уменьшение приливов в течение дня.

**10-минутная лёгкая йога или растяжка при естественном освещении.** Витамин D крайне важен для здоровья и крепости костей, укрепления иммунной системы. По словам доктора Махтани, интенсивная физическая активность на свежем воздухе в течение 10 минут защищает от приливов. Это улучшает кровообращение, снижает выбросы кортизола.

**Обливание лица холодной водой или контрастный душ.** Под воздействием холода активизируется блуждающий нерв. Помочь в этом может кратковременное умывание или холодный душ с утра.

## Умывание холодной водой и другие привычки, которые избавят от приливов в менопаузу



Shutterstock

**Адаптогенный травяной чай (например, ашваганда или родиола).** Он помогает снять стресс, улучшает пищеварение, сон, останавливает приливы.

**Завтрак с высоким содержанием белка и низким содержанием сахара.**

Например, это яйца с авокадо. Такой завтрак помогает регулировать уровень инсулина, что минимизирует воспалительные реакции, ухудшающие проявление приливов.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***