



Menstruación Síntomas

¿Una vez al mes
dejas de ser tú misma?



La medicina China cuenta con una gran experiencia a la hora de regular la menstruación y sus molestias asociadas, lo hace con técnicas naturales como la acupuntura, la fitoterapia, masajes, alimentación y la gestión emocional.



Todas estas técnicas ayudan al cuerpo a regular el sistema hormonal, la temperatura basal, regula la energía de los órganos implicados en la menstruación, activa la circulación de la sangre de la zona ginecológica y muy importante, serena el estado mental y anímico, lo que permite que nuestro cuerpo esté más relajado y pueda realizar sus funciones de una manera más fluida y normal.



**Acorde con la medicina china,
durante la menstruación se
recomienda lo siguiente:**

Evita nadar
.....

No levantes peso
.....

**No realices actividades
físicas agotadoras**
.....

**No camines descalza
por suelos fríos**
.....

No mantengas relaciones sexuales
.....

**Te invitamos a conocer más de la medicina
China para la mujer**