



5 efectes menys coneguts de la menstruació

[inicentrareport]Els símptomes més comuns de la menstruació són molt coneguts: dolor a l'abdomen, pell amb més grans o una mica d'irritabilitat. Les conseqüències de tenir la regla, però, van molt més enllà. Durant tot el mes el cos fa canvis que afecten també, per exemple, els cabells o la digestió. Aquests efectes passen més desapercebuts i les persones solen ser-ne menys conscients. Per això, us deixem una llista amb alguns efectes igual de comuns perquè pugueu entendre millor el vostre cos durant aquests dies.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```