



ຄວາມເຊື່ອ: ແມ່ຍິງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ຄວນຫຼິ້ນກິລາ, ບໍ່ຄວນສະຫົວ,
ບໍ່ຄວນກິນນໍ້າເຢັນ ເພາະຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ

ອະທິບາຍ: ໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ຍິງສາມາດຫຼິ້ນກິລາໄດ້ເປັນປົກກະຕິເນື່ອງຈາກວ່າຮ່າງກາຍ
ຈະຫຼັ່ງສານແຫ່ງຄວາມສຸກອອກມາ (ເອັນໂດຟິນ) ເຮັດໃຫ້ຫຼຸດອາການປວດປະຈຳເດືອນອີກດ້ວຍ,
ແຕ່ຕ້ອງອອກຢູ່ໃນປະລິມານທີ່ຜິດເໝາະ ນອກຈາກນັ້ນການສະຫົວ ແລະ ກິນນໍ້າເຢັນບໍ່ໄດ້ມີຜົນ
ກະທົບຫຍັງຕໍ່ການລົງຄົງສາມາດກິນໄດ້ຕາມປົກກະຕິ ເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍເຮົາຈະປັບອຸນຫະພູມ
ໃນຮ່າງກາຍເອງ. ຄວາມເຊື່ອເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ແມ່ນບໍ່ມີຂໍ້ມູນທາງວິທະຍາສາດມາຢັ້ງຢືນໄດ້
ແຕ່ເປັນຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດມາຈາກຄົນເຮົາ.