

Bolestivá menštruácia

Základné fakty o bolestivej menštruácii, ktoré by mala poznať každá žena.

UPOZORNENIE:

Informácie použité v tomto letáku nenahradzujú odbornú lekársku starostlivosť. Majú informatívny charakter.

GYNAKTIV.SK

Menštruačný cyklus
Plodnosť

BOLEŠŤ JE PRÍZNAKOM PROBLÉMU

- Bolesť je príznakom problému, nie je v poriadku, ak trpíte každý mesiac veľkými bolesťami a celkovým nepohodlím.
- Nie je v poriadku, ak sa musíte stiahnuť z bežného života, pretože sa potrebujete vysporiadať so svojou menštruačnou bolesťou.
- Rovnako nie je v poriadku, ak sa snažíte dlhodobo nevšimáť - ignorovať menštruačnú bolesť.
- Menštruácia by v princípe nemala intenzívne bolieť, ale je normálne ak behom menštruácie cítite mierny - znesiteľný tlak v podbrušku a máte potrebu si oddýchnuť a relaxovať.

INFORMUJTE LEKÁRA

Ak trpíte menštruačnými bolesťami väčšími ako sú len mierne, je dôležité, aby ste o tom informovali svojho lekára - gynekológa.

NIE JE V PORIADKU...AK

Nie je v poriadku, ak máte takúto bolestivú menštruáciu už niekoľko mesiacov až rokov.

DÔLEŽITÉ FAKTY

Menštruačná bolesť môže odrážať:

- Chyby v stravovaní.
- Vyčerpávajúci životný štýl.
- Slabý pitný režim.
- Celkovú hormonálnu nerovnováhu, ale aj endometriózu, infekcie alebo ďalšie prejavy abnormalít.

Vo väčšine prípadov je ale bolestivá menštruácia diagnostikovaná ako „primárna dysmenorea“, teda bolestivá menštruácia bez prítomnosti iných abnormalít.

CHECKLIST

POTRAVINY, KTORÉ ZMIERNIA MENŠTRUAČNÉ BOLESTI

Mätový čaj	Avokádo	Horká čokoláda
Losos	Slniečnicové semiačka	Zázvor
Mandle	Kurkuma	Listová zelenina

@GynAktiv

ZÁKLADNÉ NUTRIČNÉ ODPORÚČANIA

VHODNÁ NUTRIČNÁ STRATÉGIA DOKÁŽE DOPOMÔŤ K ZNÍŽENIU BOLESTIVEJ MENŠTRUÁCII, ROVNAKO JE DÔLEŽITÝ PRAVIDELNÝ POHYB, DOSTATOK SPÁNKU, ZNÍŽENIE KONZUMÁCIE POLOTOVAROV, KOFEÍNOVÝCH NÁPOJOV, CUKRU A TABAKU.

Ak trpíte bolestivou menštruáciou, tak sa odporúča **OBMEDZIŤ**:

- Cukor, umelé sladidlá, sladké bublinkové - povzbudivé nápoje, ovocné džúsy.
- Bielu múku, rafinované rastlinné oleje, margarín, stužené tuky.
- Upravované arašidové maslo, priemyselné sladkosti
- Tavený syr, slaninu, šunku, jedlá zo sóje, sójové mlieko.
- Prášok do pečiva s obsahom alumínia.

Ak trpíte bolestivou menštruáciou, tak sa odporúča denne **ZVÝŠIŤ**:

- Čerstvé ovocie, celozrnný chlieb, cestoviny a cereálie.
- Čerstvú - listovú zeleninu, hnedú ryžu, vajcia.
- Za studena lisované oleje, orechy a jedlá semená.
- Bylinkové čaje a čistú vodu.
- Morské ryby a prírodné syry, potraviny z domáceho chovu.
- Červenú, hnedú, zelenú fazuľu, hrach, šošovicu, bylinky a koreniny.
- Kvalitnú hydinu a doma pripravované jedlá.

BOLESTIVÁ MENŠTRUÁCIA - DOPLNKY

- Omega 3 mastné kyseliny - látky, ktoré si ľudské telo nedokáže samo vytvoriť a musí ich prijímať v potrave. Hlavným zdrojom Omega 3 je rybí tuk (hlavne morské ryby ako je losos, makrela, sardinky). Nájdeme ich aj v rastlinnej strave - ľanové semienko, ľanový olej, konopné semienko a konopný olej, chia semienka. Rybí olej má silný protizápalový účinok - pomáha zvládať bolestivú menštruáciu. Dostať v tabletkách lekárni.
- Vitamín E - patrí k najdôležitejším antioxidantom, chráni bunky pred voľnými radikálmi, oxidačným stresom. Má protizápalový účinok a pomáha pri znižovaní menštruačnej bolesti. Dostať v lekárni.
- Magnézium, vápnik a vitamín D - magnézium je prírodným uvoľňovačom svalov a pomáha pri menštruačných kŕčoch. Takisto aj vápnik umožňuje svalom relaxovať. Absorpcia vápnika vyžaduje vitamín D, dopĺňať obidva. Dostať v lekárni.

ZHRNUTIE

Bolestivú menštruáciu v priebehu celého mesiaca pomáha preukázateľne znižovať:

- Úprava stravy
- Doplnenie doplnkov stravy
- Úprava životného štýlu - pravidelný 8 hodinový spánok, eliminovanie stresu, zníženie kofeínových nápojov, tabaku, pravidelný a vyrovnaný pohyb a relax.
- Pitný režim - zvýšiť príjem čistej vody tri dni pred očakávanou menštruáciou

TIP PRE VÁS

Živá soľ - magnéziovú soľ do kúpeľa, pomáha zmierniť napätie pred menštruáciou. Dostať v lekárni, drogérii.