7 SKVĚLÝCH A FUNGUJÍCÍCH RAD NA BOLESTIVOU MENSTRUACI

ODPOČINEK A SPÁNEK

KDYKOLIV TO JDE

Odpočinek je v menstruační fázi velmi důležitý, neboť nabíráš energii na další týdny.

Když dlouhodobě ignoruješ potřeby těla a vyčerpáváš se, tvoje energetické rezervy se tenčí. Pak přes bolest ti tělo posílá signály, že už je unavené a chce zůstat v klidu, nejlépe v posteli. Choď spát o hodinu dříve než obvykle.

TEPLO

Buď v teple, zabalená do deky, dávej si na bříško a kříž ohřívací láhev, nahřátý pytlík s peckami nebo bederní pás Nice Belly (dá se použít na více způsobů.

Krásně funguje teplá sprcha a vana. A když dáš kolem sebe svíčky, tvá mysl se zklidní a uvolní se celé tělo.

“Máš teplé ponožky a košilku?” tyto věty našich babiček jsme asi slyšely všechny, ale co když je na tom něco pravdy?

Zkus vzít pytel obyčejné soli, vysyp ji na suchou pánev a zahřej ji (je nutné míchat, aby byla rovnoměrně zahřátá). Pak ji nasypej do lavoru a vlož do ní bosé nohy. Teplá sůl krásně prohřeje nohy, tkáň i dráhu ledvin. Pozor, aby ses nespálila.

BYLINKY

Je mnoho bylinkových čajů, které dokáží zmírnit bolestivou menstruaci.

Patří mezi ně:

KONTRYHEL

HEŘMÁNEK PRAVÝ

HLUCHAVKA BÍLÁ

MEDUŇKA

MÁTA

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

V bylinkářství nebo lekárně si můžes koupit už připravené směsi bylinek.

Výborným pomocníkem jsou také bylinné napářky.

AROMATERAPIE

Bylinky můžeš popíjet, ale také využít v aromaterapii.
Do aromalampy, difuzeru nebo do vany (s nosným olejem) nakapej olejíčky podle tvého výběru. Skvěle funguje, když si s ním natřeš bříško i záda.

A jaké olejíčky jsou vhodné:
LEVANDULE
GERANIUM-PELARGONIE
FENYKL(nepoužívat při endometrióze)
HEŘMÁNEK
ŠALVĚJ
JASMÍN
Je důležité, aby oleje byly čisté. Syntetické nemají terapeutický účinek.

STRAVA

Mnoho žen v předmenstruační a menstruaci má chuť na vše, co najde v lednici.

Dávej si pozor na to, co jíš a bolesti mohou výrazně ustoupit.

A co není vhodné?

SŮL, KÁVA A ALKOHOL - zadržují vodu v těle

SACHARIDY - vyměň cukr a mouku za zdravější potraviny

TUČNÉ POTRAVINY A MLÉKO- vedou k nadýmání mohou způsobit děložní křeče

Co tedy jíst?

MINERÁLY- hořčík(avokádo,hrách,kvalitní čokoláda, suš. ovoce), draslík (banány, meruňky), vápník (brokolice, mák)

VITAMINY - vitamin C (zpevní stěnu cévv) a D a E (proti křečím)

OVOCE A ZELENINA, LEHKÉ POLÉVKY

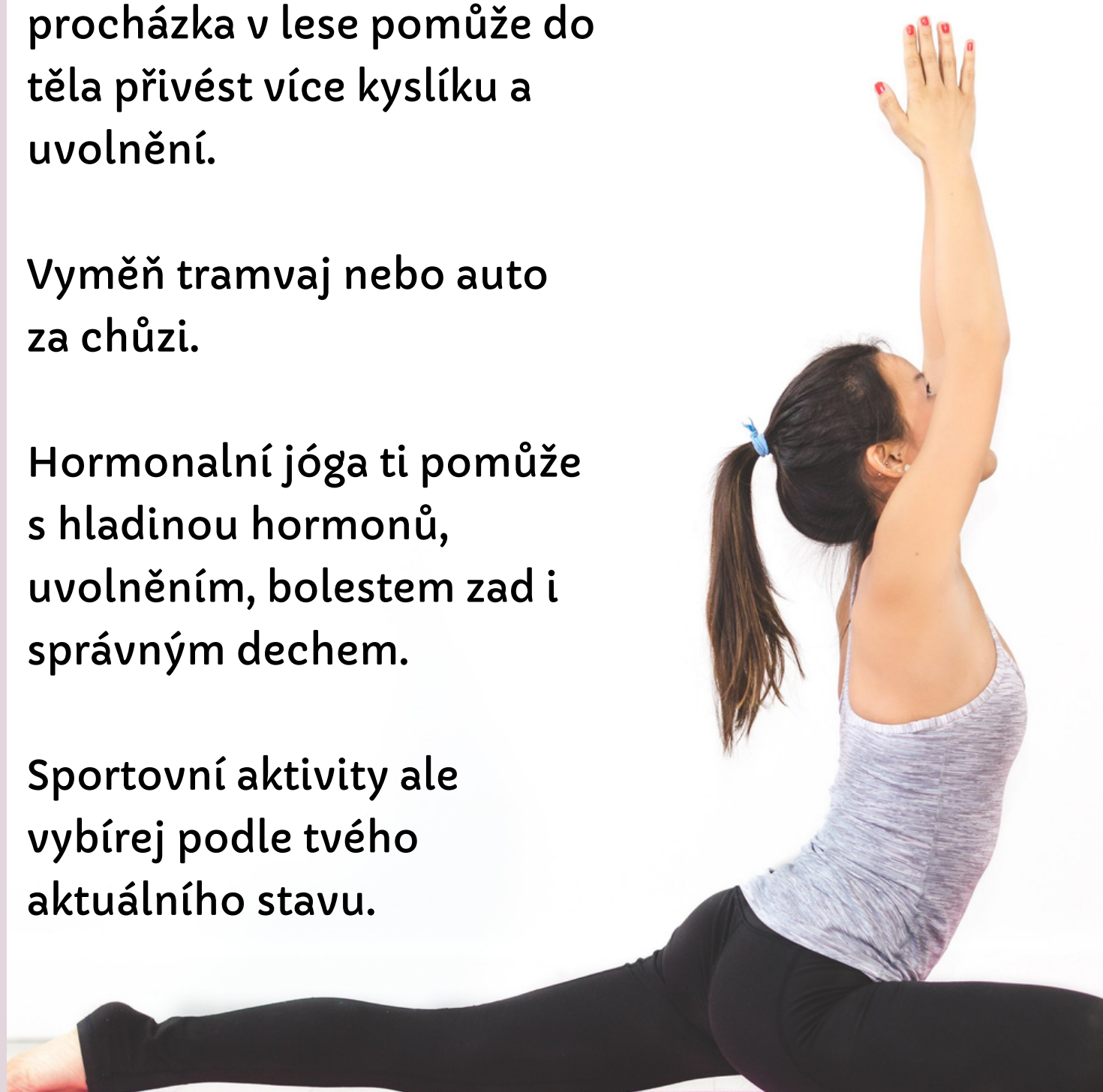
POHYB A DECH

I když je během menstruace důležitý klid, lehká procházka v lese pomůže do těla přivést více kyslíku a uvolnění.

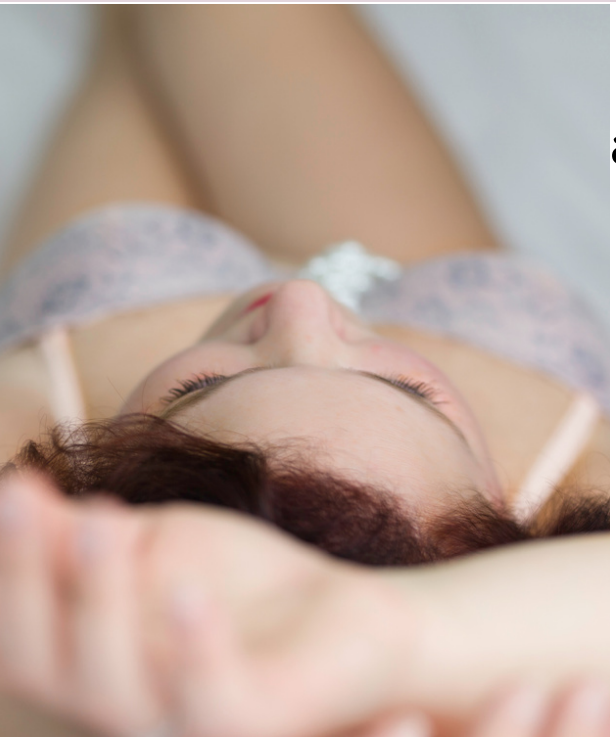
Vyměň tramvaj nebo auto za chůzi.

Hormonalní jóga ti pomůže s hladinou hormonů, uvolněním, bolestem zad i správným dechem.

Sportovní aktivity ale vybírej podle tvého aktuálního stavu.



MASÁŽE, SEBEPOTĚŠENÍ A SEX



Možná tě to překvapí, ale mazlení, milování, orgasmus ti mohou pomoci při bolestivé menstruaci, nebot se uvolňují hormony jako je endorfin, oxytocin, které snižují bolesti hlavy, křeče v podbřišku, zkracují menstruaci a sílu krvácení. Podpoříte vztah, dobrou náladu i spánek. Orgasmy mohou být intenzivnější.

A na co si dát pozor?
Asi tě napadne zašpinění povlečení. To vyřeší ručník nebo milování ve sprše.
Důležitá je hygiena. A jestli používáš tampon, tak si ho před milováním nezapomeň vyndat.
Polohy vybírej podle pocitu (děložní čípek je velmi citlivý).

ZNÁM SVŮJ CYKLUS

Aby tě každý měsíc nepřekvapila menstruace o pár dní dříve nebo svou intenzitou, je důležité vědět, jak jsi celý měsíc prožila.

Stres, únava, nemoc, vyčerpání mají velký vliv na to, jak bude tvá menstruace probíhat.
Ideální je, když si každý den budeš zapisovat své emoce, pocity, nálady, míru únavy nebo naopak příval energie. Různé bolesti, chuť se milovat nebo jít do společnosti nezapomeň také připsat.

Neboj se pustit i do hlubších rovin a připomeň si, jak ti fungovala intuice, zda ti chodily různé nápady, vize, co ti nešlo, nebo naopak jsi zvládla překvapivě rychle, jak ses cítila s druhými lidmi a jaký jsi měla postoj k sobě.

Využij svůj běžný diář, nebo si kup Cyklickou mapu:
www.veronikavieweghova.cz/eshop
a pusť se do zkoumání sebe sama.

Ať ti pomohou tyto rady zmírnit nebo dokonce odstranit Menstruační bolesti.

S

VERONIKA VIEWEGHOVÁ