



Ako sa zbaviť menštruačných bolesti a kŕčov



Ak sa naučíš, ako zvládať menštruačné bolesti a kŕče, pomôže ti to prispôbiť sa menštruácii a prežiť tak obdobie dospievania čo najlepšie.

Uvádzame naše najlepšie tipy, ako sa zbaviť bolesti pri menštruácii (alebo ich aspoň zmierniť):



01

Hyb sa

Áno, chápeme. Chceš ležosiť. Odolaj však nutkaniu zostať schúlená v kľbku na gauči a začni sa hýbať. Tvoje telo ti poďakuje.

Cvičenie totiž uvoľňuje endorfíny – hormóny dobrej nálady. Endorfíny v skutočnosti menia spôsob, akým mozog spracováva bolesť, a preto môžu spôsobiť, že bolesť bude menej intenzívna. Dobré, však?

Zaraď do programu ľahké cvičenie môže byť úplne jednoduché – pár minút jogy alebo rýchlu chôdzu okolo domu. Hlavnou úlohou je zvýšiť krvný obeh, uvoľniť svaly a rozprúdiť endorfíny.



02

Prilož si na telo

Vyhrievaciu podložku alebo termofo

Prikladanie tepla na oblasť, kde máš kŕče, môže zvýšiť prietok krvi, čo zase pomôže uvoľniť svaly, ktoré sa sťahujú a spôsobujú kŕče. A navyše sa môžeš schúliť v teple a príjemne si oddýchnuť. To všetko pre to, aby si zastavila menštruačné bolesti.



03

Dozraj si horúci kúpeľ' alebo sprchu

V prípade, že máš meV prípade, že máš menštruačné kŕče, teplá voda ti môže pomôcť uvoľniť svaly a zmierniť bolesť.nštruačné kŕče, teplá voda ti môže pomôcť uvoľniť svaly a zmierniť bolesť.



04

Dodržiavaj pitný režim

Nuž, áno. Pitie vody nie je úplne to, čo menštruačnú bolesť zastaví. Pomáha však zmierniť nadúvanie, ktoré môže kŕče zosilniť. Maj preto poruke fľašu a pi veľa vody, ktorá ti pomôže menštruačné bolesti zmierniť.



05

Jedz vyváženú stravu

Jedz potraviny bohaté na vlákninu (napríklad šošovicu, špenát, fazuľu a zeleninu) a snaž sa obmedziť potraviny, ktoré sú masné a sladké. Takto zostaneš zdravá a dodáš svojmu telu správne zložky potrebné na boj proti menštruačným bolestiam.



06

Odolychuj

Ak sú tvoje kŕče naozaj silné, skús odpočívať. Krátko si zdiemni. Možno sa zobudíš s pocitom sviežosti a bez kŕčov.



07

Relaxuj

Snaž sa relaxovať a vyhýbať stresu. Začni cvičiť hlboké dýchanie. Základom zvládania kŕčov je uvoľnenie svalov.



08

Vynechaj kofein

Kofeín spôsobuje zužovanie ciev. To môže spôsobiť ešte intenzívnejšie kŕče. Počas menštruácie preto vynechaj rannú kávu a zvoľ si radšej bylinkový čaj!

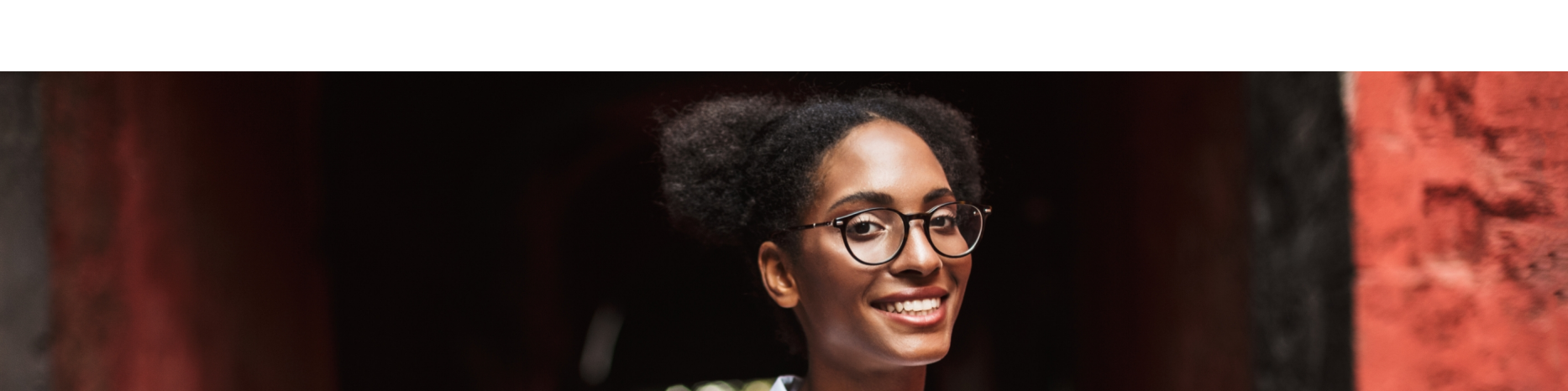


09

Vyskúšaj vol' uopredajný liek proti bolesti

Pri otázke, ako sa zbaviť menštruačných bolestí, ti možno ako prvé napadnú lieky proti bolesti. Volnopredajné lieky proti bolesti znižujú hladinu chemických látok vyvolávajúcich kŕče v tvojom tele, známych ako prostaglandíny. Môžeš ich užiť, keď začneš pociťovať kŕče a zápal, a pokúsiť sa tak úplne obísť zlý pocit.

Pred užitím akéhokoľvek lieku sa nezabudni poradiť s rodičmi a vždy dodržiavaj pokyny na dávkovanie uvedené v príbalovom letáku.



10

Navštev lekára

Ak je pre teba aj napriek tomu ťažké zvládať menštruačné kŕče a myslíš si, že potrebuješ špecializované lieky, poraď sa s dôveryhodnou dospelou osobou alebo navštev lekára.

Vyskúšaj vyššie uvedené riešenia a zisti, čo ti vyhovuje. Ak sa naučíš, ako sa zbaviť menštruačných bolestí, menštruácia ti viac nebude zneprijemňovať život!

Nezabudni skombinovať svoje nové nadprirodzené schopnosti na potlačenie PMS s **hygienickými vložkami ALWAYS Ultra**, aby si dosiahla dokonalú kombináciu.

Superabsorpčné a **pohodlné vložky ALWAYS Ultra** so 100 % ochranou proti pretečeniu ti umožnia zostať úžasnou a sebavedomou aj počas menštruácie.



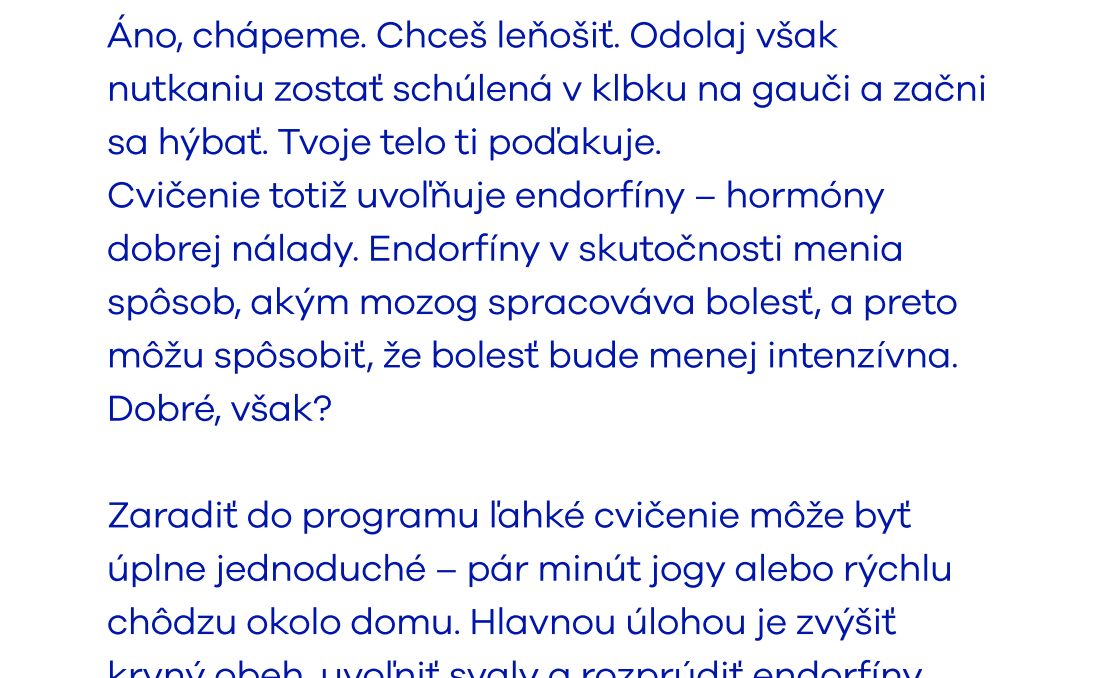


Ako sa zbaviť menštruačných bolesti a kŕčov



Ak sa naučíš, ako zvládať menštruačné bolesti a kŕče, pomôže ti to prispôbiť sa menštruácii a prežiť tak obdobie dospievania čo najlepšie.

Uvádzame naše najlepšie tipy, ako sa zbaviť bolesti pri menštruácii (alebo ich aspoň zmierniť):



01

Hýb sa

Áno, chápeme. Chceš ležošit. Odolaj však nutkaniu zostať schúlená v kľbku na gauči a začni sa hýbať. Tvoje telo ti poďakuje.

Cvičenie totiž uvoľňuje endorfíny – hormóny dobrej nálady. Endorfíny v skutočnosti menia spôsob, akým mozog spracováva bolesť, a preto môžu spôsobiť, že bolesť bude menej intenzívna. Dobré, však?

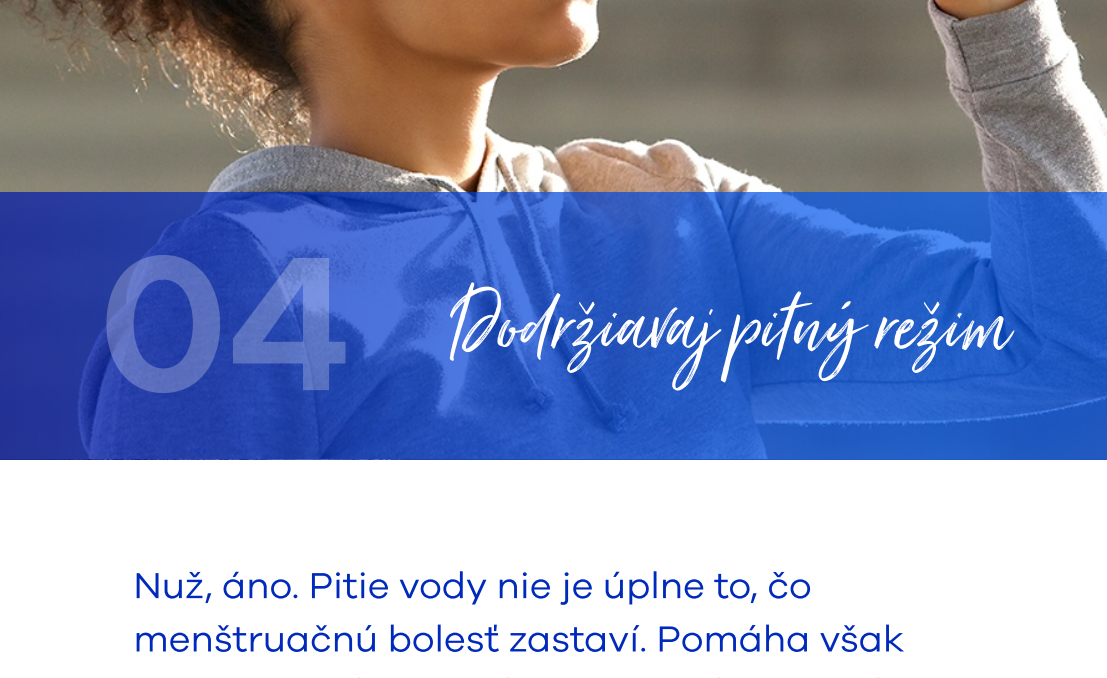
Zaradiť do programu ľahké cvičenie môže byť úplne jednoduché – pár minút jogy alebo rýchlu chôdzu okolo domu. Hlavnou úlohou je zvýšiť krvný obeh, uvoľniť svaly a rozprúdiť endorfíny.



02

Prilož si na telo Vyhrievaciu podložku alebo termofo

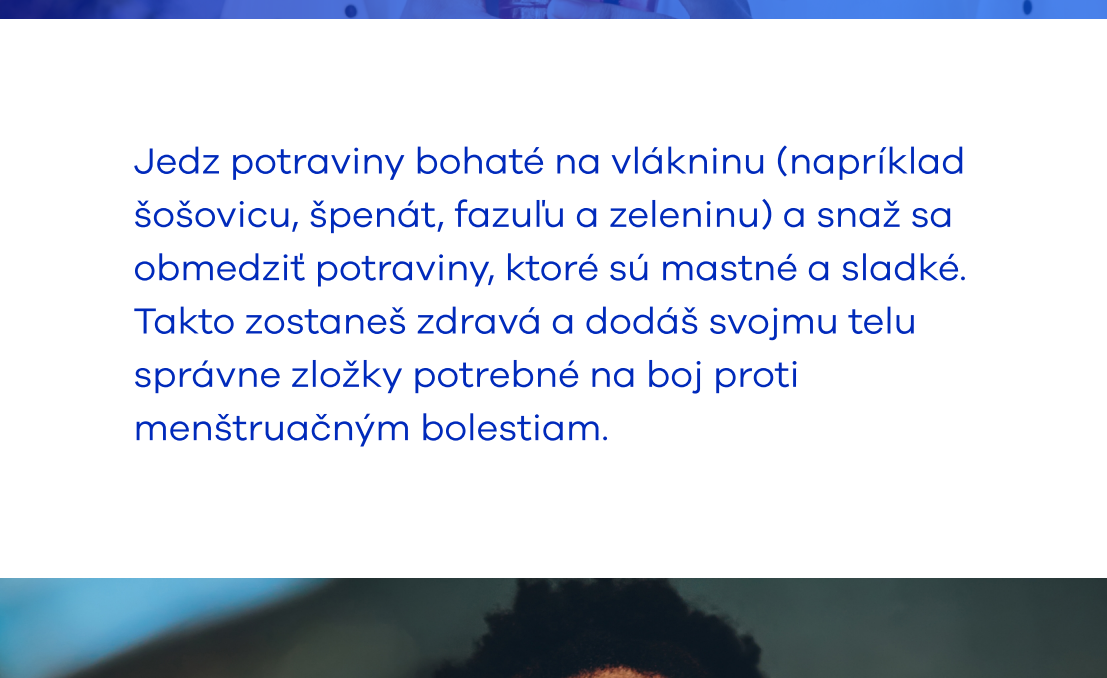
Prikladanie tepla na oblasť, kde máš kŕče, môže zvýšiť prietok krvi, čo zase pomôže uvoľniť svaly, ktoré sa sťahujú a spôsobujú kŕče. A navyše sa môžeš schúliť v teple a príjemne si oddýchnuť. To všetko pre to, aby si zastavila menštruačné bolesti.



03

Dopraj si horúci kúpeľ alebo sprchu

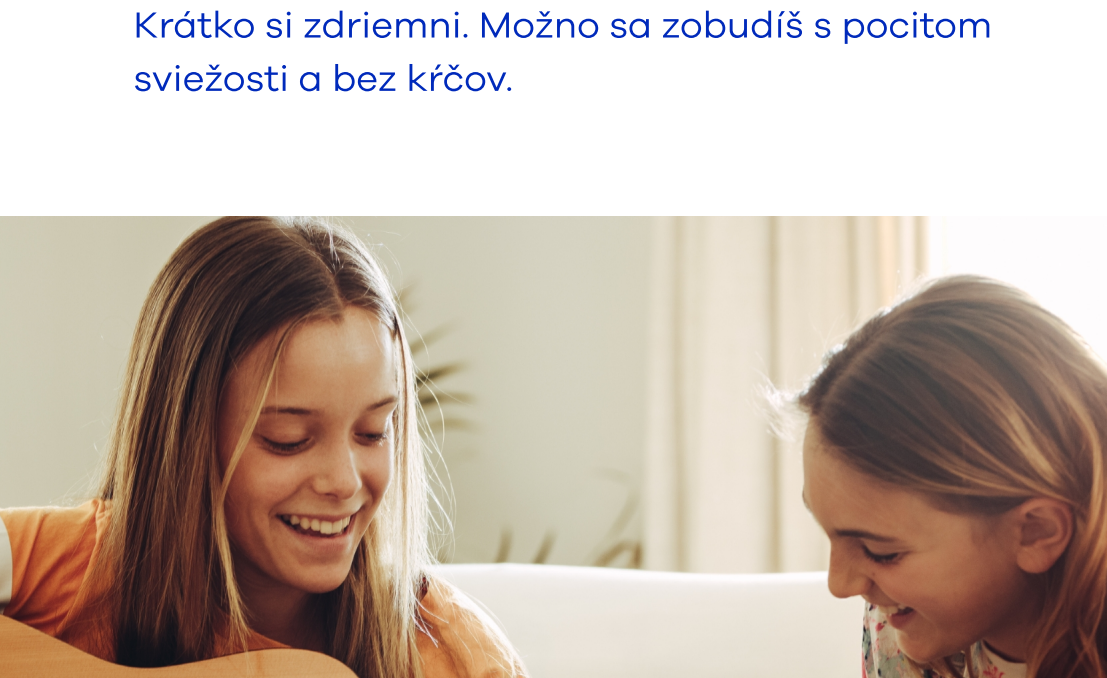
V prípade, že máš meV prípade, že máš menštruačné kŕče, teplá voda ti môže pomôcť uvoľniť svaly a zmierniť bolesť. nštruačné kŕče, teplá voda ti môže pomôcť uvoľniť svaly a zmierniť bolesť.



04

Dodržiavaj pitný režim

Nuž, áno. Pitie vody nie je úplne to, čo menštruačnú bolesť zastaví. Pomáha však zmierniť nadúvanie, ktoré môže kŕče zosilniť. Maj preto poruke fľašu a pi veľa vody, ktorá ti pomôže menštruačné bolesti zmierniť.



05

Jedz vyváženú stravu

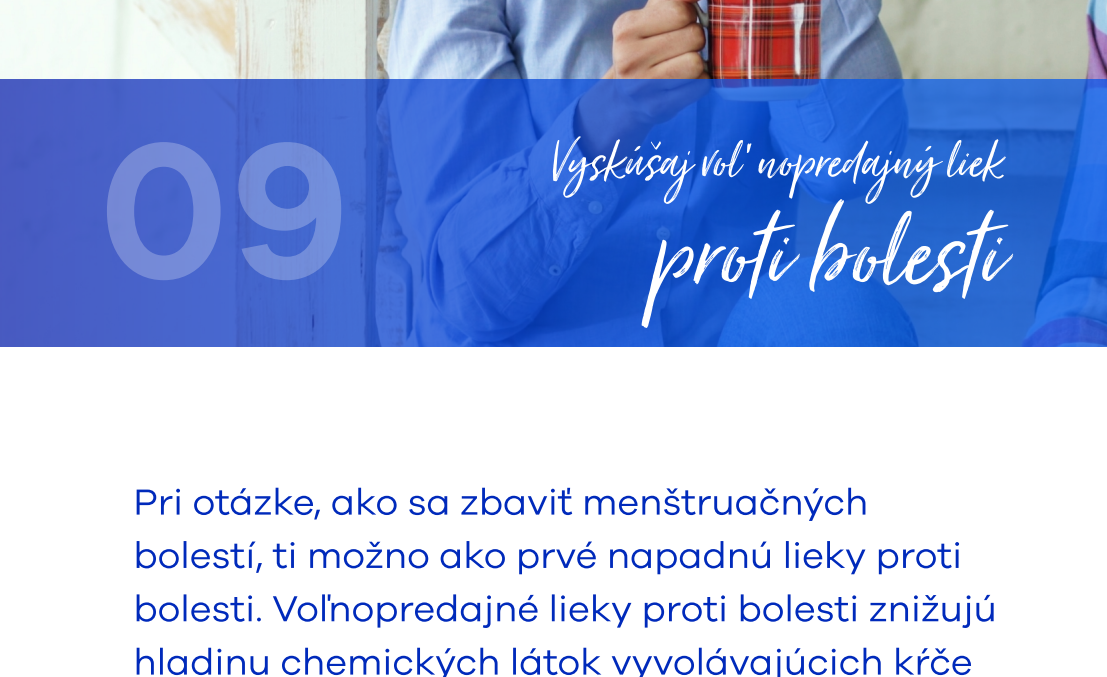
Jedz potraviny bohaté na vlákninu (napríklad šošovicu, špenát, fazuľu a zeleninu) a snaž sa obmedziť potraviny, ktoré sú mastné a sladké. Takto zostaneš zdravá a dodáš svojmu telu správne zložky potrebné na boj proti menštruačným bolestiam.



06

Odolychuj

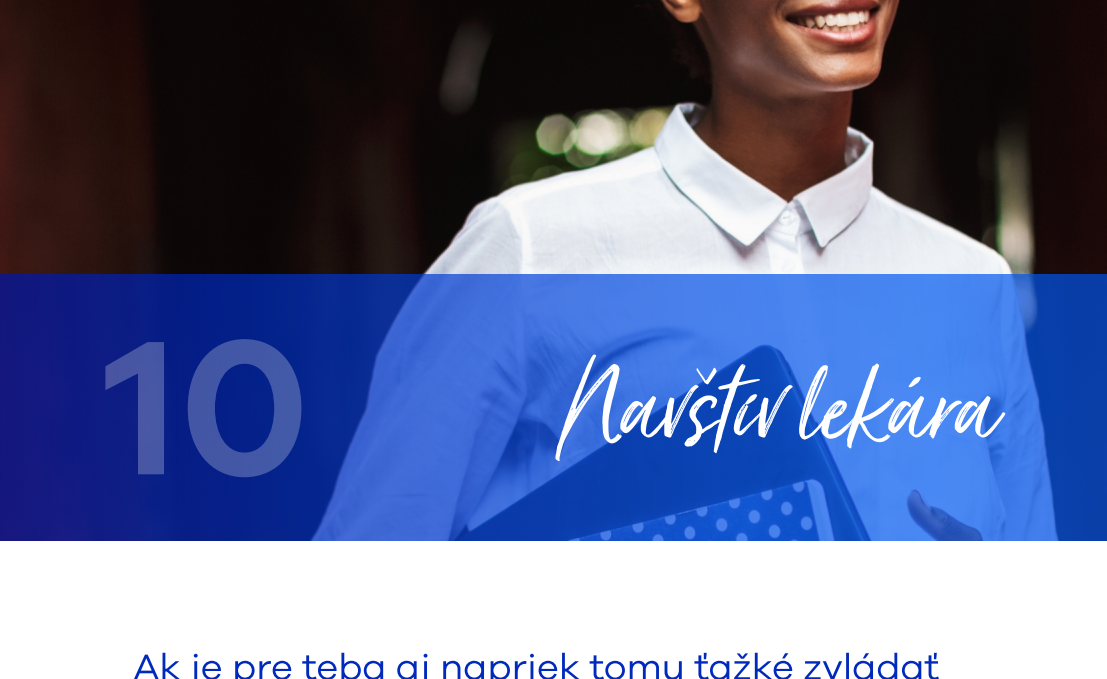
Ak sú tvoje kŕče naozaj silné, skús odpočívať. Krátko si zdiemni. Možno sa zobudíš s pocitom sviežosti a bez kŕčov.



07

Relaxuj

Snaž sa relaxovať a vyhýbať stresu. Začni cvičiť hlboké dýchanie. Základom zvládania kŕčov je uvoľnenie svalov.



08

Vynechaj kofeín

Kofeín spôsobuje zužovanie ciev. To môže spôsobiť ešte intenzívnejšie kŕče. Počas menštruácie preto vynechaj rannú kávu a zvoľ si radšej bylinkový čaj!



09

Vyskúšaj voľ' nopedajný liek proti bolesti

Pri otázke, ako sa zbaviť menštruačných bolesti, ti možno ako prvé napadnú lieky proti bolesti. Volnopredajné lieky proti bolesti znižujú hladinu chemických látok vyvolávajúcich kŕče v tvojom tele, známych ako prostaglandíny. Môžeš ich užiť, keď začneš pociťovať kŕče a zápal, a pokúsiť sa tak úplne obísť zlý pocit.

Pred užitím akéhokoľvek lieku sa nezabudni poradiť s rodičmi a vždy dodržiavaj pokyny na dávkovanie uvedené v príbalovom letáku.

10

Navštív lekára

Ak je pre teba aj napriek tomu ťažké zvládať menštruačné kŕče a myslíš si, že potrebuješ špecializované lieky, poraď sa s dôveryhodnou dospelou osobou alebo navštív lekára.

Vyskúšaj vyššie uvedené riešenia a zisti, čo ti vyhovuje. Ak sa naučíš, ako sa zbaviť menštruačných bolesti, menštruácia ti viac nebude zneprijemňovať život!

Nezabudni skombinovať svoje nové nadprirodzené schopnosti na potlačenie PMS s **hygienickými vložkami ALWAYS Ultra**, aby si dosiahla dokonalú kombináciu.

Superabsorpčné a **pohodlné vložky ALWAYS Ultra** so 100 % ochranou proti pretečeniu ti umožnia zostať úžasnou a sebavedomou aj počas menštruácie.

