

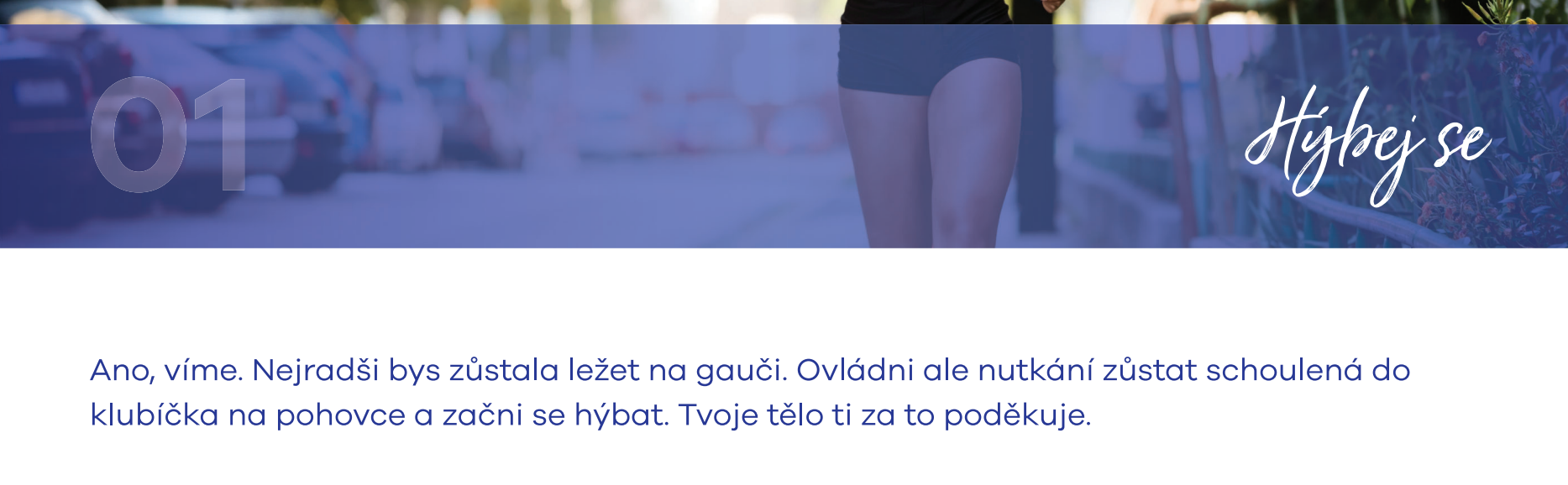


Jak se zbavit menstruačních bolesti a křečí



Pokud se naučíš, jak zvládat menstruační bolesti a křeče, může ti to významně pomoci si na menstruaci zvyknout a užít si pubertu naplno.

Tady jsou naše nejlepší tipy, jak se zbavit menstruačních bolestí (nebo je aspoň zmírnit):



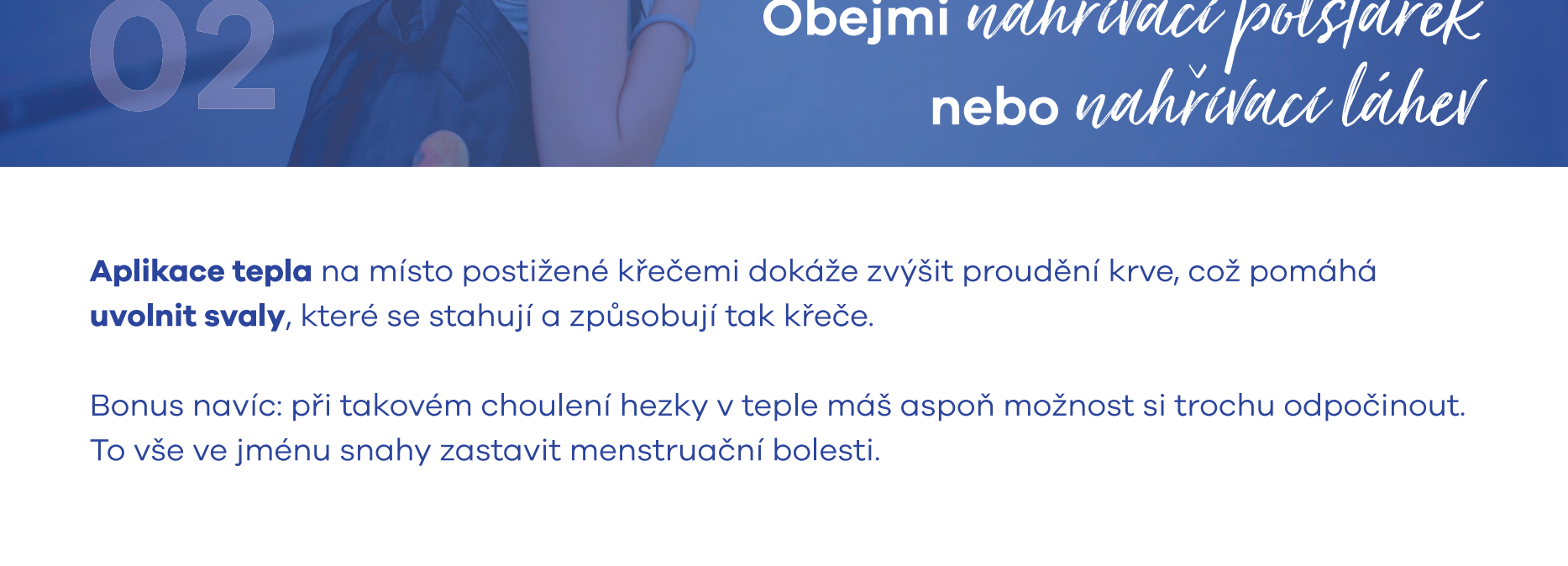
01

Hýbej se

Ano, víme. Nejradší bys zůstala ležet na gauči. Ovládní ale nutkání zůstat schoulená do klučička na pohovce a začneš se hýbat. Tvoje tělo ti za to poděkuje.

Je to proto, že cvičením se vyplavují endorfiny – hormony štěstí a pohody. Endorfiny ve skutečnosti mění způsob, jakým mozek vnímá bolest, a díky nim se tedy bolest může zdát méně výrazná. To je super, ne?

Chvilka lehkého cvičení může mít podobu jen několika minut jógy nebo svižné procházky okolo místa tvého bydliště. Hlavním cílem je zvýšit cirkulaci krve, uvolnit svaly a nechat endorfiny rozběhnout po těle.

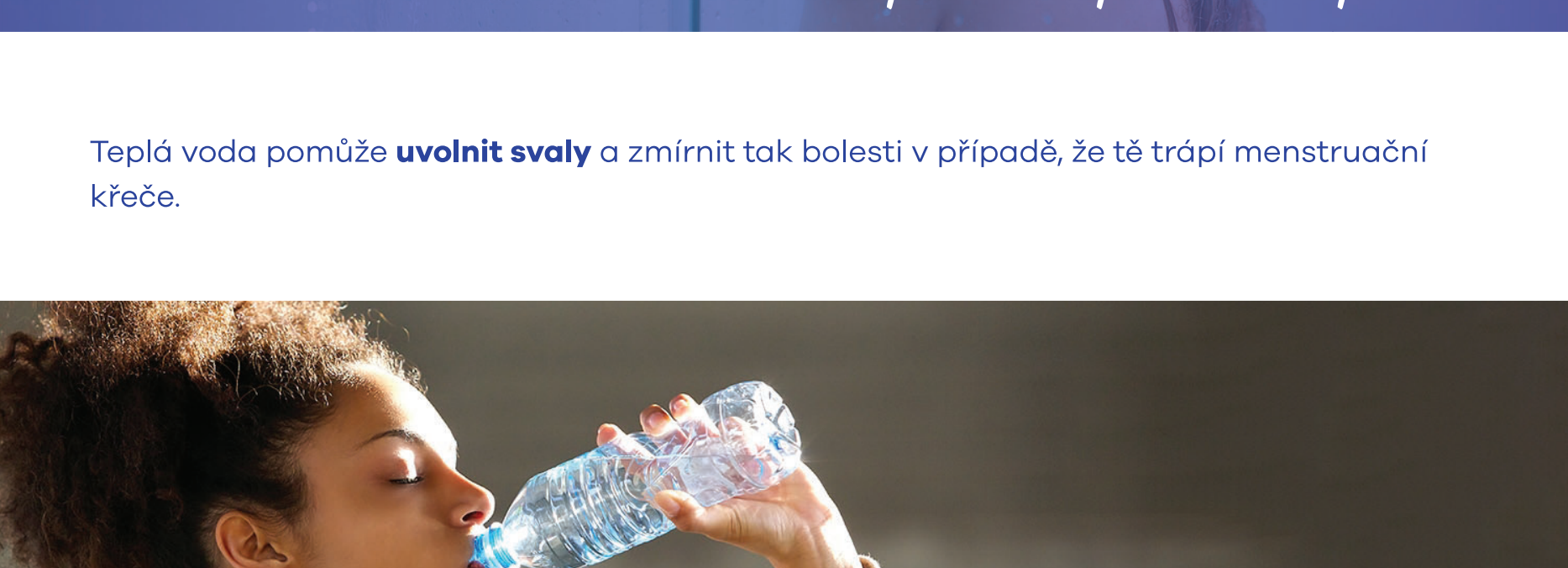


02

Obejmi nahřívací polštářek nebo nahřívací láhev

Aplikace tepla na místo postižené křečemi dokáže zvýšit proudění krve, což pomáhá **uvolnit svaly**, které se stahují a způsobují tak křeče.

Bonus navíc: při takovém choulení hezky v teple máš aspoň možnost si trochu odpočinout. To vše ve jménu snahy zastavit menstruační bolesti.



03

Dej se teplou koupel nebo sprchu

Teplá voda pomůže **uvolnit svaly** a zmírnit tak bolesti v případě, že tě trápí menstruační křeče.

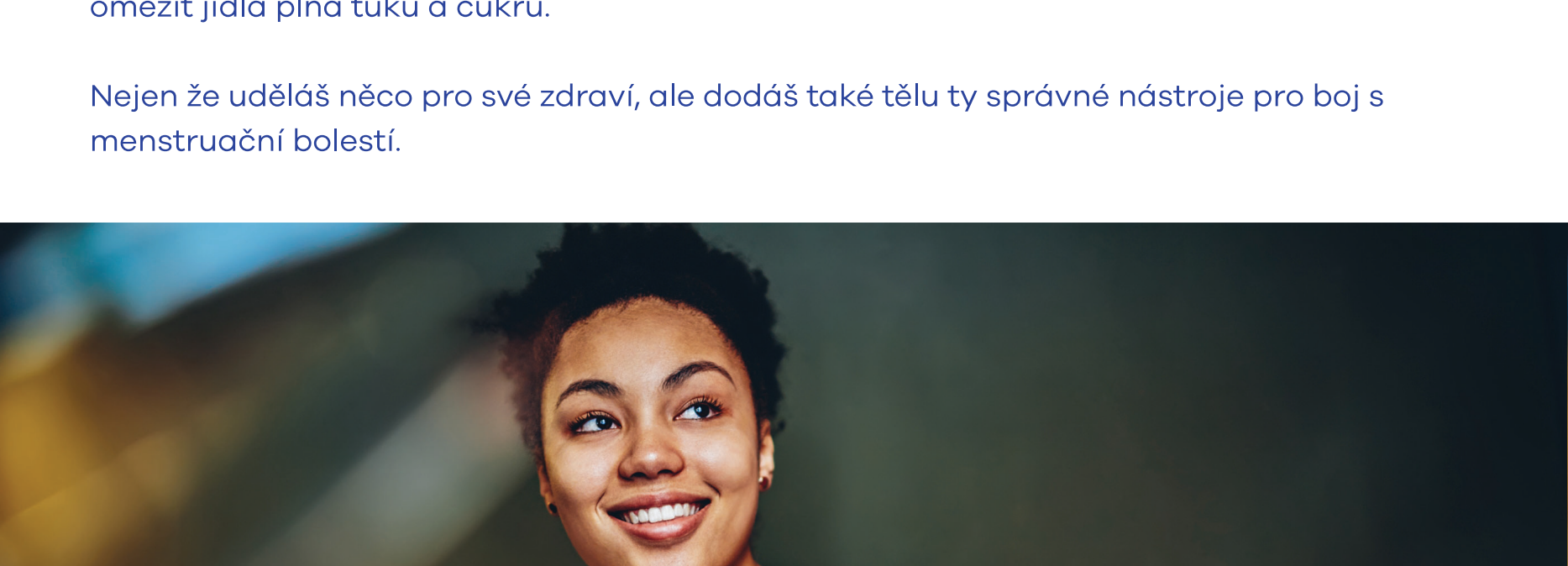


04

Doplňuj tekutiny

Dobře. **Pítí vody** samo o sobě tě menstruačních bolestí nezbaví. Pomůže ale ulevit od nadýmání, které křeče jen zhoršuje.

Měj tedy stále po ruce lahev s vodou a dostatečně pij, abys menstruační bolesti zmírnila.



05

Jez vyváženou stravu

Jez potraviny **bohaté na vlákninu** (jako jsou luštěniny, špenát, fazole a zelenina) a snaž se omezit jídla plná tuku a cukru.

Nejen že uděláš něco pro své zdraví, ale dodáš také tělu ty správné nástroje pro boj s menstruační bolestí.



06

Odpočív si

Pokud jsou křeče opravdu silné, zkus si **odpočinout**. Dopřej si krátký spánek. Nejspíš se probudíš mnohem svěžeji a bez bolesti.



07

Relaxuj

Zkus se uvolnit a vyhnout se stresu. Začni tím, že se několikrát zhluboka nadechneš.

Uvolnění svalů je rozhodujícím faktorem při zvládnání menstruačních bolestí.



08

Vynech kofein

Kofein má tendenci stahovat cévy. Díky tomu mohou být křeče mnohem intenzivnější.

Během menstruace se **vzdej ranní kávy** a místo ní si dej raději bylinkový čaj!



09

Zkus dostupné léky na bolest léky na bolest

Dát si prášek proti bolesti může být to první, co tě napadne, když se tě někdo zeptá, jak se zbavit menstruačních bolestí.

Dostupné léky na bolest snižují hladinu chemických látek v těle vyvolávajících křeče, tak zvaných prostaglandinů.

Můžeš si jednu pilulku vzít, když začneš pociťovat křeče a nepříjemné pocity, abys předešla tomu nejhoršímu.

Před užitím jakéhokoliv léku si promluv se svými rodiči a vždy dodržuj doporučení ohledně dávkování léku.



10

Jdi k lékaři

Pokud se ti stále nedaří zbavit se menstruačních bolestí a máš pocit, že bys potřebovala speciální léčbu, promluv si s dospělou osobou, které věříš, nebo navštiv lékaře.

Vyzkoušej různá výše zmíněná řešení, abys zjistila, co zabírá nejlépe právě tobě. Naučit se odstraňovat menstruační bolesti ti zásadním způsobem pomůže zabránit tomu, aby tě menstruace vyřadila z běžného života!

Nezapomeň doplnit své nově nabyté super anti-PMS schopnosti některými z dámských vložek **ALWAYS Ultra** a zabíjáčká kombinace je na světě.

Vložky **ALWAYS Ultra** jsou výjimečně savé, příjemné na nošení a zajišťují 100% ochranu proti protečení. S nimi opět získáš zpět své obvyklé, úžasné a sebevědomé já, dokonce i když právě menstruješ

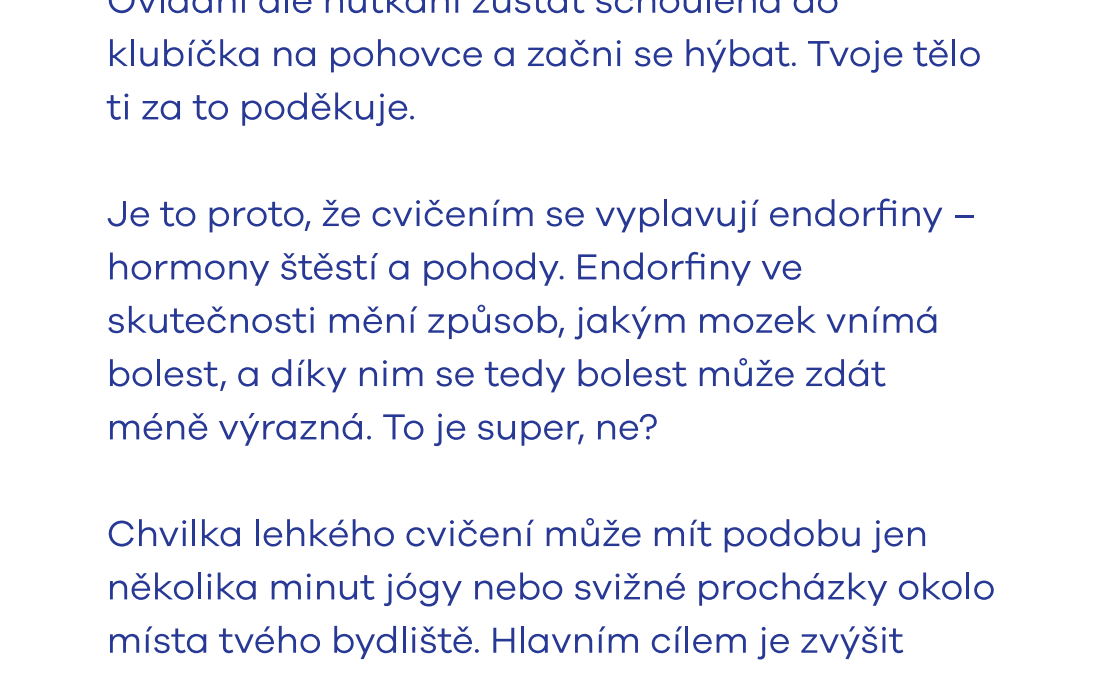


Jak se zbavit menstruačních bolestí a křečí

Pokud se naučíš, jak zvládat menstruační bolesti a křeče, může ti to významně pomoci si na menstruaci zvyknout a užít si pubertu naplno.



Tady jsou naše nejlepší tipy, jak se zbavit menstruačních bolestí (nebo je aspoň zmírnit):



01

Hýbej se

Ano, víme. Nejradši bys zůstala ležet na gauči. Ovládni ale nutkání zůstat schoulená do klubíčka na pohovce a začni se hýbat. Tvoje tělo ti za to poděkuje.

Je to proto, že cvičením se vyplavují endorfiny – hormony štěstí a pohody. Endorfiny ve skutečnosti mění způsob, jakým mozek vnímá bolest, a díky nim se tedy bolest může zdát méně výrazná. To je super, ne?

Chvilka lehkého cvičení může mít podobu jen několika minut jógy nebo svižné procházky okolo místa tvého bydliště. Hlavním cílem je zvýšit cirkulaci krve, uvolnit svaly a nechat endorfiny rozběhnout po těle.



02

Obejmi nahřívací polštářek nebo nahřívací láhev

Aplikace tepla na místo postižené křečemi dokáže zvýšit proudění krve, což pomáhá **uvolnit svaly**, které se stahují a způsobují tak křeče.

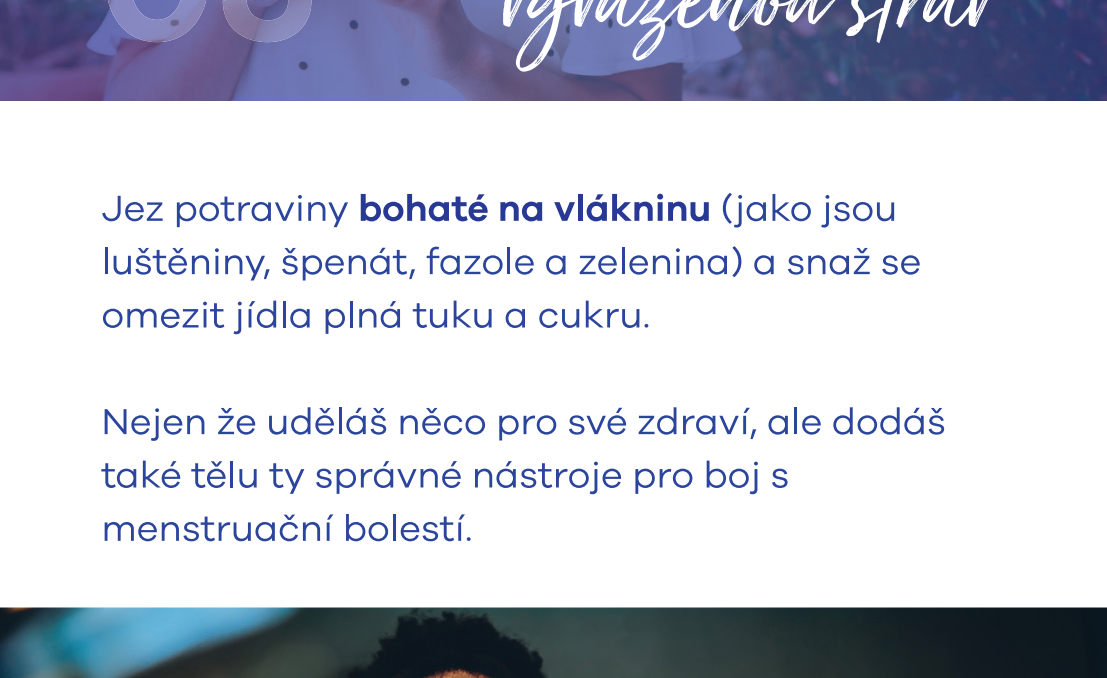
Bonus navíc: při takovém choulení hezky v teple máš aspoň možnost si trochu odpočinout. To vše ve jménu snahy zastavit menstruační bolesti.



03

Dej si teplou koupel nebo sprchu

Teplá voda pomůže **uvolnit svaly** a zmírnit tak bolesti v případě, že tě trápí menstruační křeče.



04

Doplňuj tekutiny

Dobře. **Pítí vody** samo o sobě tě menstruačních bolestí nezabaví. Pomůže ale ulevit od nadýmání, které křeče jen zhoršuje.

Měj tedy stále po ruce lahev s vodou a dostatečně pij, abys menstruační bolesti zmírnila.



05

Jez vyváženou stravu

Jez potraviny **bohaté na vlákninu** (jako jsou luštěniny, špenát, fazole a zelenina) a snaž se omezit jídla plná tuku a cukru.

Nejen že uděláš něco pro své zdraví, ale dodáš také tělu ty správné nástroje pro boj s menstruační bolestí.



06

Odpočiň si

Pokud jsou křeče opravdu silné, zkus si **odpočinout**. Dopřej si krátký spánek. Nejspíš se probudíš mnohem svěžejší a bez bolesti.



07

Relaxuj

Zkus se uvolnit a vyhnout se stresu. Začni tím, že se několikrát zhluboka nadechneš.

Uvolnění svalů je rozhodujícím faktorem při zvládnutí menstruačních bolestí.



08

Vynech kofein

Kofein má tendenci stahovat cévy. Díky tomu mohou být křeče mnohem intenzivnější.

Během menstruace se **vzdej ranní kávy** a místo ní si dej raději bylinkový čaj!



09

Zkus dostupné léky na bolest

Dát si prášek proti bolesti může být to první, co tě napadne, když se tě někdo zeptá, jak se zbavit menstruačních bolestí.

Dostupné léky na bolest snižují hladinu chemických látek v těle vyvolávajících křeče, tak zvaných prostaglandinů.

Můžeš si jednu pilulku vzít, když začneš pociťovat křeče a nepříjemné pocity, abys předešla tomu nejhoršímu.

Před užitím jakéhokoliv léku si promluv se svými rodiči a vždy dodržuj doporučení ohledně dávkování léku.

10

Jdi k lékaři

Pokud se ti stále nedaří zbavit se menstruačních bolestí a máš pocit, že bys potřebovala speciální léčbu, promluv si s dospělou osobou, které věříš, nebo navštiv lékaře.

Vyzkoušej různá výše zmíněná řešení, abys zjistila, co zabírá nejlépe právě tobě.

Naučit se odstraňovat menstruační bolesti ti zásadním způsobem pomůže zabránit tomu, aby tě menstruace vyradila z běžného života!

Nezapomeň doplnit své nově nabyté super anti-PMS schopnosti některými z dámských **vložek ALWAYS Ultra** a zabíjáčká kombinace je na světě.

Vložky ALWAYS Ultra jsou výjimečně savé, příjemné na nošení a zajišťují 100% ochranu proti protečení. S nimi opět získáš zpět své obvyklé, úžasné a sebevědomé já, dokonce i když právě menstruuješ

