



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 08. 2020

Menstruační bolesti dokážou ženu potrápít. Jaké přírodní produkty pomohou?

Pokud vás při vašem cyklu trápí menstruační bolesti, vyzkoušejte k zmírnění potíží tyto byliny: Kontryhel obecný: známý je také pod názvem husí...

Menstruační bolesti se dostavují v momentu, kdy hladina prostaglandinů v krvi dosáhne vysokých hodnot. Prostaglandiny jsou látky odvozené od kyseliny arachidonové a jedním z jejich účinků je i zvýšení stahů svaloviny v děloze. Nejvyšší hodnoty jsou v krvi ženy v prvních dvou dnech menstruace, poté bolesti pozvolna ustupují. Avšak nepříjemné křeče v břiše občas nastávají i v důsledku jiných příčin.

Intenzivnější menstruační bolesti mohou být zapříčiněné i **gynekologickými záněty, myomy v děloze, ovariálními cystami, či endometriózou.** Řešení těchto obtíží je vhodné **konzultovat s gynekologem.** Na křeče v břiše jinak zabere medikace, tedy podáváním účinných analgetik se spasmolytickým (uvolňujícím) účinkem, nebo pomohou velmi dobře i **přírodní produkty.** Jaké jsou nejlepší?

Menstruační bolesti a neúčinnější bylinky, které uleví

Pokud vás při vašem cyklu trápí menstruační bolesti, vyzkoušejte k zmírnění potíží tyto **byliny**:

- **Kontryhel obecný:** známý je také pod názvem husí nožka, nebo rosička. Odvar z dvou lžiček sušeného kontryhele a šálku horké vody dokáže menstruační bolesti a křeče v břiše dokonale uvolnit. Bylina je často používána i při jiných zdravotních obtížích, jako je například nadýmání, poruchy trávení, záněty močového ústrojí, nebo průjemy.
- **Řebříček obecný:** lidově se mu přezdívá husí jazýček, nebo myší ocásek. Léčivý odvar připravíte z dvou malých lžiček sušeného řebříčku a šálku vroucí vody, necháte louhovat asi deset minut. Čaj by se měl pít průběžně po celý den. Bylina nejen, že potlačí menstruační bolesti, ale také pomůže redukovat silné krvácení při cyklu. Kromě užití při gynekologických problémech, se řebříček doporučuje i v případě zhoršeného trávení, nachlazení, nebo při zánětech.
- **Třezalka tečkovaná:** tato bylina je přímo zázrakem přírody. Pro ženy je jako dělaná. V období před menstruací pomůže udržet psychickou pohodu a během cyklu dokáže utlumit menstruační bolesti. Čaj snadno zhotovíte z dvou kávových lžiček sušené třezalky a 250 mililitrů horké vody. Necháte bylinu louhovat zhruba čtvrt hodiny a poté popijíte během dne.
- **Hluchavka bílá:** přezdívá se jí také hluchavinka, nebo mrtvá žihlava. Tuto bylinu si mohou někteří lidé plést s kopřivou, má totiž velice podobné listy. Avšak na rozdíl od kopřivy oplývá bílými kvítky. Hluchavka bílá má celou řadu blahodárných účinků. Kromě toho, že pomůže vyřešit menstruační bolesti, pomáhá i při gynekologických zánětech. Rovněž se používá při problémech s močovým a trávicím ústrojím. Čaj připravíte z dvou lžiček sušených květů bylinky, čtvrt litru vroucí vody a necháte loužit 15 minut.



Menstruační bolesti a další účinné metody, které zmírní obtíže

A co dalšího zabere na menstruační bolesti **kromě analgetik a bylinek**? Inspirujte se těmito tipy:

1. **Nasadte si hořčík.** Užívat jej můžete ve formě šumivých tablet, nebo prášku, který rozpustíte ve vodě. Během svého cyklu tak nebude pociťovat silné menstruační bolesti. Hořčík uvolní křeče, a kromě toho **zocelí i váš nervový systém**. Tento potřebný minerál můžete doplňovat i konzumací specifických potravin, jako jsou banány, špenát, nebo sušené meruňky.
2. **Konzumujte lněná semínka, nebo olej z nich.** Jsou v nich totiž obsažené fytoestrogeny, které pomohou regulovat hormonální hladinu během menstruačního cyklu. Tím mohou zabránit stavu, kdy budete pociťovat menstruační bolesti. Ideální je lněná semínka, nebo lněný olej konzumovat ještě **předtím, než začnete menstruat**.
3. **Dopřejte si teplé obklady.** Teplo na menstruační bolesti také velmi dobře zabírá a rovněž uvolní křeče. Použit k obkladům na břicho můžete různé **termolahve**, nebo nahřívací polštářky. Na trhu se jich nabízí celá řada.
4. **Vyzkoušejte akupunkturu.** Tato metoda vychází z tradičního čínského léčitelství. U nás ji provádí certifikovaní lékaři. Pomocí jemných jehliček, které jsou aplikovány do konkrétních bodů na těle, může dojít **k úpravě menstruačního cyklu** a také potlačení menstruačních bolestí. Mimo jiné lze akupunkturu provádět i u žen, které mají potíže s otěhotněním, nebo prochází obdobím [menopauzy](#).

Menstruační bolesti a co jste možná netušili

Věděli jste, že [menstruační bolesti](#) jsou intenzivněji pociťovány **v zimním období** a že jimi trpí převážně **ženy štíhlých postav**? Co se týká počtu žen, které během svého menstruačního cyklu bojují s bolestmi, je to zhruba **30 až 50 procent** v populaci. A pokud se jedná o **množství hygienických pomůcek**, které jedna žena **spotřebuje** během menstruace, je jich za celý život téměř **12 000**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)