

BOLESTIVÁ MENSTRUACE 5 BODŮ JAK NA NI

1 CHROUPEJTE OŘECHY

Zahrňte do stravy oříšky, semínka a za studena lisované oleje. Omega 3 mastné kyseliny regulují menstruaci a snižují její bolestivost.

2 KOŘEŇTE

Kurkuma, zázvor, česnek a cibule jsou přirozeně protizánětlivé a pomáhají snižovat bolestivost a regulovat menstruační cyklus.

3 POSILUJTE IMUNITU

Správná funkce štítné žlázy je stěžejní pro bezproblémovou menstruaci. Negativně ji může ovlivnit i stres a oslabený imunitní systém, potravinové intolerance, kouření či nadměrná konzumace alkoholu.

4 DOPLŇTE VITAMÍNY

Pokud trpíte na premenstruační syndrom vyzkoušejte vitamín B6. Pomáhá regulovat hormonální hladiny a změny nálad.

5 NEPŘEHÁNĚJTE TO S CVIČENÍM

Nadměrné cvičení může mít negativní vliv na vývoj menstruace, stejně tak jako nedostatek podkožního tuku.