

RADY, TIPY

Znáte dobře svůj menstruační cyklus? Naučte se naslouchat měnícím se potřebám vašeho těla

České Budějovice, 31.08.2023 – Menstruace je přirozenou součástí života každé zdravé ženy. Je důležité, aby žena svůj cyklus znala, vnímala potřeby svého těla a přizpůsobila mu i jednotlivé aktivity v průběhu měsíce. Právě to přispívá k celkové pohodě a vitalitě. Čím podpořit přirozený průběh menstruačního cyklu? A s jakými obtížemi by už žena měla navštívit lékaře či lékařku?

Menstruace už pro většinu společnosti přestává být tabu a otevřeně se mluví o jejím vlivu na každodenní život žen. Přestože si ji spojujeme s nepříjemnými projevy, je to zároveň prostředek, který nás učí naslouchat svému tělu. Často skloňovaný pojem mindfulness se dá vztáhnout i na vědomé prožívání menstruačního cyklu. Všíímavost k vlastním pocitům a vnímání potřeb svého těla pomáhá prožívat jeho různé fáze v co největší harmonii a pohodě.

Menstruační cyklus je u každé ženy velice individuální. U některé trvá 21 dní, u jiné zase 35 dní. Liší se i intenzitou krvácení a bolesti. Pro všechny ale platí, že se zdravý cyklus dělí do čtyř fází. V každé z nich se mění hladina hormonů, a proto je důležité vnímat své potřeby a dopřát tělu to, co zrovna vyžaduje. Ať už je to strava, vitamíny, nebo vhodné aktivity.

Při silnější menstruaci doplňte železo

Cyklus začíná prvním dnem menstruace, která se projevuje krvácením. Z těla odchází neoplozené vajíčko spolu s děložní sliznicí. Tato fáze obvykle trvá čtyři až osm dní. Provázet ji mohou křeče v podbřišku, únava nebo migrény. „Vnímání bolesti při menstruaci se u jednotlivých žen a dívek může lišit. Standardizovat a hledat u menstruace ‚normu‘ je velice obtížné,“ vysvětluje **MUDr. Petr Holba**, vedoucí lékař Centra porodní asistence – porodnice KZ Litoměřice.

V těchto prvních dnech je vhodné vynechat náročné aktivity, a pokud je to možné, věnovat se více odpočinku. Je prokázáno, že pokud si žena nenajde čas na oddych, mívá průběh menstruace bolestivější než ta, si najde čas na sebe a odpočívá. Ideální je relaxaci spojit s teplým záballem břicha, který může bolest zmírnit.

Průměrná ztráta krve při menstruaci je okolo 30 až 60 mililitrů. I v tomto případě lze u jednotlivých žen nalézt odlišnosti. Čím silnější menstruace je, tím více se žena může cítit unavená a vyčerpaná, a to kvůli nedostatku železa, kterého v těle silným krvácením ubývá. Proto je v těchto dnech důležité zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na tento prvek – především maso, oříšky a luštěniny.

Silnou menstruaci zažívá asi jedna z pěti žen. „Kromě železa je vhodné doplnit i hořčík, který může pomáhat proti menstruačním bolestem. Zákaznice najdou v prodejnách dm široké spektrum těchto doplňků stravy, a to ve formě pastilek, šumivých nebo i klasických tablet. Pomocníkem pak jsou například bylinné koupele, které prohřejí celé tělo, a navíc díky své příjemné vůni pomohou uvolnit i mysl,“ říká **Jiří Peroutka**, manažer komunikace dm drogerie markt.

Plodnost v ovulační fázi podpoří vitamín B

Po menstruační fázi nastává takzvaná folikulární fáze, která trvá zhruba deset až čtrnáct dní. Při ní je žena většinou plná síly a energie. V této fázi totiž dozrává nové vajíčko, což podněcuje tvorbu estrogenu. Je to období, kdy mají ženy chuť pustit se do nových projektů, sportovat a bavit se. Dozrálé vajíčko se uvolňuje, a tím začíná nová fáze – ovulace. Trvá v řádu hodin, přesněji mezi 24 až 48 hodinami. K této fázi se vážou i plodné dny. Pokud se žena snaží otěhotnět, je vhodné v této době zvýšit příjem vitamínů skupiny B, kam se řadí i kyselina listová, jež podporuje buněčné dělení a zdravý vývoj plodu.

Během PMS relaxujte a nestresujte se

Poslední fází cyklu je takzvaná luteální fáze, s níž je spojen i známý pojem PMS, tedy premenstruační syndrom. Řada žen se v těchto dnech cítí nesvá. Proč tomu tak je? Především kvůli nerovnováze dvou důležitých hormonů – estrogenu a progesteronu. Ta

může způsobovat nepříjemné fyzické stavy, kdy se žena cítí nafouklá, má migrény a na pleti se jí objevuje akné. Nerovnováha hormonů v těle ženy se může projevovat i zhoršeným psychickým stavem, který je doprovázen výkyvy nálad, pláčivostí, podrážděností a třeba i menší chutí na sex.

Ve dnech před menstruací je opět důležité najít si čas na odpočinek a nepřepínat se. Příznivé účinky mohou mít bylinkové čaje, které pomohou symptomy PMS odehnat a zároveň tělo připraví na menstruaci. „V sortimentu dm najdou zákaznice celou řadu bylinných produktů. Oblíbený je například čaj s levandulí na uklidnění a zmírnění stresu,“ doporučuje Jiří Peroutka.

Při dlouhodobých poruchách menstruace navštivte lékaře či lékařku

Pokud bolesti i přes doplnění vitamínů a změnu stravy a režimu neustále přetrvávají, je vhodné navštívit gynekologa nebo gynekoložku. Platí to i v případě, že je cyklus nepravidelný a krvácení se objevuje několikrát do měsíce, trvá déle, než by mělo, nebo naopak několik týdnů nepřichází vůbec. Tyto problémy mohou být způsobeny hormonálními změnami. Ovlivňovat je mohou například aktuální zdravotní stav, špatná životospráva, častý stres nebo velké životní změny. Proto je důležité do jídelníčku zařadit zdraví prospěšné potraviny, omezit kouření a alkohol, více se hýbat, naučit se vědomě pracovat se stresem a nenechat se jím pohltit.

Za nepravidelnou menstruací ale mohou stát i závažnější onemocnění jako endometrióza nebo syndrom polycystických ovarií. Proto je nezbytné navštívit lékaře či lékařku. „To, co ženy přivede na vyšetření, bývá nejčastěji odchylka od jejich normy. Tu má každá žena nastavenou vnitřně jinak. A je jedno, zda je odchylka v intenzitě, délce krvácení, krvácení mimo cyklus nebo zvýšení bolestivosti. Základem všeho je odcházet z gynekologického vyšetření s dobrým pocitem, dostatkem informací a kompletním vyšetřením,“ dodává MUDr. Petr Holba.

Pro přirozený menstruační cyklus:

1. **Mivolis** šumivé tablety železo a vitamín C, doplněk stravy

Množství: 20 ks

Cena: 19,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



2. **Mivolis** tablety železo, doplněk stravy

Množství: 40 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



3. **Mivolis** pastilky hořčik + vitamin C + B6 + B12, doplněk stravy

Množství: 30 ks

Cena: 29,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



4. **Mivolis** kapsle vitamín B-Komplex s postupným uvolňováním, doplněk stravy

Množství: 60 ks

Cena: 54,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



5. Leros čaj Klidná menstruace

Množství: 10 ks

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



6. [dmBio](#) bio bylinný čaj levandule & verbena

Množství: 20 ks

Cena: 49,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



Fotografie produktů [naleznete na tomto odkazu](#).

O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmit, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](#)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka
Manažer komunikace
T +420 387 748-220
M +420 739 531-696
jiri.peroutka@dm.cz
dm.cz
facebook.com/dm.cesko