



Menzes-X

Menstruační komfort a poporodní péče



- ✓ PMS?
- ✓ Nepravidelná menstruace?
- ✓ Nepříjemné stavy v období menstruace?
- ✓ Bolesti v podbříšku před nebo během menstruace?
- ✓ Bolesti ňader, únava či podrážděnost?
- ✓ Lítostivá nálada nebo bolesti hlavy?
- ✓ Silné krvácení?

ZÁKAZNICKÝ SERVIS:

 246 052 946, po-pá 9-16:30

 info@novaxnaturpharma.cz

 NOVAX, PO BOX 66, 120 00 Praha 2

 www.novaxnaturpharma.cz



Co je dobré vědět?

Velké množství žen už i několik dní před menstruací trápí změny nálad, trpí na bolestivé stavy v podbříšku, či zažívají nepříjemné bolesti ňader, celkově pociťují velkou podrážděnost nebo lítostivé nálady. Hlavní příčinou bývá rozkolísaná hladina hormonů. Při menstruaci dochází ke ztrátám krve, které mohou často vést ke zvýšené únavě během cyklu. V případech, kdy u ženy dochází k velkým ztrátám krve, prožívá bolestivou menstruaci a celkově se cítí v nepohodě, mohou jí tyto vyčerpávající stavy přivést i k pobytu na lůžku nebo do lékařské ordinace.

Zmiňované stavy v naší populaci zažívá v různé intenzitě nadpoloviční většina žen ve věku do 40 let. V pozdějším věku tyto nepříjemné projevy zvolna ustupují, často i v souvislosti s porody. Vzhledem k tomu, že menstruace obvykle nastupuje u dívek v období 12-13 roku věku a začíná ustupovat v období 45-55 let, prožívá žena svůj menstruační cyklus několik desítek let. To je hlavní důvod, proč by měla věnovat svému tělu a pravidelnosti svého cyklu náležitou pozornost.

Předcházení

Pro některé ženy jsou průvodní projevy menstruace nadmíru nepříjemné a každá žena si v průběhu života obvykle hledá cesty, jak tyto prožitky eliminovat, nebo si od nich jakkoli během svých dnů ulevit. Nafouklé břicho nebývá nic příjemného a obvykle signalizuje blížící se menstruaci, i proto je důležité před i během menstruace zařadit do svého jídelníčku větší množství čerstvé zeleniny, ovoce a také dostatek tekutin. Menstruující žena by se měla v první řadě naučit během svých dnů dostatečně hýčkat, zvolnit životní tempo, odpočívat a dopřávat si odpovídající výživu.

V první řadě je nutné si uvědomit, že k docílení stavu bez hormonálních výkyvů, je potřeba zharmonizovat vlastní život. Každá žena by si měla především uvědomit, že díky zdravé menstruaci, může prožívat zdravé těhotenství a bude-li se cítit i během svých dnů spokojená, bude spokojená nejen ona sama, ale i celá její rodina a nejbližší okolí.

Poslední dobou čím dál více žen raději volí přírodní možnosti k docílení harmonického stavu před i během menstruace. Je proto dobré naučit se rozumět svému cyklu, citlivěji vnímat své tělo, zařadit do běžného života ženské bylinné čaje, provozovat preventivní sedací koupele z bylin, hlídat si, aby především bedra netrpěly zimou. Také očistné kúry by se měly stát pravidelnou součástí života každé ženy.

Vyživující složky

Tělo ženy by mělo mít vždy dostatek minerálů a vitamínů. Žena by měla vědět, že během užívání kvalitních doplňků stravy je důležité eliminovat alkohol, cigarety a současně zkvalitnit jídelníček a pitný režim. Jedině tak, mohou mít všechny vyživující složky doplnku stravy Menzes-X výrazné vyšší šanci projevit v krátké době své účinky.

Je dobré vědět, že...

Byliny mohou působit doslova jako balzám na naši psychiku a menstruační komfort.

Pískavice řecké seno přispívá k:

✓ podpoře poporodní péče, vylučování a menstruaci

Kaštan koňský podporuje:

✓ (pre) menstruační a menopauzální pohodlí

Klíkva přináší úlevu:

✓ při menstruačním syndromu/menopauze

Fenykl obecný přispívá k:

✓ (před) menstruačnímu zdraví a komfortu

Aloe vera přispívá k:

✓ (před) menstruačnímu komfortu

(PRE) MENSTRUAČNÍ ZDRAVÍ A KOMFORT