



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 14. 2. 2019 | tla

# Bolavé ženské dny rozjasní vhodný jídelníček. Dovoleno je i sladké

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Bolave-zenske-dny-rozjasni-vhodny-jidelnicek.-Dovoleno-je-i-sladke\\_\\_s10010x19119.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Bolave-zenske-dny-rozjasni-vhodny-jidelnicek.-Dovoleno-je-i-sladke__s10010x19119.html)

Zná to každá žena. Křeče v podbřišku, bolest hlavy, prsou, špatná nálada, pocit slabosti, že i moucha by upadla. Koho vidíte, s tím se pohádáte, anebo se nad vším hned lítostivě rozpláчете. Emoce jsou prostě jako na houpačce a tělo jako by prošlo mlátičkou. Jak si můžete během PMS pomoci vhodným jídelníčkem?



Měsíčky jsou časem, kdy si s ženou pohrávají hormony jako s pingpongovým míčkem. Někdy se přidá i neobvyklá intenzita krvácení. Více či méně strádá nejen žena, ale její nenáladou trpí i okolí.

## Vyhovte svému tělu, dopřejte si sladké

Premenstruační syndrom bývá provázen také **nadýmáním a chutěmi na sladké**. Dobrou zprávou je, že řadu výše uvedených příznaků můžeme odstranit nebo alespoň zmírnit už pouhou správnou stravou a životosprávou. Jak na to? V této době bychom měly podle dietoložky Karolíny Hlavaté **poslechnout svoje tělo** a například chutě na sladké raději uspokojit, než s nimi v oslabení bojovat.

„Pokusme se to ale udělat **zdravější formou**, například přidat si jednu porci sacharidů, ráno třeba ovesnou kaši, o víkendu si udělat palačinky s přídavkem pohankové nebo celozrnné mouky. Chutě na sladké může uspokojit také hrnek kakaa připravený z opravdového kakaového prášku,“ radí Karolína Hlavatá.

## Vápník a hořčík

Křeče, které se s nastupující menstruací objevují, můžeme zmírnit tím, že tělu dodáme **vápník a hořčík**. Zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky, ale také mák, ořechy, ale i brokolice či kapusta. Hořčík zase obsahují banány, celozrnné obiloviny nebo vařený špenát.

## Sója pomůže vyvážit hormony

Fytoestrogeny, které se nacházejí v sóje a sójových výrobcích, jsou zase při menstruaci účinnou pákou k **udržení hormonální rovnováhy**.

„Ideální je zhruba deset dnů až dva týdny před jejím nástupem zařadit do jídelníčku třikrát týdně něco ze sóji. Výhodou je, že například sójová mléka se prodávají **obohacená o vápník a vitamin D**,“ doporučuje dietoložka.

Sójové produkty jsou rovněž zdrojem vitamínu B6, který vyživuje žlázy účastníci se hormonálních procesů. Našemu tělu ho dodají i banány, špenát, avokádo, semena a ořech.

## Prospěje kyselina listová

Sexuální hormony sestávají z cholesterolu. Aby

organismus tento důležitý tuk zužitkoval, potřebuje další vitamin ze skupiny B, cholin. Jeho zdrojem jsou opět [sójové výrobky](#). Tělo si ho však umí syntetizovat samo. Musí k tomu ale mít kyselinu listovou. Stačí tedy

jídelníček **obohatit o zelené druhy zeleniny**, zelí, saláty nebo třeba luskoviny.



## Uberte na soli

V období ženských obtíží je vhodné **omezit spotřebu soli**.

„Pomůže nám to snížit riziko zadržování tekutin, a tím pádem tvorbu otoků. V praxi to ale znamená nejen méně solit, ale vyhnout se i soli v nápojích, například některým minerálním vodám,“ radí Karolína Hlavatá.

## Bylinkové koupele



Máme-li být v pohodě, měli bychom věnovat péči svému tělu i zvenčí. Před začátkem menstruace, kdy se začínají ozývat křeče, nám může ulevit **rozmarýnová či tymiánová koupel**. Rozmarýn podporuje prokrvení pokožky, svalů a kloubů, odplavuje únavu.

Tymián uvolňuje psychické napětí a dodává tělu novou energii.

## Ošetřete duši růží

Mnohdy potřebuje ošetřit i naše duše. Řada problémů může pramenit i z toho, že nedokážeme přijmout své ženství.

- Kde hledat pomoc? Zkuste účinek královny květin růže.

Ošetřujte si pleť a hýčkejte se kosmetikou, která obsahuje **pravý růžový**

**éterický olej.** Osvěží a ženskou energii dodá i růžový hydrolát. Je-li konflikt s vaší vnitřní ženou hlubší, nestydte se a promluvte si **s psychoterapeutem.**

## Potíže nepodceňujte

Pokud se vaše měsíční problémy vymykají běžným obtížím, s nimiž se potýká většina žen, nebo přetrvávají navzdory všem vašim snahám je zmírnit, může se jednat o **příznaky onemocnění**, a tak raději navštivte lékaře.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)