



@bagniari

Tvoj sprievodca *bolestivou menštruáciou*

by Katarína M. Baniari

BAGNIARI.COM | BAGNIARISTORE.CZ

o autorke



informovanosť je pre mňa
základným kameňom vedomého
rozhodovania sa a prevzatia
zodpovednosti za svoje zdravie

Katarína Baniari



kontakt: @bagniari | bagniari.com | bagniaristore.cz

Mgr. Katarína Miroš Baniari je biologická antropologička, poradkyňa, autorka online programov PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®, autorka podcastu Bagniari radio a zakladateľka e-shopu [Bagniaristore.cz](https://bagniaristore.cz)

slovo autorky

Tento ebook som vytvorila ako zdroj informácií pre konkrétny problém, ktorý sa týka práve teba. Ak si si stiahla tento ebook znamená to, že hľadáš odpovede na tvoje otázky, ale žiaľ márne. Dostávaš opakovane rovnaké odpovede a ty si z toho už unavená. Verím však, že dnes sa dozvieš odomňa to, čo si už dávno mala vedieť a hlavne, že ti bude behom pár chvíľ a dní lepšie vďaka týmto informáciám. Rozhodne mi daj vedieť, ako ti tento ebook poslúžil na podpora@bagniari.com

menštruačná bolest

Normálna menštruačná bolesť alebo dysmenorea by mala byť mierna a nemala by obmedzovať bežný život ženy. Mala by taktiež dobre reagovať na jednoduchú zmenu životného štýlu, ako je zaradenie doplnkov stravy, pohyb alebo zmena stravy.

Ak menštruačné bolesti nereagujú na túto zmenu, môže ísť o niečo vážnejšie, napríklad endometriózu alebo adenomyózu.

bolesť nie je normálna

- **Normálna menštruačná bolesť (primárna dysmenorea)** je mierna kŕčovitá bolesť v dolnej časti panvy alebo chrbta. Vyskytuje sa počas prvého dňa alebo dvoch dní menštruácie a zlepšuje sa napríklad pri použití liekov proti bolesti. Nezasahuje do vašich každodenných aktivít.

Normálna menštruačná bolesť je spôsobená uvoľňovaním prostaglandínov a zvyčajne sa vekom zlepšuje.

- **Silná menštruačná bolesť (sekundárna dysmenorea)** je pulzujúca, pálivá, pálivá alebo bodavá bolesť, ktorá sa vyskytuje počas krvácania a/alebo medzi menštruáciami. Nezlepšuje sa pri nasadení liekov od bolesti a môže byť taká silná, že spôsobuje zvracanie alebo ťa donpti vynechať školu či prácu.

Silná menštruačná bolesť je spôsobená pravdepodobne zdravotným stavom, ako je endometrióza alebo adenomyóza, alebo problémami s panvovým dnom. S vekom sa zvyčajne zhoršuje. Dôležité je, že problémy s panvovým dnom a iné ako endokrinné príčiny silnej bolesti sú bežné a často sa prehliadajú.





Menštruačná bolesť je
bežná, ale nie je
normálna.

Zbav sa bolesti *prírodzene*



Tvoje telo nepotrebuje opraviť, potrebuješ sa začať o seba starať.

jednoduché kroky k cyklom bez bolesti



01. mliečne výrobky

Ak sa vyhneš normálnym kravským mliečnym výrobkom, môžeš sa tak vyhnúť zápalovej bielkovine A1 kazeínu, čím sa pravdepodobne zníži zápal, histamín a menštruačné bolesti.

03. Kurkumín

Kurkuma alebo kurkumín užívaný denne môže znížiť prostaglandíny a histamín, ktoré spôsobujú normálnu menštruačnú bolesť. Kurkuma môže tiež odľahčiť menštruáciu.

05. Progesterón

Podpora tvorby progesterónu v tele je kľúčovým prvkom pre zmiernenie bolesti i intenzity krvácania počas menštruácie. Progesterón je antagonistom estrogénu a práve jeho úlohou je mierniť pôsobenie estrogénu. Estrogén je tvorca výstelky endometria (to čo krváčaš).

02. Melatonín

Melatonín znižuje zápal a hlavne podporuje kvalitný spánok. Ten následne vedie k regenerácii tela a taktiež podpore ovulácie, ktorá je zdrojom progesterónu.

04. zinok

Zinok znižuje prostaglandíny a zlepšuje prekrvenie maternice. V klinickej štúdii z roku 2015 sa osvedčil pri menštruačných bolestiach dospievajúcich dievčat.

06. Horčík

Denne užívaný horčík znižuje menštruačné kŕče tým, že znižuje množstvo prostaglandínov a uvoľňuje hladké svalstvo maternice.



**BOLESTI PRI MENŠTRUÁCII
SÚ ČASTO SPÔSOBENÉ
VYSOKOU HLADINOU
PROSTAGLANDÍNOV**

Čo sú to tie *Prostaglandíny?*

Počas krvácania sa maternica sťahuje, aby sa pomohla zbaviť výstelky. Aby sa tak stalo, látky podobné hormónom nazývané PROSTAGLANDÍNY spúšťajú kontrakcie svalov vašej maternice.

Štúdie ukázali, že čím VIAC zápalových reakcií v tele máte, tým VIAC prozápalových prostaglandínov je prítomných v celom vašom tele a tým horšie môžu byť vaše menštruačné kŕče.

↑ prozápalové prostaglandíny = ↑ menštruačné kŕče

Čo stojí za vznikom zápalu v tele nie je jednoznačné a u každej z nás sa to bude líšiť. Ale povedzme si o jednom HLAVNOM.

Trvalo zvýšená hladina cukru a inzulínu v krvi z konzumácie nekvalitnej stravy pozostávajúcej zo spracovaných potravín a rafinovaných cukrov môže vytvoriť ale "fakt nepríjemnú" situáciu pre pohlavné hormóny a môže spôsobiť, že imunitný systém začne produkovať zápalové reakcie po celom tele. Vrátane maternice.



opatrne pri klasicckom "riešení"

Mnohé ženy sú pri bolestivej menštruácii odkázané na bežné lieky od bolesti aby mohli i naďalej "fungovať" vo svojom bežnom živote, či vôbec byť schopné existovať. Žiaľ veľmi mále % žien je informované o možných nežiadúcich účinkoch bežne používaných liekov na ich plodnosť. Dlhodobé používanie liekov typu NSAID (analgetiká, lieky od bolesti) môže stať za anovulačnými cyklami a narušenou plodnosťou.

IOSR Journal of Pharmacy and Biological Sciences (IOSR-JPBS)
e-ISSN: 2278-3008, p-ISSN:2319-7676. Volume 9, Issue 4 Ver. IV (Jul -Aug. 2014), PP 43-49
www.iosrjournals.org

Effects of Some Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs on Ovulation in Women with Mild Musculoskeletal Pain (A Clinical Study)

Sherif B.Q¹, Dr.Al-Zohyri A.M¹,Dr. Shihab S.S²
Pharmacology, College of Medicine, Baghdad University, Baghdad, Iraq
Rheumatology, College of Medicine, Baghdad University, Baghdad, Iraq

[News](#) > [Medscape Medical News](#) > [Conference News](#) > [European League Against Rheumatism \(EULAR\) Congress 2015](#)

NSAIDs Dramatically Reduce Ovulation With Consistent Use

Pam Harrison
June 16, 2015



Daj si 3 mesiace a
ak sa tvoja bolesť
nezlepší, opýtajte
sa seba a svojho
lekára: "Nedeje sa
niečo iné?"

Praktické kroky k bezbolestným cyklom



- **Webinár Bolestivá menštruácia** vzhľadnutiu priamo na Bagniari.com, kde ti poviem ako zmeniť životný štýl pre zbavenie sa bolesti. Pochopíš odkiaľ bolesť pramení.
- **Zváž menštruačnú pomôcku** – Môže spôsobovať bolesť kvôli nesprávnej veľkosti alebo nevhodnom zložení materiálu pomôcky. Tuhý alebo dlhý kalíšok, chemicky bielené tampóny
- **Zbav sa endokrinných disruptorov** – Látky zvyšujúce estrogén, ktoré sa nachádzajú v kozmetike a drogériách, nechcete mať v tele vy, váš partner ani vaše deti (viac informácií v podcaste č. 102).
- **Gynekologická fyzioterapia** – vyšetrenie panvového dna
- **Pohyb** – Prechádzka na čerstvom vzduchu, jóga alebo dychové cvičenia dokážu zázraky. Aj keď sa vám nechce, rozhybanie tela vám môže pomôcť.
- **Teplo** – Termofor, deka alebo fľaša s horúcou vodou uvoľnia stiahnuté svaly.
- **3 najlepšie mikroživiny** – Horčík, zinok a omega 3
- **Harmonizuj cyklus s produktom Yuna** – Jedinečná kombinácia bylín a minerálov pre celý ženský cyklus a hormonálnu rovnováhu. Pozrite si Yunu..
- **Magické mágo kombo** – magnézium malát – ranné mágo a magnézium bisglycinát ako ženské mágo, horčík je #1 pomoc pri bolesti

Zdravá netehotná žena potrebuje približne 310–320 mg horčíka denne a v tehotenstve toto číslo stúpne na 350–360 mg denne.

Odporúčam epizódy podcastu:

Bagniari radio podcast #41 s fyzioterapeutkou Klárou Vomáčkovou a epizóda #102

preto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, ktoré spĺňa vysoké štandardy kvality ale prináša synergického spojenie magnézia, glycínu a taurátu pre fyziológiu ženského tela



magnézium & ŽENSKÉ TELO

🇸🇰 Horčík upokojuje nervový systém a reguluje osa HPA.

🔍 Horčík znižuje hladinu cukru v krvi a normalizuje inzulín.

👁️ Horčík podporuje zdravie štítnej žľazy.

🇸🇰 Horčík napomáha spánku, najmä v kombinácii s aminokyselinami glycínom a taurínom (pozri nižšie).

☀️ Horčík podporuje zdravé mitochondrie, ktoré sú dôležité pre hormonálne zdravie, pretože steroidné hormóny sa tvoria v mitochondriách.

💧 Horčík normalizuje pôsobenie progesterónu na centrálny nervový systém, čím zmierňuje príznaky PMS a PMDD.

☀️ Horčík zabraňuje migrénom a pravdepodobne aj menštruačným migrénom. 💧 Horčík podporuje zdravé hladiny estrogénu.

☀️ Horčík aktivuje vitamín D.

👁️ Horčík spomaľuje starnutie tým, že zabraňuje skracovaniu telomér, znižuje oxidačný stres a zvyšuje produkciu glutatiónu.

preto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, ktoré spĺňa vysoké štandardy kvality ale prináša synergického spojenie magnézia, glycínu a taurátu pre fyziológiu ženského tela



TAURÍN & ŽENSKÉ TELO

metabolizmus estrogénu

Podporuje zdravý metabolizmus estrogénu alebo ich detoxikáciu.

Podporuje zdravú tvorbu žlčových kyselín a tým môže taurín predchádzať vzniku žlčových kameňov a podporovať zdravú detoxikáciu estrogénu prostredníctvom pečene a čriev.

spomaľuje starnutie

Zistilo sa, že znížením oxidačného stresu a zachovaním funkcie mitochondrií taurín zlepšuje biomarkery súvisiace so starnutím u ľudí a spomaľuje starnutie u zvierat. "Nech sme kontrolovali čokoľvek," povedal jeden výskumník, "zvieratá s doplnkami taurínu boli zdravšie a vyzerali mladšie ako kontrolné zvieratá. Vďaka taurínu žili zdravšie a dlhšie, pretože ovplyvňoval všetky hlavné znaky starnutia."

nervový systém

Upokojuje mozog a zmierňuje úzkosť
Taurín je upokojujúci neurotransmitter, ktorý má podobnú štruktúru ako glycín a GABA (kyselina gama-aminomaslová), dva dôležité upokojujúce neurotransmitery.

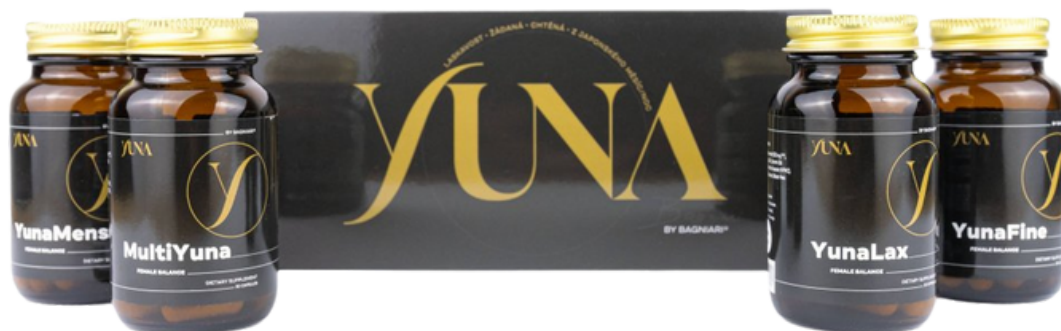
metabolické zdravie

Taurín zlepšuje zdravú citlivosť na inzulín tým, že podporuje mitochondrie a zabraňuje škodlivej nadprodukcii reaktívnych foriem kyslíka (ROS). Spolu s horčikom môže taurín znižovať zápal, potláčať chuť do jedla a predchádzať obezite.

svaly a kosti

Napokon, podporou zdravých svalov môže taurín pomôcť predchádzať osteoporóze. Je to preto, že biológia kostí a svalov je úzko prepojená.

harmonizačná sada YUNA



II

Yuna podporuje telo v správnej detoxikácii estrogénu z tela a súčasne podpory tvorby progesterónu v predmenštruačnej fáze. Tým Yuna podporuje ženy na ceste kedy sa menštruačné bolesti stanú minulosťou.

Katarína Baniari

“ „Nikdy jsem se před menstruací, i během ní, necítila tak dobře, psychicky i fyzicky, jako při užívání Yuny.“ Veronika

“

Exkluzívny sortiment 4 produktov vytvorený len pre ženy. **To je YUNA.** Jedinečná kombinácia vitamínov, bylín a minerálov pre 4 fázy života žien. Autorkou radu YUNA je Mgr. Katarína Miroš Baniari alias Bagniari, ktorá vzdeláva ženy o ženskom tele tak, aby každá žena bola dobre informovaná a rozumela sama sebe.

[Vyzdvihni si svoj PLÁN](#)

magické dvojkombo MÁGO



Môj #1 doplnok stravy pre klientky už viac než 7 rokov. Avšak až teraz konečne vo forme a kvalite, pod ktorú sa môžem podpísať.

Katarína Baniari

ŽENSKÉ MÁGO – synergická kombinácia magnézia bisglycinát a taurát horečnatý, ktoré vyživujú a podporujú ženské telo počas celého cyklu a v každej fáze života.

RANNÍ MÁGO – magnézia malát, ktorý je vhodná pre doplnenie energie našim buňkám, a to hneď v ranných hodinách.

Obidva výrobky obsahujú vysoké množstvo elementárneho horčíka, ktoré je žiaduce pre stresujúci a vyčerpávajúci život modernej ženy.

[Vyzdvihni si svoj PLÁN](#)