



@bagniari

Tvůj průvodce *bolestivou* *menstruací*

by Katarina M. Bagniari

BAGNIARI.COM | BAGNIARISTORE.CZ

o autorce



informovanost je pro mě
základním kamenem vědomého
rozhodování se a převzetí
zodpovědnosti za své zdraví.

Katarína Baniari



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

Mgr. Katarína Miroš Baniari je biologická antropologička, poradkyně, autorka online programu PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®, autorka podcastu Bagniari radio a zakladatelka e-shopu Bagniaristore.cz

slovo autorky

Tento ebook jsem vytvořila jako zdroj informací pro konkrétní problém, který se týká právě tebe. Pokud jsi si stáhla tento ebook znamená to, že hledáš odpovědi na tvoje otázky, ale bohužel marně. Dostáváš opakovaně stejné odpovědi a ty jsi z toho už unavená. Věřím však, že dnes se ode mě dozvíš to, co jsi už dávno měla vědět a hlavně, že ti bude během pár chvil a dní lépe, díky těmto informacím. Rozhodně mi dej vědět, jak ti tento ebook posloužil na podpora@bagniari.com

menštruační bolest

Normální menštruační bolest nebo dysmenorea by měla být mírná a neměla by omezovat běžný život ženy. Měla by také dobře reagovat na jednoduchou změnu životního stylu, jako je zařazení doplňků stravy, pohyb nebo změna stravy.

Pokud menštruační bolesti nereagují na tuto změnu, může jít o něco vážnějšího, například endometriózu nebo adenomyózu.

bolest není normální

- **Normální menštruační bolest (primární dysmenorea)** je mírná křečovitá bolest v dolní části pánve nebo zad. Vyskytuje se během prvního nebo dvou dní menstruace a zlepšuje se například při použití léků proti bolesti. Nezasahuje do vašich každodenních aktivit.

Normální menštruační bolest je způsobená uvolňováním prostaglandinů a běžně se věkem zlepšuje.

- **Silná menštruační bolest (sekundární dysmenorea)** je pulzující, pálivá nebo bodavá bolest, která se vyskytuje během krvácení a/nebo mezi menstruacemi. Nezlepšuje se při nasazení léků od bolesti a může být tak silná, že způsobuje zvracení nebo tě donutí vynechat školu či práci.

Silná menštruační bolest je způsobená pravděpodobně zdravotním stavem, jako je endometrióza nebo adenomyóza, nebo problémy s panvovým dnem. S věkem se většinou zhoršuje. Důležité je, že problémy s panvovým dnem a jiné jako endokrinní příčiny silné bolesti jsou běžné a často se přehlíží.





**Menstruační bolest
je běžná, ale není
normální.**

Zbav se bolesti přirozeně



Tvoje tělo nepotřebuje opravit, potřebuješ se začít o sebe starat.

jednoduché kroky k cyklům bez bolesti



01. Mléčné výrobky

Pokud se vyhneš normálním kravským mléčným výrobkům, můžeš se tak vyhnout zápalové bílkovině A1 kaseinu, čímž se pravděpodobně sníží zápal, histamin a menstruační bolesti.

03. Kurkumin

Kurkuma alebo kurkumin užívaný denne môže znížiť prostaglandíny a histamin, ktoré spôsobujú normálnu menstruačnú bolesť. Kurkuma môže tiež odľahčiť menštruáciu.

05. Progesteron

Podpora tvorby progesteronu v těle je klíčovým prvkem pro zmírnění bolesti i intenzity krvácení během menstruace. Progesteron je antagonistou estrogenu a právě jeho úlohou je mírnit působení estrogenu. Estrogen je tvůrce výstelky endometria (to, co krvácíš).

02. Melatonin

Melatonin snižuje zápal a hlavne podporuje kvalitní spánek. Ten následně vede k regeneraci těla a taktéž podpoře ovulace, která je zdrojem progesteronu.

04. Zinek

Zinek snižuje prostaglandiny a zlepšuje prokrvení dělohy. V klinické studii z roku 2015 se osvědčil při menstruačních bolestech dospívajících děvčat.

06. Hořčík

Denně užívaný hořčík snižuje menstruační křeče tím, že snižuje množství prostaglandinů a uvolňuje hladké svalstvo dělohy.



**BOLESTI PŘI MENSTRUACI
JSOU ČASTO ZPŮSOBENÉ
VYSOKOU HLADINOU
PROSTAGLANDINŮ**

Co jsou to ty prostaglandiny?

Během krvácení se děloha stahuje, aby si pomohla zbavit se výstelky. Aby se tak stalo, látky podobné hormonům nazývané PROSTAGLANDINY spouštějí kontrakce svalů vaší dělohy.

Studie ukázaly, že čím VÍČ zápalových reakcí v těle máte, tím VÍČ prozápalových prostaglandinů je přítomných v celém vašem těle a tím horší můžou být vaše menstruační křeče.

↑ prozápalové prostaglandiny = ↑ menstruační křeče

Co stojí za vznikem zápalu v těle není jednoznačné a u každé z nás se to bude lišit. Ale povězte si o jednom HLAVNÍM.

Trvale zvýšená hladina cukru a inzulínu v krvi z konzumace nekvalitní stravy skládající se ze zpracovaných potravin a rafinovaných cukrů může vytvořit ale “fakt nepříjemnou” situaci pro pohlavní hormony a může způsobit, že imunitní systém začne produkovat zápalové reakce po celém těle. Včetně dělohy.



opatrně při *klasickém* “řešení”

Mnohé ženy jsou při bolestivé menstruaci odkázané na běžné léky od bolesti, aby mohly i nadále “fungovat” ve svém běžném životě, či vůbec být schopné existovat. Jen velmi mále % žen je informované o možných nežádoucích účincích běžně používaných léků na jejich plodnost. Dlouhodobé používání léků typu NSAID (analgetika, léky od bolesti) může stát za anovulačnými cykly a narušenou plodností.

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



Dej si 3 měsíce a
pokud se tvoje
bolest nezlepší,
zeptej se sebe a
svého lékaře:
"Neděje se něco
jiného?"

Praktické kroky k bezbolestným cyklům



- **Webinář Bolestivá menstruace** – ke shlédnutí přímo na [Bagniari.com](https://bagniari.com), kde ti povím jak změnit životní styl pro zbavení se bolesti. Pochopíš odkud bolest pramení.
- **Zvaž menstruační pomůcku** – Může způsobovat bolest kvůli nesprávné velikosti nebo nevhodným složením materiálu pomůcky. Tuhý nebo dlouhý kalíšek, chemicky bělené tampóny
- **Zbav se endokrinních disruptorů** – Látky zvyšující estrogen, které se nacházejí v kosmetice a drogerii, nechcete mít v těle vy, váš partner ani vaše děti (viac informácií v podcaste č. 102).
- **Gynekologická fyzioterapie** – vyšetření páňvového dna
- **Pohyb** – Procházka na čerstvém vzduchu, jóga nebo dechové cvičení dokážou zázraky. I když se vám nechce, rozhýbání těla vám může pomoci.
- **Tepló** – Termofoř, deka nebo flaška s teplou vodou uvolní stáhnuté svaly.
- **3 nejlepší mikroživiny** – Hořčík, zinek a omega 3
- **Harmonizuj cyklus s produktem Yuna** – Jedinečná kombinace bylin a minerálů pro celý ženský cyklus a hormonální rovnováhu. Mrkněte na Yunu..
- **Magické mágo kombo** – magnézium malát – ranné mágo a magnézium bisglycinát jako ženské mágo, hořčík je #1 pomoc při bolesti

**Zdravá netěhotná žena potřebuje
přibližně 310–320 mg hořčíka denne a v
tehotenství toto číslo stoupne na 350–
360 mg denně.**

Doporučuji epizody podcastu:

Bagniari radio podcast [#41](#) s fyzioterapeutkou Klárou
Vomáčkovou a epizóda [#102](#)

proto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, které splňuje vysoké standardy kvality a přináší synergické spojení magnézia, glycinu a taurátu pro fyziologii ženského těla.



magnézium & ŽENSKÉ TĚLO

🇸🇰 Hořčík zklidňuje nervový systém a reguluje osu HPA.

🔍 Hořčík snižuje hladinu cukru v krvi a normalizuje inzulin.

👁️ Hořčík podporuje zdraví štítné žlázy.

🇸🇰 Hořčík napomáhá spánku, hlavně v kombinaci s aminokyselinami glycinem a taurinem (mrkni níže)

☀️ Hořčík podporuje zdravé mitochondrie, které jsou důležité pro hormonální zdraví, protože steroidní hormony se tvoří v mitochondriích..

🩸 Hořčík normalizuje působení progesteronu na centrální nervový systém, čímž zmírňuje příznaky PMS a PMDD.

☀️ Hořčík zabraňuje migrénám a pravděpodobně i menstruačním migrénám.

🩸 Hořčík podporuje zdravé hladiny estrogenu.

☀️ Hořčík aktivuje vitamín D.

👁️ Hořčík zpomaluje stárnutí tím, že zabraňuje zkracování telomery, snižuje oxidační stres a zvyšuje produkci glutationu.

proto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, které splňuje vysoké standardy kvality a přináší synergické spojení magnézia, glycinu a taurátu pro fyziologii ženského těla.



TAURIN & ŽENSKÉ TĚLO

metabolismus estrogenu

Podporuje zdravý metabolismus estrogenu nebo jeho detoxikaci.

Podporuje zdravou tvorbu žlučových kyselin a tím může taurin předcházet vzniku žlučových kamenů a podporovat zdravou detoxikaci estrogenu prostřednictvím jater a střev.

zpomaluje stárnutí

Zjistilo se, že snížením oxidačního stresu a zachováním funkce mitochondrií taurin zlepšuje biomarkery související se stárnutím u lidí a zpomaluje stárnutí u zvířat. "Ať už jsme kontrolovali cokoli," řekl jeden výzkumník, "zvířata s doplňky taurinu byly zdravější a vypadaly mladší, než ostatní zvířata. Díky taurinu žily zdravěji a déle, protože ovlivňoval všechny hlavní znaky stárnutí.

nervový systém

Zklidňuje mozek a zmírňuje úzkost.

Taurin je uklidňující neurotransmiter, který má podobnou strukturu jako glycin a GABA (kyselina gama-aminomaslová), dva důležité zklidňující neurotransmitery.

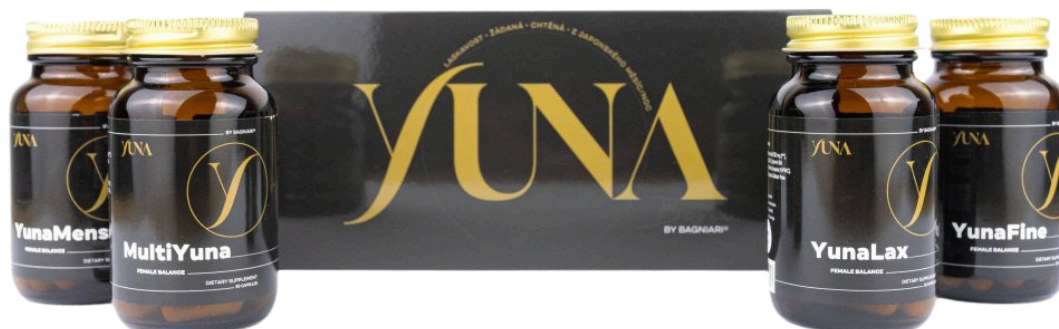
metabolické zdraví

Taurin zlepšuje zdravou citlivost na inzulín tím, že podporuje mitochondrie a zabraňuje škodlivé nadprodukci reaktivních forem kyslíku (ROS). Spolu s hořčíkem může taurin snižovat zápal, potlačovat chuť na jídlo a předcházet obezitě

svaly a kosti

Naposledy, podporou zdravých svalů může taurin pomoci předcházet osteoporóze. Je to proto, že biologie kostí a svalů je úzce propojená.

harmonizační sada YUNA



II

Yuna podporuje tělo ve správné detoxikaci estrogenu z těla a současně podporu tvorby progesteronu v předmenstruační fázi. Tím Yuna podporuje ženy na cestě, kdy se menstruační bolesti stanou minulostí.

Katarína Baniari

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

“

Exkluzivní sortiment 4 produktů vytvořený jen pro ženy. **To je YUNA.** Jedinečná kombinace vitamínů, bylin a minerálů pro 4 fáze života žen. Autorkou řady YUNA je Mgr. Katarína Miroš Baniari alias Bagniari, která vzdělává ženy o ženském těle tak, aby každá žena byla dobře informovaná a rozuměla sama sobě.

Vyzvedni si svůj plán

magické dvojkombo MÁGO



||

Můj #1 doplněk stravy pro klientky už víc než 7 roků. Avšak až nyní konečně ve formě a kvalitě, pod kterou se můžu podepsat.

Katarína Baniari

ŽENSKÉ MÁGO – synergická kombinace magnézia bisglycinátu a taurátu hořečnatého, kteří vyživují a podporují ženské tělo během celého cyklu a v každé fázi života.

RANNÍ MÁGO – magnézium malát, který je vhodný pro doplnění energie našim buňkám, a to hned v ranních hodinách.

Oba výrobky obsahují vysoké množství elementárního hořčíku, který je žádoucí pro stresující a vyčerpávající život moderní ženy.

[Vyzvedni si svůj plán](#)