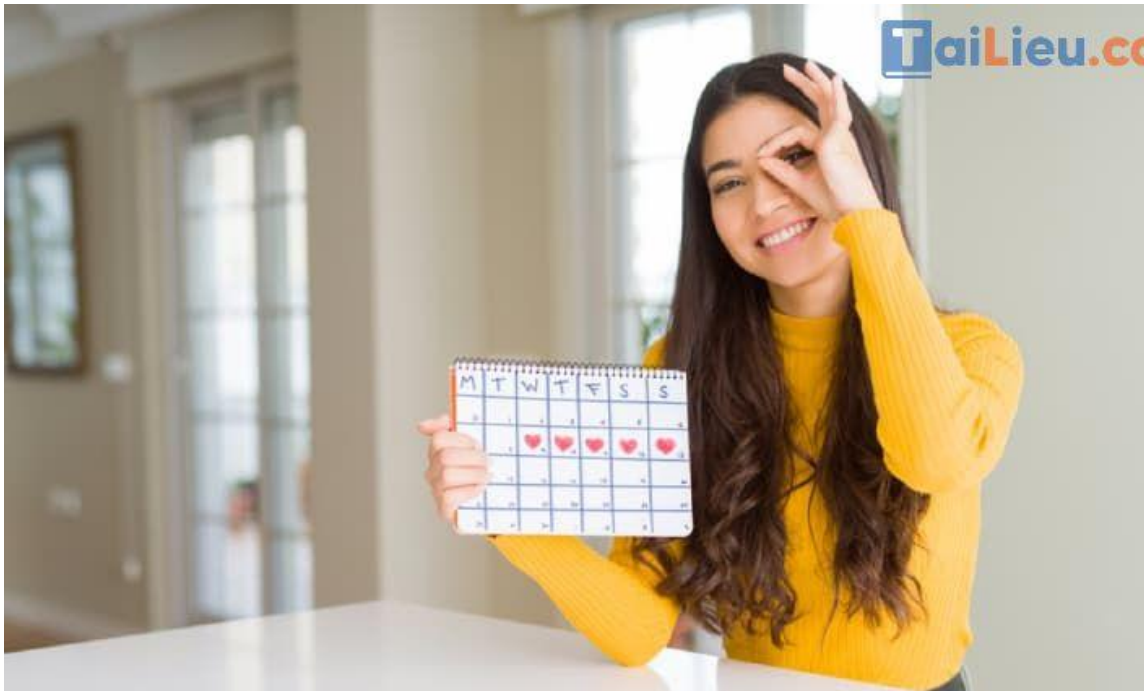


Nếu bạn đang áp ú thực hiện một việc gì đó nhưng không muốn “ngày đèn đỏ” làm ảnh hưởng hoặc nếu “ngày dâu rụng” qua đã lâu nhưng không thấy tín hiệu? Chúng tôi hy vọng những thông tin được chia sẻ dưới đây sẽ là nguồn tham khảo hữu ích để bạn biết được những cách làm kinh nguyệt đến sớm nhé.

**Tham khảo thêm:**

- [Cách giảm đau bụng kinh hiệu quả ngay tại nhà](#)
- [7+ cách hết đau bụng nhanh và hiệu quả tại nhà](#)
- [Cách tính tuổi thai chính xác nhất cho mẹ bầu](#)

***Cách làm kinh nguyệt đến sớm: Tăng cường vitamin C***

Một số người tin rằng việc tăng cường vitamin C có thể kích thích kinh nguyệt đến sớm. Loại vitamin này làm tăng mức estrogen cũng như hạ mức progesterone, từ đó khiến tử cung co lại và niêm mạc tử cung bị phá vỡ, dẫn đến dấu hiệu “ngày đèn đỏ” xuất hiện.

Nếu muốn thử cách để kinh nguyệt ra nhanh bằng phương pháp này, bạn có thể bổ sung vitamin từ thực phẩm chức năng hoặc đơn giản là ăn nhiều thực phẩm có chứa vitamin C tốt, chẳng hạn như trái cây họ cam quýt, quả mọng, nho đen, bông cải xanh, rau bó xôi, cải Brussels, ớt đỏ và cà chua...

Uống gì để ra kinh nguyệt và dùng như thế nào? Trường hợp dùng thực phẩm chức năng cung cấp vitamin C, hãy cẩn thận và chỉ bổ sung trong giới hạn an toàn được khuyến nghị là 60mg. Nguyên do là việc dung nạp quá nhiều vitamin C có thể gây nguy hiểm, bao gồm: đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, mất ngủ, tiêu chảy.

### ***Cách làm kinh nguyệt đến sớm hơn 1 tuần: Ăn thêm dứa***

Dứa rất giàu bromelain, một loại enzyme được cho rằng có thể ảnh hưởng đến estrogen và các hormone khác. Nghiên cứu cho thấy bromelain còn mang đến khả năng giảm viêm, hỗ trợ cho việc cải thiện những nguyên nhân gây kinh nguyệt không đều. Việc ăn nhiều dứa khi gần đến ngày hành kinh cũng là cách có kinh sớm được nhiều chị em tin tưởng và áp dụng.

### ***Dùng thêm nghệ - cách làm cho kinh nguyệt đến sớm***

Củ nghệ là một phương thuốc dân gian khác được cho rằng sẽ hỗ trợ phụ nữ có kinh sớm. Loại thảo mộc này hoạt động bằng cách tác động đến mức estrogen và progesterone.

Làm gì để kinh nguyệt ra sớm bằng nghệ? Có nhiều cách để thêm nghệ vào thực đơn hàng ngày để kích thích kinh nguyệt đến sớm, chẳng hạn như dùng nghệ ướp cá nấu canh chua hay cá kho, thêm vào món xào (lòng xào bún) hoặc uống tinh bột nghệ kèm với mật ong và sữa.



### ***Cách làm chu kỳ kinh nguyệt đến sớm: Tắm nước ấm***

Cách để tới tháng nhanh, cách nhanh đến tháng, làm sao để tới tháng nhanh là những thắc mắc rất thường gặp? Theo chia sẻ của nhiều chị em, việc tắm nước ấm có thể tạo ra nhiều điều kỳ diệu cho cơ thể, chẳng hạn như giúp thư giãn cơ bắp và giảm căng thẳng cảm xúc. Một số người tin rằng tắm nước ấm cũng là cách có kinh sớm.

Bạn hãy thử thêm một chút tinh dầu thư giãn vào bồn tắm để tăng hiệu quả. Bạn cũng có thể thử sử dụng một chiếc khăn nóng hoặc túi chườm nóng và áp vào vùng bụng. Nhiệt độ cao sẽ làm tăng lưu lượng máu đến khu vực tử cung, từ đó có thể giúp rút ngắn chu kỳ kinh nguyệt làm kỳ kinh đến sớm.

### ***Cách làm kỳ kinh nguyệt đến sớm: Gừng***

Làm sao để nhanh có kinh hay cách đến tháng nhanh nên làm gì hay uống gì để ra kinh nguyệt? Câu trả lời là hãy nghĩ đến gừng! Gừng là một phương thuốc dân

gian có khả năng kích thích tử cung và giúp bạn gái có kinh sớm. Bạn có thể nhấm nháp gừng tươi tùy vào khẩu vị hoặc nhâm nhi tách trà gừng. Cách làm thức uống này cũng khá đơn giản, bạn chỉ cần bào vỏ một nhánh gừng tươi, thái lát và đun sôi trong nước từ 5 – 10 phút. Bạn có thể cho thêm mật ong và đường để tạo vị ngọt nếu thích.

### ***Đương quy giúp làm chu kỳ kinh nguyệt đến sớm hơn***

Đương quy là một vị thuốc được dùng trong y học cổ truyền từ cách đây hàng trăm năm, được cho là giúp làm cho kinh nguyệt đến sớm hơn bằng cách làm tăng sự lưu thông máu đến khoang chậu và bằng cách kích thích các cơ trong tử cung co thắt.



### ***Cách làm kinh nguyệt đến sớm hơn bằng mùi tây***

Uống gì để nhanh có kinh hay cách làm kinh nguyệt đến sớm? Bạn hãy dùng ngay rau mùi tây. Loại rau này được cho là có thể được sử dụng để thúc đẩy chu kỳ kinh nguyệt. Lá rau mùi tây chứa các chất myristicin và apiol cũng như hàm lượng vitamin C cao, chúng được cho là có khả năng khiến tử cung co bóp nhẹ. Bạn có thể thử uống trà mùi tây để làm kinh nguyệt đến sớm hơn. Cách làm nhanh có kinh bằng trà mùi tây như sau:

- Rửa và thái nhỏ khoảng 10g mùi tây. Nên chọn cây tươi vì chúng chứa nhiều chất dinh dưỡng cũng như mang đến hương vị thơm ngon hơn cho tách trà của bạn
- Đun sôi 1 cốc nước
- Bỏ rau vào cốc nước đã đun sôi
- Để yên từ 5 – 10 phút
- Lọc bỏ bã
- Thưởng thức.

Tuy nhiên, bạn chỉ nên dùng một lượng nhất định mùi tây và không dùng khi đang cho con bú hoặc đang mắc các bệnh về thận. Ngoài ra, phụ nữ mang thai cũng tránh nên dùng loại trà này với bất kỳ lý do gì.

Một số loại trà thảo mộc thay thế cho rau mùi tây để hỗ trợ bạn có kinh sớm gồm trà hoa cúc, trà hương thảo, trà cây xô thơm, trà lá mâm xôi, trà từ cây bạch chỉ...

### ***Làm cách nào để kinh nguyệt đến sớm? Hãy thư giãn***

Đôi khi, căng thẳng là nguyên nhân khiến bạn không có kinh nguyệt. Khi bị stress, cơ thể sản xuất các hormone như cortisol hoặc adrenaline. Những chất này có thể

ức chế sự sản xuất hormone estrogen và progesterone, các nội tiết tố rất cần thiết để duy trì chu kỳ kinh nguyệt đều đặn.

Liều “thuốc giải độc” cho căng thẳng là thư giãn và có nhiều cách khác nhau để giúp bạn đạt được mục đích này, chẳng hạn như:

- Tập thể dục
- Giảm khối lượng công việc
- Dành thời gian với bạn bè và gia đình
- Tham gia vào những hoạt động bạn thích
- Sử dụng các kỹ thuật thiền định hoặc tĩnh tâm.



### ***Tăng cường chuyện chăn gối***

Một số chuyên gia chia sẻ rằng hoạt động tình dục có thể giúp kích thích kinh nguyệt đến sớm theo nhiều cách. Khi đạt cực khoái thông qua chuyện gối chăn, cơ

tử cung sẽ giãn nở và tạo ra một khoảng trống để có thể kéo máu kinh nguyệt xuống.

Mặt khác, quan hệ tình dục thường xuyên kèm theo các biện pháp bảo vệ an toàn cũng có thể làm giảm tác động của căng thẳng với cơ thể, tâm trí và giúp thúc đẩy sự cân bằng nội tiết tố lành mạnh.

### ***Dùng thuốc tránh thai - cách làm kinh nguyệt đến sớm***

Uống gì để ra kinh nguyệt hay cách đến tháng nhanh là gì? Đáp án là hãy dùng thuốc tránh thai. Loại thuốc này cũng được xem là thuốc uống ra kinh nguyệt giúp bạn kiểm soát chu kỳ kinh nguyệt. Bằng cách kiểm soát mức độ hormone trong cơ thể, việc áp dụng biện pháp này có thể làm cho bạn có kinh sớm hoặc muộn hơn so với chu kỳ bình thường, tùy vào cách bạn dùng thuốc.

Với cách dùng thuốc tránh thai để có kinh sớm, bạn cần có sự tư vấn của bác sĩ trước khi uống thuốc.

Hầu hết các phương pháp được gợi ý đều khá an toàn và không có bất kỳ rủi ro nào đối với phụ nữ trong độ tuổi trưởng thành, có sức khỏe tốt. Tuy nhiên, bạn nên mua những loại thực phẩm chức năng có nguồn gốc thảo dược từ những nhãn hàng uy tín, chất lượng. Ngoài ra, nếu từng hoặc nghi ngờ bản thân bị dị ứng với bất kỳ loại thảo mộc, thực phẩm hoặc thành phần nào cũng nên tránh dùng chúng bởi sẽ gây ra các hiện tượng như nôn ói, ho, chóng mặt...

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu cách làm kinh nguyệt đến sớm một cách an toàn và hiệu quả. Trân trọng.