



Hodně pít – i to je zbraň, která likviduje projevy PMS.

STRAŠÁK, KTERÝ SE VRACÍ: premenstruační syndrom

TAJEMNÝ PMS

Příčiny premenstruačního syndromu (PMS) se přičítají především biologickým změnám, vyvolaným velkými výkyvy hormonálních hladin jeden až dva týdny před menstruací. S PMS se potýká pravidelně čtyřicet procent žen, na některé z příznaků si stěžuje dokonce až pětasedmdesát procent žen. V minulosti ženy těmito potížemi netrpěly. Jak je to možné? Měly o mnoho méně menstruačních cyklů, protože byly v produktivním věku často těhotné nebo kojily. Dnešní žena má více než sto cyklů a organismus se nerovnováhou

ženských hormonů estrogenu a progesteronu vyčerpává a brání se právě nepříjemnými příznaky, které si shrnujeme pod pojem premenstruační syndrom.

TĚLESNÉ PŘÍZNAKY PŘI PMS

- **nadýmání, citlivost prsou, otoky, bolesti zad, hlavy a kloubů**
- **Přibývání na váze** o jeden až dva kilogramy: V těle se totiž zadržuje voda, která tělesnou hmotnost zvyšuje.
- Zhoršují se nebo se poprvé objeví **potíže s hemoroidy**.
- **Stávkuje zažívací trakt**, což se projevuje průjemem,

zácpou a pocity na zvracení.

- **Krátkodobá bulimie:** Postižené trápí úporný takzvaný vlčí hlad a nepřekonatelná chuť na sladké, protože před menstruací klesá hladina cukru v krvi.
- **závratě, migrény a bolesti hlavy**
- Nápadně se zhorší pleť a objeví se **akné** často ve formě hnisavých vrátek.
- Ženy trpící **ekzémem** si stěžují, že se potíže s ním v této době prohlubují.

PSYCHICKÉ ZMĚNY PMS:

- **depressivní nálada**
- **napětí a ztráta sebekontroly**
- **vztek a podráždění**

Tři dny před menstruací se většina žen cítí nevalně. Dokonce natolik, že statisticky stoupá počet úrazů a častější jsou v tomto období myšlenky na sebevraždu i pokusy o ni. Důvodem je nechvalně proslulý premenstruační syndrom.

- **únava, úzkost a ztráta energie**
- **sebevražedné myšlenky.**

KONZULTACE JE NA MÍSTĚ

Není nutné doslova protrpět těch několik dní před menstruací. Společně s gynekologem nebo praktickým lékařem se dá problém lehce vyřešit. Předepisují se lehké psychotropní látky, které utlumí hlavně psychické problémy a bolest. Také se může nasadit účinná hormonální léčba. Mnoho žen, které začaly brát hormonální antikoncepci, potvrdilo, že se PMS po nasazení pilulek zbavily úplně nebo z větší části. Při otocích se podávají léky na odvodnění.

PRVNÍ POMOC: VÍCE PÍT
Odborníci se shodují, že PMS trpí hlavně ženy, které nedostatečně přijímají tekutiny. Čím méně pijeme, tím více je zahuštěný veškerý odpad z těla. Lymfatický systém nefunguje, jak by měl, tedy neodvádí dostatečně toxiny z těla. Proto ženy často trpí zácpou, otoky a také špatným psychickým stavem.

POHYB NEUŠKODÍ

I když se žena může cítit odula a do žádného pohybu se jí nechce, je to přece jenom fyzická aktivita, která dokáže PMS zmírnit. Takový břišní tanec, aerobik nebo cvičení na míči neuškodí a zvedne náladu.



Jízda na kole uklidňuje mysl a povzbudí i tělo.

Doporučuje se také volnější jogging a rychlá chůze. Úplně ideální je vyjíždka na kole. Žádné závody a sprint, prostě klidná jízda přírodou spolu s partnerem nebo celou rodinou. Aspoň budou odměněni za několikadenní nerudnost matky.

BABKA BYLINÁRKA RADÍ

Kdo z nějakého důvodu nechce užívat léky, může zkusit přírodní cestu. V období dvou týdnů před menstruací je potřeba omezit kofein, sůl a ostrá jídla. Dobré je pít hodně bylinných čajů, například meduňkový nebo mučenkový. Doporučují se potraviny bohaté na vlákninu, a naopak chudší na cukr a tuky. Jako doplňky stravy jsou ideální přípravky obsahující pupalku dvouletou a brutnák lékařský. Také výtažky z kozlíku, třezalky, chmelu, hlohu či bezu mohou vyřešit lehčí obtíže PMS. Pokud žena trpí otoky kotníků a nepříjemnou citlivostí prsou, doporuči-

je se vařit si čaj na pročištění lymfatických cest. Mnoho žen, které si stěžují na PMS, nepřijímá ve stravě dostatek hořčičku, proto je vhodné sáhnout po doplňcích stravy s tímto minerálem. Dalším důležitým vitamínem je B₆ (pyridoxin), který je k dostání v tabletkách buď samotný, nebo v B-komplexu.



Výtažky z mučenky najdeme v čajích nebo v kapkách (např. Relaxin). Ptejte se v lékárnách.

✿ PANÍ DOMU na PMS doporučuje:

Novo-passit – novinka na našem trhu. Obsahuje extrakty ze sedmi bylin (třezalka, hloh, chmel, meduňka, mučenka, bez, kozlík) a účinnou látku guaifenesin, která snižuje psychické napětí a svalový tonus a má mírně sedativní účinky. Koupíte v lékárnách za cenu kolem 70 Kč.



Pupalku dvouletou a brutnák lékařský: Jejich olej za studena lisovaný je zdrojem nenasycených mastných kyselin, které si organismus nevytváří sám. Tento doplněk stravy pomáhá regulovat napětí a snižovat stres. Balení po 67 tobolek koupíte na www.medpharma.info za 149 Kč nebo v lékárnách.

Gynex: Tento přípravek obsahuje fytohormony, látky podobné lidským hormonům. Jsou to především výtažky z rostlin, které mají blahodárný vliv při hormonálních výkyvech a gynekologických obtížích. Koupíte v lékárnách za asi 390 Kč.