



Válka na poli hormonů

Znáte to: jste skleslá, ale na druhou stranu taky pěkně nervózní nebo plačtivá, bolí vás hlava, břicho, prsa, záda, jste schopná doslova vyjíst ledničku. A opakuje se to ve větší nebo menší míře, se všemi nebo jen s některými z vyjmenovaných příznaků, měsíc co měsíc. Zkratka: premenstruační syndrom (PMS).

Většina žen si myslí, že se nedá nic dělat, a tak trpí a čeká, až TO přijde – a přejde. Některé z postižených se obrátí na lékaře z obavy, zda bolesti a napětí v prsu (odborně mastodynie) nejsou příznakem

vážného onemocnění. Leknou se ještě víc, pokud si v prsu nahmatají malé nepravidelnosti a hrbolky – což je jednak zmnožená fibrózní tkáň v prsu, jednak rozšířené mlékovody. Tato tzv. fibrocystická mastopatie souvisí s hormonálními změnami a nebývá příznakem žádné závažné nemoci. Je pouze signálem pro to, aby si ženy svá prsa pravidelně vyšetřovaly a po 40. roce věku začaly chodit na mamografické vyšetření.

Jak si pomoci

Pokud vás potíže hodně trápí, lékař vám může předepsat vhodně zvolenou antikoncepci, která zmírní příznaky PMS, nebo doporučit některý z léčebných přípravků na rostlinné bázi, tedy bez vedlejších účinků (při úzkostných stavech a vyčerpání se osvědčil Novo-passit, speciální kombinace sedmi druhů bylinek a guaifenezinu, který uvolňuje svalstvo). Hodně ale můžete udělat i sama: nelenošte, budete mít lepší náladu. V kritických

dnech se nestresujte, neležte v posteli, ale raději se jděte projít, nebo si zacvičte –lepší se krevní oběh, uvolní svaly a podníti tvorba endorfinů způsobujících dobrou náladu.

Jeste zdravě

Dávejte přednost menším porcím v častější frekvenci. Vybírejte si:

- ▶ Celozrnné výrobky – vitamin B tlumí výkyvy nálad, bolestivost prsů, zadržování vody v těle, chuť na sladké a únavu.
- ▶ Zeleninu (vláknina) a ovoce (sušené plody a banány mají hodně draslíku), vitamin C zmírňuje stres.
- ▶ Ryby a rostlinné oleje s nenasycenými mastnými kyselinami (nezvyšují koncentraci estrogenu, který způsobuje příznaky PMS).
- ▶ Důležité jsou rovněž vitamin E, vápník a hořčík (třeba i ve formě vitamínových doplňků), které zmírňují neklid a deprese, křeče a výkyvy nálad.
- ▶ Málo solte, předejdete zadržování vody v organismu.
- ▶ Pitný režim je důležitý, na kávu a alkohol v těchto dnech raději zapomeňte, mohou způsobovat neklid, podrážděnost a chuť na sladkosti.

Jana Hrabáková, foto: www.bluewillis.com

Speciální cviky na zmírnění PMS

Cvik 1

- ▶ Vleže na zádech přitáhněte obě nohy k hrudníku a zároveň pomalu zvedejte hlavu.
- ▶ Dýchejte pomalu nosem, vydechněte ústy a vydržte tak dlouho, jak vám to bude příjemné. Ucíťte teplo, které se bude rozlévat v celé oblasti páteře.
- ▶ Krátce si odpočiňte a cvik několikrát opakuje.

Cvik 2

- ▶ Přitáhněte pokrčenou pravou nohu k horní části těla, jako byste chtěla tisknout vnitřnosti ke středu pupku.
- ▶ Držte co nejdéle a pomalu dýchejte.
- ▶ Opakujte s druhou nohou a vnímejte teplo po obou stranách trupu.

Potravina pro ženy: pastinák

Vypadá trochu jako vybledlá silná mrkev, není ale oranžový a neobsahuje prospěšný beta-karoten. Jednoznačně to ale dohání svou charakteristickou chutí a vysokým obsahem vlákniny.

Pastinák byl až do poloviny 19. století hlavní škrobovitou potravinou, která měla široké uplatnění v evropské i severoamerické kuchyni. Byl jej poté začaly postupně vytlačovat brambory, jeho obliba v posledních letech opět vzrůstá. Jeden hrnek vařeného ho pastináku obsahuje 120 kcal, třetinu

doporučené denní dávky vitamínu C, kyselinu listovou (důležitou pro tvorbu červených krvinek) a také hořčík (zajišťující správný vývoj kostí a optimální metabolismus).

Při nákupu vybírejte pevné, středně velké a rovnoměrně rostlé pastináky bez odřenin nebo měkkých míst. Pasti-

náky delší než 20 cm bývají dřevnaté. Pastinák je nejlepší nerozvařený, pouze změkklý, dobře se hodí k vaření v páře a v mikrovlnné troubě. jemný mladý pastinák nastrohaný zasyrova dodá čerstvým salátům zvláštní chuť a také vitamin C, nakrájený vařený pastinák lze použít jako náhradu brambor