



Co je PMS?



Pojďme probrat, co je premenstruační syndrom PMS, proč k němu dochází a co s ním lze udělat.

Tvoje první menstruace je významný milník. Znamená to, že se měníš v dospělou ženu. Premenstruační syndrom už tak báječný není. To ale neznamená, že bys měla trpět.



01

Co je premenstruační syndrom PMS a co ho vyvolává?

PMS je výsledkem působení chemických látek známých jako prostaglandiny, které se během menstruace uvolňují, aby vyvolaly kontrakce dělohy a ta začala při menstruaci vypuzovat krev, tkáň a tekutiny ven z těla.

Tyto děložní stahy jsou příčinou toho, že před menstruací a během ní cítíš déletrvající tupou bolest v podbříšku. Způsobují také před menstruací bolest zad. Křeče jsou tou nejběžnější formou bolestí před menstruací.

Někdy tě ale také může bolet hlava. Tělo tak reaguje na změnu hladiny hormonů, k níž během menstruace dochází. Některé dívky zažívají před menstruací i bolest prsou. Prsa mohou být v té době hodně citlivá a rozbolavělá. To je úplně normální. A znovu jsou na vině hormony.



02

Jak se s PMS vypořádat

Pro zvládnutí PMS toho můžeš udělat spoustu. Cokoliv, co uvolní svaly, také pomůže snížit míru bolestí před menstruací.

Skvělým prostředkem k uvolnění svalů je teplo. Můžeš si ho dopřát v podobě teplé koupele, použít nahřívací lahev, nebo se prostě jen zachumlej do své oblíbené deky. Někdy může pomoci i bylinkový čaj.

Obrovskou pomocí může být cvičení – to je ale překvapení! I když nějaký výraznější pohyb je to poslední, na co bys při premenstruačních křečích myslela, stojí to za vyzkoušení. Cvičení totiž zvyšuje cirkulaci krve a to zase pomáhá uvolňovat svaly. Také se při něm vylučují chemické látky zvané endorfiny. Tyto pro tělo přirozené chemické látky mění způsob, jakým tělo vnímá bolest a zároveň zlepšují náladu

Zásob se hygienickými produkty! Přestože křeče před menstruací nejsou nic moc, pomůžou ti si uvědomit, že se menstruace blíží. Získáš tak čas, aby sis do kabelky, skříňky ve škole či zásuvky v koupelně připravila několik **vložek ALWAYS Ultra**.





Co je PMS?



Pojďme probrat, co je premenstruační syndrom PMS, proč k němu dochází a co s ním lze udělat.

Tvoje první menstruace je významný milník. Znamená to, že se měníš v dospělou ženu. Premenstruační syndrom už tak báječný není. To ale neznamená, že bys měla trpět.



01

Co je premenstruační syndrom PMS a co ho vyvolává?

PMS je výsledkem působení chemických látek známých jako prostaglandiny, které se během menstruace uvolňují, aby vyvolaly kontrakce dělohy a ta začala při menstruaci vypuzovat krev, tkáň a tekutiny ven z těla.

Tyto děložní stahy jsou příčinou toho, že před menstruací a během ní cítíš déletrvající tupou bolest v podbříšku. Způsobují také před menstruací bolest zad. Křeče jsou tou nejběžnější formou bolestí před menstruací.

Někdy tě ale také může bolet hlava. Tělo tak reaguje na změnu hladiny hormonů, k níž během menstruace dochází. Některé dívky zažívají před menstruací i bolest prsou. Prsa mohou být v té době hodně citlivá a rozbolavělá. To je úplně normální. A znovu jsou na vině hormony.



02

Jak se s PMS vypořádat

Pro zvládnutí PMS toho můžeš udělat spoustu. Cokoliv, co uvolní svaly, také pomůže snížit míru bolestí před menstruací.

Skvělým prostředkem k uvolnění svalů je teplo. Můžeš si ho dopřát v podobě teplé koupele, použít nahřívací lahev, nebo se prostě jen zachumlej do své oblíbené deky. Někdy může pomoci i bylinkový čaj.

Obrovskou pomocí může být cvičení – to je ale překvapení! I když nějaký výraznější pohyb je to poslední, na co bys při premenstruačních křečích myslela, stojí to za vyzkoušení. Cvičení totiž zvyšuje cirkulaci krve a to zase pomáhá uvolňovat svaly. Také se při něm vylučují chemické látky zvané endorfiny. Tyto pro tělo přirozené chemické látky mění způsob, jakým tělo vnímá bolest a zároveň zlepšují náladu

Zásob se hygienickými produkty! Přestože křeče před menstruací nejsou nic moc, pomůžou ti si uvědomit, že se menstruace blíží. Získáš tak čas, aby sis do kabelky, skříňky ve škole či zásuvky v koupelně připravila několik **vložek ALWAYS Ultra**.

