



Čo znamenajú bolesti pri PMS?



Podme si vysvetliť, čo znamenajú bolesti pri PMS, prečo sa vyskytujú a ako je možné ich zvládnuť.

Prvá menštruácia predstavuje výnimočný mílnik. Znamená to, že dospievaš a bude z teba zdravá žena. Bolesti pri PMS už ale nie sú také vzrušujúce. To ale neznamená, že musíš trpieť.



01

Čo znamenajú bolesti pri PMS a čo ich spôsobuje?

Bolesti pri PMS sú dôsledkom chemických látok známych ako prostaglandíny, ktoré sa uvoľňujú počas menštruácie, aby sa tvoja maternica dokázala stiahnuť a vypudiť tak krv, tkanivo a tekutinu, ktoré sa vylučujú z tvojho tela počas menštruácie. Tieto sťahy maternice sú dôvodom, prečo môžeš pociťovať dlhotrvajúce tupé bolesti v podbrušku pred aj počas menštruácie, a môžu byť aj príčinou bolesti chrbta.

I keď najčastejšou formou predmenštruačných bolestí sú predmenštruačné kŕče, môžu sa prejavovať aj v podobe bolesti hlavy. Ide o reakciu tvojho tela na zmenu hladiny hormónov, ku ktorej dochádza počas menštruácie. Niektoré dievčatá pociťujú pri PMS aj bolesť v prsníkoch, kvôli ktorej sú ich prsia v čase menštruácie mimoriadne citlivé a bolestivé. Je to úplne normálne. Opäť za to môžu tvoje hormóny.



02

Ako liečiť bolesť pri PMS

Existuje viacero spôsobov, ktoré ti môžu pomôcť zvládnuť bolesti pri PMS. Predmenštruačné bolesti pomôže znížiť čokoľvek, čo uvoľní tvoje svaly.

Skvelým spôsobom, ako uvoľniť svaly, je použitie tepla. Môžeš si dať teplý kúpeľ, priložiť si na brucho termofor alebo sa len schúliť pod obľúbenú deku. Niekedy môže pomôcť aj bylinkový čaj.

Cvičenie – aké prekvapenie! – tiež veľmi pomáha. Hoci veľa pohybu môže byť to posledné, na čo máš chuť, pri predmenštruačných kŕčoch sa oplatí ho vyskúšať. Cvičenie totiž zvyšuje prietok krvi, čo pomáha uvoľniť svaly.

Uvoľňujú sa pri ňom aj chemické látky nazývané endorfíny. Sú to prirodzené chemické látky tvojho tela, ktoré zlepšujú pocit pohody, menia spôsob vnímania bolesti a zároveň zlepšujú tvoju náladu.

Urob si zásoby menštruačných výrobkov! Kŕče pri PMS síce nie sú nič príjemné, ale môžu ťa upozorniť, že sa blíži menštruácia. Budeš tak mať čas uistiť sa, že máš v taške, skrinke alebo kúpeľňovej skrinke nejaké vložky ALWAYS Ultra.







Čo znamenajú *bolesti pri PMS?*



Podme si vysvetliť, čo znamenajú bolesti pri PMS, prečo sa vyskytujú a ako je možné ich zvládnuť.

Prvá menštruácia predstavuje výnimočný míľnik. Znamená to, že dospievaš a bude z teba zdravá žena. Bolesti pri PMS už ale nie sú také vzrušujúce. To ale neznamená, že musíš trpieť.



01 Čo znamenajú *bolesti pri PMS* a čo ich spôsobuje?

Bolesti pri PMS sú dôsledkom chemických látok známych ako prostaglandíny, ktoré sa uvoľňujú počas menštruácie, aby sa tvoja maternica dokázala stiahnuť a vypudiť tak krv, tkanivo a tekutinu, ktoré sa vylučujú z tvojho tela počas menštruácie. Tieto sťahy maternice sú dôvodom, prečo môžeš pociťovať dlhotrvajúce tupé bolesti v podbrušku pred aj počas menštruácie, a môžu byť aj príčinou bolesti chrbta.

I keď najčastejšou formou predmenštruačných bolestí sú predmenštruačné kŕče, môžu sa prejavovať aj v podobe bolesti hlavy. Ide o reakciu tvojho tela na zmenu hladiny hormónov, ku ktorej dochádza počas menštruácie. Niektoré dievčatá pociťujú pri PMS aj bolesť v prsníkoch, kvôli ktorej sú ich prsia v čase menštruácie mimoriadne citlivé a bolestivé. Je to úplne normálne. Opäť za to môžu tvoje hormóny.



02 Ako liečiť *bolesť pri PMS*

Existuje viacero spôsobov, ktoré ti môžu pomôcť zvládnuť bolesti pri PMS. Predmenštruačné bolesti pomôže znížiť čokoľvek, čo uvoľní tvoje svaly.

Skvelým spôsobom, ako uvoľniť svaly, je použitie tepla. Môžeš si dať teplý kúpeľ, priložiť si na brucho termofoor alebo sa len schúliť pod obľúbenú deku. Niekedy môže pomôcť aj bylinkový čaj.

Cvičenie – aké prekvapenie! – tiež veľmi pomáha. Hoci veľa pohybu môže byť to posledné, na čo máš chuť, pri predmenštruačných kŕčoch sa oplatí ho vyskúšať. Cvičenie totiž zvyšuje prietok krvi, čo pomáha uvoľniť svaly.

Uvoľňujú sa pri ňom aj chemické látky nazývané endorfíny. Sú to prirodzené chemické látky tvojho tela, ktoré zlepšujú pocit pohody, menia spôsob vnímania bolesti a zároveň zlepšujú tvoju náladu.

Urob si zásoby menštruačných výrobkov! Kŕče pri PMS síce nie sú nič príjemné, ale môžu ťa upozorniť, že sa blíži menštruácia. Budeš tak mať čas uistiť sa, že máš v taške, skrinke alebo kúpeľňovej skrinke nejaké vložky ALWAYS Ultra.







**Podíme si vysvětlit, čo znamenajú bolesti pri PMS,
prečo sa vyskytujú a ako je možné ich zvládnuť.**













always

ULTRA

size **1**
normal
with wings
avec ailettes

10 PADS · SERVIETTES



InstantDry

up to
jusqu'à
leakage | contre les fuites
100%
protection



always

ULTRA

size taille



normal

with wings
avec ailettes

10 PADS · SERVIETTES



InstantDry

up to **100%**
jusqu'à
leakage | contre les fuites
protection



always

ULTRA

size **1**
normal
with wings
avec ailettes

10 PADS · SERVIETTES



InstantDry

up to
jusqu'à
leakage | contre les fuites
100%
protection



always

ULTRA

size taille



normal

with wings
avec ailettes

10 PADS · SERVIETTES



InstantDry

up to
jusqu'à
leakage | contre les fuites
100%
protection