

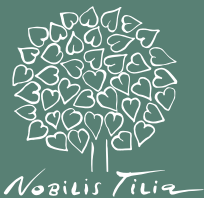


Nobilis Tilia

PMS a menstruace

**JAK VYLADIT ŽENSKÉ HORMONY
DÍKY AROMATERAPII**





Nobilis Tilia

CO JE PREMENSTUAČNÍ SYNDROM (PMS)?

Bolesti v podbříšku, křeče, migrény, neklid, podrážděnost. To jsou nepříjemné projevy premenstruačního syndromu (PMS), se kterými se každý měsíc musí potýkat až 90 % žen v plodném věku. Nemusí však být samozřejmostí, kterou si ženy prostě musí vytrpět.

PMS mají na svědomí hormonální výkyvy a přirozené procesy v ženském těle, které jsou spojeny s činností vaječníků. Klesá hladina estrogenu a naopak stoupá hladina progesteronu. Tento stav pak prožívá každá žena jinak, ne každá musí trpět všemi příznaky ani je prožívat stejně intenzivně. Naučte se naslouchat svému tělu, dopřejte si odpočinek a sáhněte po účinné pomoci od matky přírody.

Víte, že...

- » Na průběh PMS má také vliv nedostatek některých **vitaminů (B6) a minerálů (vápník, hořčík, zinek), emocionální a fyzické vyčerpání a stres.**
- » Během dlouhodobého vystavení stresové zátěži dochází ke **zvýšení hladiny kortizolu** (stresového hormonu, který jinak stabilizuje krevní tlak a pomáhá regulovat reakce imunitního systému). Může tak dojít i k úplné ztrátě menstruace.



4 FÁZE MENSTRUAČNÍHO CYKLU

Menstruační cyklus se skládá ze 4 fází a každou fází doprovází i jiná hladina hormonů.

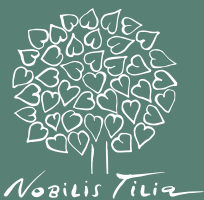
- » 1) Fáze Dynamická / po menstruaci
- » 2) Fáze Ovulační
- » 3) Fáze Předmenstruační / PMS
- » 4) Fáze Menstruační

Jinou hladinu hormonů máme při menstruaci a jinou během ovulace. Premenstruační syndrom se začíná projevovat ve dnech po ovulaci, protože hladiny estrogenu začnou dramaticky klesat. V každé fázi cyklu se žena také jinak cítí a její tělo potřebuje jinou péči. Asi nejvíce však ženy trápí nepříjemné **projevy premenstruačního syndromu**.

Příznaky PMS

- » Podrážděnost a změny nálad
- » Potíže se spánkem
- » Úzkost a neklid
- » Bolesti v podbříšku
- » Snížené libido
- » Nadýmání a zadržování vody
- » Zácpa nebo průjem
- » Bolesti zad a hlavy
- » Akné
- » Zvýšená chuť na sladké jídlo
- » Citlivé poprsí
- » Otoky nohou





Emoce

PMS A EMOCE

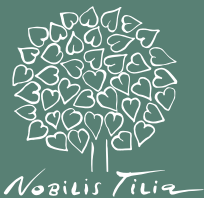
PMS dokáže ženu dohnat k pláči i k agresii. Má negativní dopad na její vztahy s okolím, její pracovní výkon a psychickou pohodu. I když se nejedná o nemoc, **je důležité příznaky PMS nepodceňovat a naučit se naslouchat potřebám svého těla.**

Během PMS si neplánujte velké sportovní výkony a jinou fyzickou aktivitu. Pokuste se vyhýbat stresu a konfliktním situacím, důležité pracovní schůzky odložte v rámci možností na později. Dopřejte si dostatek odpočinku a relaxace a zaměřte se na životosprávu.



Jak eliminovat příznaky PMS

- » Omezte rychlé cukry, sůl, kofein.
- » Pokuste se snížit stres a vyhýbat se stresovým aktivitám.
- » Dopřejte si dostatečně dlouhý spánek a odpočinek.
- » Zařadte jemný pohyb, jako je chůze a jóga, dechová cvičení či meditace.
- » Doplněte vitaminy a minerály jako hořčík, zinek a železo.
- » Vyzkoušejte pupalkový olej, čaj z kontryhelu, drmkou nebo třezalky.
- » **Zapojte aromaterapii a účinky éterických olejů, které pomohou vyladit emoce i hormony a pomohou zmírnit nepříjemné projevy.**



Nobilis Tilia

AROMATERAPIE JAKO ÚČINNÝ POMOCNÍK

Aromaterapie vám bude účinným pomocníkem se zvládním příznaků PMS, bolestivé menstruace či nepravidelného cyklu. Inhalace vůní vhodně zvolených éterických olejů a směsí **pomůže s bolestmi hlavy a stabilizuje emoční výkyvy.** Jemnou masáží beder a podbřišku éterickými oleji v kombinaci s rostlinnými oleji **ulevíte tělu od křečí a bolestí nebo nadýmání.**

Účinky éterických olejů pomáhají vyrovnávat hladiny **estrogenu, serotoninu a kortizolu**, a tím **přispívají ke zmírnění úzkostí, pocitu větší pohody a vyrovnanosti.**



**VYZKOUŠEJTE ÚČINKY
AROMATERAPIE
PŘI PMS A MENSTRUACI**





PODPOŘTE SVŮJ STAV POMOCÍ VŮNÍ JEDINEČNÝCH SMĚSÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ



NOVINKA

Směs éterických olejů Úleva při PMS

Synergická směs éterických olejů je speciálně připravena pro úlevu při příznacích PMS. Vůně květin, citrusů a bylin na fyzické úrovni zmírňuje bolesti v podbříšku, křeče, napětí v prsou, bolesti hlavy, otoky, nadýmání, nevolnost či potíže s trávením. V psychické rovině pomáhá zvládat náladovost, plačtivost, podráždění, úzkost, apatii, zvýšenou únavu a poruchy spánku. V duchovní oblasti jemně konejší a emocionálně stabilizuje.*

* Směs nepoužívejte při endometrióze



OPŘETE SE O SÍLU JEDNODRUHOVÝCH ÉTERICKÝCH OLEJŮ

VZTEK, NAPĚTÍ,
PODRÁŽDĚNOST



BOLESTI A KŘEČE
V PODBŘÍŠKU



ZADRŽOVÁNÍ VODY
A OTOKY



ÚZKOST, PANIKA
ČI DEPRESE



* Nepoužívejte při endometrióze



ZPŮSOBY POUŽITÍ A APLIKACE ÉTERICKÝCH OLEJŮ



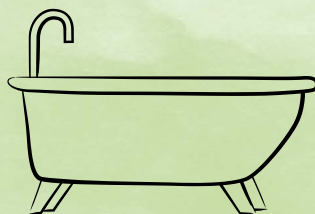
IHNALACE

2 x denně
2-5 minut



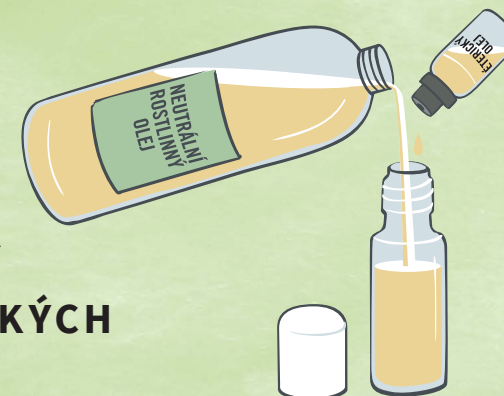
MASÁŽ

podbřišku, beder,
zápěstí



KOUPEL

20 minut
(1 x týdně,
nebo obden)



ŘEDĚNÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ PRO MASÁŽE

- » 37 kapek éterického oleje nebo směsi olejů
- » 50 ml rostlinného oleje

- » Začněte 14. den menstruačního cyklu.
- » Užívejte ideálně 2 x denně.
- » Éterické oleje vyžadují 3-5% ředění v nosném základu (např. rostlinný olej).





CO ŘÍKAJÍ PROFESIONÁLKY

**Profesionální aromaterapeutka
Mgr. Jana Urbanová doporučuje »**



**Jaké oleje byste doporučila ženě
s bolestivou menstruací nebo s endometriózou*?**

„Mezi mé oblíbené a často používané éterické oleje při bolestivé menstruaci patří růže damažská, geranium a šalvěj muškátová. Dobré je přidat ještě kopaivu, kadidlo nebo levanduli lékařskou. Pokud se objevují křeče, tak do směsi přidat i majoránku, cypřiš nebo bergamot.

Při endometrióze doporučuji používat éterické oleje s protizánětlivými účinky. Osvědčilo se mi geranium, heřmánek pravý a římský a slaměnka. Dále bych doporučila přidat kopaivu, levanduli lékařskou, chmel, meduňku a bergamot nebo pomeranč sladký.

Pro masáž doporučuji připravit si 5% ředění – 16 kapek éterického oleje celkem do 10 ml nosného rostlinného oleje. Směsí pak masírovat podbříšek a oblast beder 10 dní před začátkem menstruace 1x denně po dobu 3 měsíců. Po masáži se přikrýt dekou či přiložit nahřátý termofor.“

***Endometrióza »** Toto chronické zánětlivé onemocnění postihuje ženy v reprodukčním věku. Je doprovázené intenzivními bolestmi v podbříšku a bedrech. Ale také bolestmi při pohlavním styku nebo jiné fyzické aktivitě, bolestí při močení nebo vylučování stolice. Ty jsou způsobeny výskytem ložisek endometriózy (děložní sliznice) mimo dělohu v dutině břišní, na přilehlých orgánech, jako jsou vaječníky, střevo nebo močový měchýř. Endometrióza je těžce diagnostikovatelné onemocnění, uvádí se však, že jí trpí zhruba 1 z 10 žen, tzn. že postihuje 10% ženské populace v produktivním věku.

**MUDr. Markéta Jakoubková,
gynekoložka, popisuje své
zkušenosti z praxe »**

**V jakém věku vás ženy nejčastěji
vyhledávají kvůli problémům s PMS?**

„Nepříjemné projevy PMS se mnou nejčastěji řeší mladé dívky po nástupu menstruace. Většina z nich žádá hormonální antikoncepci, která řeší i potíže s PMS. S hormonálním vývojem však tyto potíže většinou mírně ustupují.“

**S jakými nejčastějšími příznaky PMS se
u žen setkáváte?**

„Nejčastější příznaky PMS jsou rozlady, křeče v podbříšku, zadržování tekutin, citlivost prsou a bradavek.“



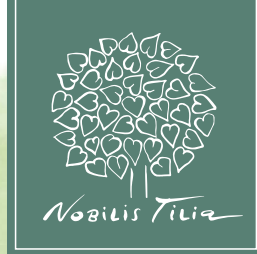


Nobilis Tilia

**V PRŮBĚHU PMS A MENSTRUACE
NAVÍC ZAPOJTE**

**PRO ČISTOU PLEŤ NAVÍC
DOPORUČUJEME**





NOBILIS TILIA TRADICE AROMATERAPIE V ČECHÁCH

Přírodní aromaterapeutickou kosmetiku s účinky éterických olejů vyrábíme ručně **již od roku 1994 v krajině Českého Švýcarska**. Zakladatelé Nobilis Tilia jsou **ti nejlepší z oboru, profesionálové, kteří znalosti o aromaterapii do Čech přinesli**, propojili ji s vědeckými postupy a aktivně se podílejí na jejím uznání jako alternativní léčebné metody.

Mnohaletá praxe, odborné znalosti a neustálé zdokonalování receptur jsou ingrediencemi pro výrobu **přírodní kosmetiky té nejvyšší kvality a s nejširším portfoliem na trhu**.



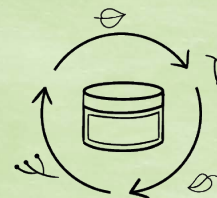
CELOSTNÍ
účinky
aromaterapie



CERTIFIKOVANÁ
přírodní a veganská
kosmetika



VÝVOJ I VÝROBA
v kraji Českého
Švýcarska



UDRŽITELNĚ
k přírodě
i člověku



TRADICE
30 let



Nobilis Tilia

NOBILIS TILIA s.r.o.

Vlčí Hora 147
407 47 Krásná Lípa

Zákaznický servis

(+420) 412 383 421
nobilis@nobilis.cz

Pondělí–pátek 8.00–17.00

Sledujte nás na sociálních sítích a na blog.nobilis.cz



Nobilis Tilia



@nobilistiliacz



Nobilis Tilia

eshop.nobilis.cz