



Nobilis Tilia

PMS a menštruácia

**AKO VYLADIŤ ŽENSKÉ HORMÓNY
VĎAKA AROMATERAPII**





Nobilis Tilia

ČO JE PREDMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM (PMS)?

Bolesti v podbrušku, kŕče, migrény, nepokoj, podráždenosť. To sú nepríjemné prejavy predmenštruačného syndrómu, s ktorými sa každý mesiac musí stretávať až 90% žien v plodnom veku. Nie sú však samozrejmosťou, ktorú si ženy jednoducho musia vytrpieť. Naučte sa počúvať svoje telo, doprajte si odpočinok a siahnite po účinnej pomoci od matky prírody.

PMS majú na svedomí hormonálne výkyvy a prirodzené procesy v ženskom tele, ktoré sú spojené s činnosťou vaječníkov. Klesá hladina estrogénu a naopak stúpa hladina progesterónu. Tento stav potom prežíva každá žena inak, nie každá musí trpieť všetkými príznakmi ani ich prežívať rovnako intenzívne.

Viete, že...

- » Na priebeh PMS má navyše vplyv nedostatok niektorých **vitamínov (B6) a minerálov (vápnik, horčík, zinok), emocionálne a fyzické vyčerpanie a stres.**
- » Počas dlhodobého vystavenia stresovej záťaži dochádza k **zvýšeniu hladiny kortizolu** (stresového hormónu, ktorý inak stabilizuje krvný tlak a pomáha regulovať reakcie imunitného systému). Môže tak dôjsť aj k úplnej strate menštruácie.



4 FÁZY MENŠTRUAČNÉHO CYKLU

Menštruačný cyklus sa skladá zo 4 fáz a každú fázu sprevádza aj iná hladina hormónov.

- » 1) Fáza Dynamická / po menštruácii
- » 2) Fáza Ovulačná
- » 3) Fáza Predmenštruačná / PMS
- » 4) Fáza Menštruačná

Inú hladinu hormónov máme pri menštruácii a inú počas ovulácie. Predmenštruačný syndróm sa začína prejavovať v dňoch po ovulácii, pretože hladiny estrogénu začnú dramaticky klesať. V každej fáze cyklu sa žena tiež inak cíti a jej telo potrebuje inú starostlivosť. Asi najviac však ženy trápia nepríjemné **prejavy predmenštruačného syndrómu**.

Príznaky PMS

- » Podráždenosť a zmeny nálad
- » Problémy so spánkom
- » Úzkosť a nepokoj
- » Bolesť v podbrušku
- » Znížené libido
- » Nadúvanie a zadržiavanie vody
- » Zápcha alebo hnačka
- » Bolesť chrbta a hlavy
- » Akné
- » Zvýšená chuť na sladké jedlo
- » Citlivé poprsie
- » Opuchy nôh





Emócie

PMS A EMÓCIE

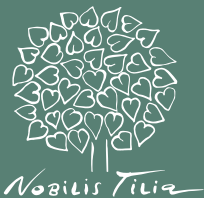
PMS dokáže ženu dohnať k plaču aj k agresii. Má negatívny vplyv na jej vzťahy s okolím, jej pracovný výkon a psychickú pohodu. Aj keď nejde o chorobu, **je dôležité príznaky PMS nepodceňovať a naučiť sa počúvať potreby svojho tela.**

Počas PMS si neplánujte veľké športové výkony a inú fyzickú aktivitu. Pokúste sa vyhýbať stresu a konfliktným situáciám, dôležité pracovné schôdzky odložte v rámci možností na neskôr. Doprajte si dostatok odpočinku a relaxácie a zamerajte sa na životosprávu.



Ako eliminovať prejavy PMS

- » Obmedzte rýchle cukry, soľ, kofeín.
- » Pokúste sa znížiť stres a vyhýbať sa stresovým aktivitám.
- » Doprajte si dostatočne dlhý spánok a odpočinok.
- » Zaradte jemný pohyb, ako je chôdza a joga, dychové cvičenia či meditácie.
- » Doplňte vitamíny a minerály ako horčík, zinok a železo.
- » Vyskúšajte pupalkový olej, čaj z alchemilky, drmku alebo ľubovníka.
- » **Zapojte aromaterapiu a účinky éterických olejov, ktoré pomôžu vyladiť emócie aj hormóny a pomôžu zmierniť nepríjemné prejavy.**



Nobilis Tilia

AROMATERAPIA AKO ÚČINNÝ POMOCNÍK

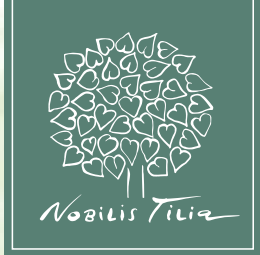
Aromaterapia vám bude účinným pomocníkom so zvládaním príznakov PMS, bolestivej menštruácie či nepravidelného cyklu. Inhalácia vôní vhodne zvolených éterických olejov a zmesí **pomôže s bolesťami hlavy a stabilizuje emočné výkyvy**. Jemnou masážou bedier a podbruška éterickými olejmi v kombinácii s rastlinnými olejmi **uľavíte telu od kŕčov a bolestí alebo nadúvania**.

Účinky éterických olejov pomáhajú vyrovnávať hladiny **estrogénu, serotonínu a kortizolu**, a tým **prispievajú k zmierneniu úzkostí, pocitu väčšej pohody a vyrovnanosti**.



**VYSKÚŠAJTE ÚČINKY
AROMATERAPIE PRI PMS
A MENŠTRUÁCII**





PODPORTE SVOJ STAV POMOCOU VŇNÍ JEDINEČNÝCH ZMESÍ ÉTERICKÝCH OLEJOV



NOVINKA

Zmes éterických olejov Úľava pri PMS

Synergická zmes éterických olejov je špeciálne pripravená na úľavu pri príznakoch PMS. Vôňa kvetov, citrusov a bylín na fyzickej úrovni zmierňuje bolesti v podbrušku, krče, napätie v prsiach, bolesti hlavy, opuchy, nadúvanie, nevoľnosť či problémy s trávením. V psychickej rovine pomáha zvládať náladovosť, plačlivosť, podráždenie, úzkosť, apatiu, zvýšenú únavu a poruchy spánku. V duchovnej oblasti jemne konšia a emocionálne stabilizuje.*

* Zmes nepoužívajte pri endometrióze



OPRITE SA O SILU JEDNODRUHOVÝCH ÉTERICKÝCH OLEJOV

ZLOŠŤ, NAPÄTIE,
PODRÁŽDENOSŤ



BOLESTI A KRČE
V PODBRUŠKU

ZADRŽIAVANIE
VODY A OPUCHY



ÚZKOSŤ, PANIKA
ČI DEPRESIA

* Nepoužívajte pri endometrióze



SPÔSOBY POUŽITIA A APLIKÁCIE ÉTERICKÝCH OLEJOV



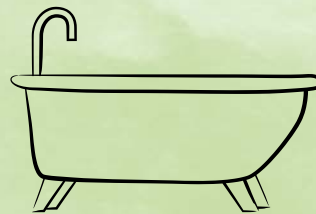
IHNALÁCIA

2 x denne
2-5 minút



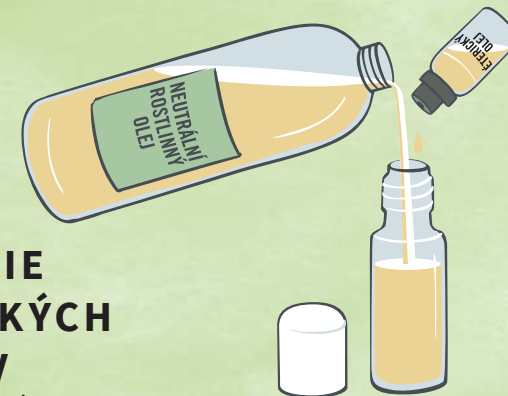
MASÁŽ

podbruška, bedier,
zápästia



KÚPEĽ

20 minút
(1 x týždenne, alebo
každý druhý deň)



RIEDENIE ÉTERICKÝCH OLEJOV NA MASÁŽE

- » 37 kvapiek éterického oleja alebo zmesi olejov
- » 50 ml rastlinného oleja

- » Začnite 14. deň menštruačného cyklu.
- » Užívajte ideálne 2 x denne.
- » Éterické oleje vyžadujú 3-5% riedenie v nosnom základe (napr. rastlinný olej).





ČO HOVORIA PROFESIONÁLKY

Profesionálna aromaterapeutka Mgr. Jana Urbanová odporúča »



Aké oleje by ste odporučili žene s bolestivou menštruáciou alebo s endometriózou*?

„Medzi moje obľúbené a často používané éterické oleje pri bolestivej menštruácii patrí ruža damažská, geranium a šalvia muškátová. Dobré je pridať ešte kopaívu, kadidlo alebo levandulu lekársku. Ak sa objavujú kŕče, tak do zmesi pridať aj majorán, cyprus alebo bergamot.“

Pri endometrióze odporúčam používať éterické oleje s protizápalovými účinkami. Osvedčilo sa mi geranium, harmanček pravý a rímsky a slamienka. Ďalej by som odporučila pridať kopaívu, levandulu lekársku, chmeľ, medovku a bergamot alebo sladký pomaranč.

Na masáž si odporúčam pripraviť 5% riedenie – 16 kvapiek éterického oleja celkom do 10 ml nosného rastlinného oleja. Zmesou potom masírovať podbruško a oblasť bedier 10 dní pred začiatkom menštruácie 1x denne po dobu 3 mesiacov. Po masáži sa prikryť dekou či priložiť nahriaty termofor.“

***Endometrióza »** Toto chronické zápalové ochorenie postihuje ženy v reprodukčnom veku. Je sprevádzané intenzívnymi bolesťami v podbrušku a bedrách. Ale aj bolesťami pri pohlavnom styku alebo inej fyzickej aktivite, bolesťou pri močení alebo vylučovaní stolice. Tie sú spôsobené výskytom ložísk endometriózy (maternicovej sliznice) mimo maternice v brušnej dutine, na priľahlých orgánoch, ako sú vaječníky, črevo alebo močový mechúr. Tu potom reagujú na hormonálne zmeny počas menštruačného cyklu a odlučujú sa. Keďže však krv v brušnej dutine nemá kam z tela odchádzať, dochádza k silným bolestiam, zrastom orgánov a následnej neplodnosti. Endometrióza je ťažko diagnostikovateľné ochorenie, uvádza sa však, že ňou trpí zhruba 1 z 10 žien, tzn. že postihuje 10 % ženskej populácie v produktívnom veku.

MUDr. Markéta Jakoubková, gynekologička popisuje svoje skúsenosti z praxe »

V akom veku vás ženy najčastejšie vyhľadávajú kvôli problémom s PMS?

„Nepríjemné prejavy PMS so mnou najčastejšie riešia mladé dievčatá po nástupe menštruácie. Väčšina z nich žiada hormonálnu antikoncepciu, ktorá rieši aj problémy s PMS. S hormonálnym vývojom však tieto problémy väčšinou mierne ustupujú.“

S akými najčastejšími príznakmi PMS sa u žien stretávate?

„Najčastejšie príznaky PMS sú rozlady, kŕče v podbrušku, zadržiavanie tekutín, citlivosť prs a bradaviek.“





Nobilis Tilia

**V PRIEBEHU PMS A MENŠTRUÁCIE
NAVYŠE ZAPOJTE**

**NA ČISTÚ PLEŤ NAVYŠE
ODPORÚČAME**





NOBILIS TILIA TRADÍCIA AROMATERAPIE V ČECHÁCH

Prírodnú aromaterapeutickú kozmetiku s účinkami éterických olejov vyrábame ručne **už od roku 1994 v krajine Českého Švajčiarska**. Zakladatelia Nobilis Tilia sú **tí najlepší v odbore, profesionáli, ktorí priniesli znalosti o aromaterapii do Čiech**, prepojili ju s vedeckými postupmi a aktívne sa podieľajú na jej uznaní ako alternatívnej liečebnej metódy.

Dlhoročná prax, odborné znalosti a neustále zdokonaľovanie receptúr sú ingredienciami na výrobu **prírodnej kozmetiky tej najvyššej kvality a s najširším portfóliom na trhu**.



CELOSTNÉ
účinky
aromaterapie



CERTIFIKOVANÁ
prírodná a veganská
kozmetika



VÝVOJ I VÝROBA
v kraji Českého
Švajčiarska



UDRŽATEĽNE
k prírode
aj človeku



TRADÍCIA
30 rokov



Nobilis Tilia



NOBILIS TILIA s.r.o.

Vlčí Hora 147
407 47 Krásná Lípa

Zákaznícky servis

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

Pondelok – piatok 8.00–17.00

Sledujte nás na sociálnych sieťach a na [**blog.nobilis.cz**](http://blog.nobilis.cz)



Nobilis Tilia



@nobilistiliacz



Nobilis Tilia

[**eshop.nobilis-tilia.sk**](http://eshop.nobilis-tilia.sk)

