



Bionorica®

Mali vodnik pri težavah s PMS

(predmenstrualnim sindromom)



Draga dekleta, ženske, dame,

tekem rodne dobe, ki se začne v puberteti in konča z menopavzo, imamo vse nekaj skupnega. Približno enkrat na mesec se namreč srečamo z mesečno krvavitvijo ali menstruacijo, ki mnogokrat s sabo prinese kar nekaj tegob. Ena od njih je predmenstrualni sindrom ali PMS, ki ga v svojem življenju izkusi kar 20 – 30 odstotkov žensk. Vodnik ponuja vpogled v težave, ki nas pestijo pred menstruacijo in so povezane s predmenstrualnim sindromom. Resnično upam, da boste med branjem pridobile potrebno znanje, ki naj vam bo v pomoč pri spopadanju s PMS.

Simptomi PMS se najpogosteje pojavijo v poznih dvajsetih in zgodnjih tridesetih letih. Mednje spadajo boleče dojke, napihnjenost in hitro menjavanje razpoloženja, torej težave, ki jih velikokrat sprejmemo za nekaj samoumevnega in se pogosto ne zavedamo, da jih na različne načine lahko omilimo ali celo odpravimo. V knjižici boste prebrale o vzrokih za pojav PMS in na kakšen način si lahko pomagamo same, da bi se tudi pred menstruacijo počutile na višku svojih moči.

Želimo vam prijetno branje!

Povzela Neja Filipič

Kazalo

Vsakih 28 dni...	4
Simptome PMS občutimo psihično in telesno	6
Razlikovanje med PMS in PMDD (predmenstrualno disforično motnjo)	8
Kemične spremembe v možganih in hormonska nihanja	8
Ali naš način življenja vpliva na PMS?	10
Telesni simptomi PMS	11
Psihični simptomi PMS	14
Veliko lahko naredimo sami	15
O navadni konopljiki	18
Cyclodyn [®] naravna rešitev za težave pri predmenstrualnem sindromu	20
PoeMSija	23

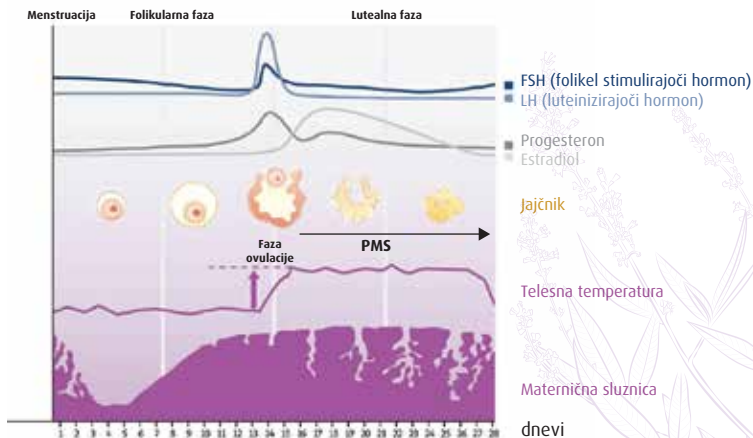
Vsaki 28 dni...

Dolžina tipičnega menstruacijskega cikla je 28 dni. Vsak mesec se telo pripravi na morebitno nosečnost in sluznica maternice se zadebeli. Iz jajčnikov se sprosti jajčece, ki je nato lahko oplojeno s spermo. Če jajčece ostane neoplojeno in do zanositve ne pride, telo izloči odvečno maternično sluznico. Ta se odlušči in posledično pride do krvavitve oziroma menstruacije, ki običajno traja od 4 do 8 dni. Prva menstruacija se pojavi med 12. in 14. letom, nato pa se navadno ponavlja mesečno, do menopavze, ki nastopi okoli 51. leta.

Menstruacijski cikel je razdeljen na štiri faze. Prva je faza mesečne krvavitve ali menstruacije. Takrat se nivo progesterona in estrogena zniža. Z njo se delno prekriva folikularna faza, ki se začne že na 1. dan menstruacije in običajno traja 16 dni. Hormon FSH (folikel stimulirajoči hormon) stimulira jajčnike, ki nato proizvedejo 5 – 20 foliklov. Vsak folikel vsebuje nezrelo jajčno celico. Najbolj dominanten folikel preživi ter med dozorevanjem poveča nastajanje estrogena, ki povzroči zadebelitev maternične sluznice. Medtem se poveča izločanje hormona LH (luteinizirajočega hormona), ki upočasni nastajanje estrogena in vpliva na začetek procesa ovulacije. Tako se okoli 14. dneva cikla začne faza ovulacije, ko se iz jajčnikov sprosti dozorelo jajčece. Takrat se rahlo dvigne tudi telesna temperatura. Lutealna faza se začne po sprostitvi zrelega jajčeca iz folikla, ki se spremeni v novo strukturo corpus luteum ali rumeno telesce. Iz rumenega

telesca se pričnejo sproščati hormoni, predvsem progesteron ter manjša količina estroгена. Progesteron povzroči zadebelitev sluznice maternice, da je ta pripravljena na ugnezditev oplojenega jajčeca. Če do oploditve jajčeca ne pride, se rumeno telesce skrči in resorbira, nivo hormonov pade in začne se faza menstruacije.

Simptomi PMS nastopijo v lutealni fazi, eden od možnih vzrokov za njihov pojav pa je hormonsko neravnovesje. Skupna značilnost simptomov PMS je, da se pojavljajo ustaljeno in ciklično, v obdobju po ovulaciji, torej do 2 tedna pred mesečno krvavitvijo in izzvenijo po 4 - 5 dneh ob pojavu krvavitve. Včasih jih komaj opazimo, drugič se pojavijo bolj intenzivno, občutimo pa jih tako psihično kot telesno. Na naše življenje in vsakdanje aktivnosti lahko pogosto vplivajo negativno.



Simptome PMS občutimo psihično in telesno

Najpogostejše občutimo telesne simptome. Med njimi so napihnenost, bolečine v sklepih in mišicah, boleče dojke in krči ter bolečine v trebuhu. Med psihičnimi simptomi prevladata razdražljivost in nihanje razpoloženja. Telesno lahko občutimo še utrujenost, glavobol, imamo večjo občutljivost na bolečino, motnje spanja, prebavne težave, težave s srcem ali ožiljem ter omotičnost. Pestijo nas lahko vročinski oblivi ali pa se na različnih delih telesa pojavijo otekline. Med psihične simptome spadajo še tesnoba, depresivno razpoloženje, razburjenost, jeza, živčna napetost, žalost, pasivnost, nenadna želja po hrani in občutek neravnovesja. Obstaja še kopica manj pogostih simptomov, ki jih poleg zgoraj navedenih ženske doživljajo pred menstruacijo. Hkrati lahko občutimo enega ali več različnih simptomov.

Psihični

- › razdražljivost
- › depresivno razpoloženje
- › živčna napetost
- › žalost
- › pasivnost
- › neravnovesje



Telesni

- › mastodinija (boleče dojke)
- › glavobol
- › bolečine v hrbtu
- › povečana občutljivost na bolečino
- › motnje spanja
- › gastrointestinalni simptomi
- › kardiovaskularni simptomi
- › edemi

Ali ste vedeli?

- 🌿 Statistične raziskave kažejo, da 80 - 90 % žensk trpi zaradi vsaj enega simptoma PMS.
- 🌿 Menstruacijske motnje se pogosto začnejo že v najstniških letih.
- 🌿 Najmanj 20 % mladostnic izkusi zmerne do hude simptome PMS.
- 🌿 Bolečje menstruacije so najpogostejši vzrok za izostanek od dela pri ženskah, mlajših od trideset let.
- 🌿 Okoli 28 % žensk navaja, da PMS zmanjšuje njihovo sposobnost za delo in učenje ter neugodno vplivajo na medosebne odnose.
- 🌿 Kar 5 do 8 % žensk zaradi teh težav išče zdravniško pomoč, okoli 2 % žensk pa potrebuje bolniški stalež.
- 🌿 8 % žensk trpi za hujšo obliko PMS, kjer prevladujejo psihični simptomi (PMDM), ki pomembno vplivajo na njeno socialno in poklicno življenje.

Vir: Tekač I., Kotnik B: Predmenstruacijski sindrom. Zdrav Vestn 2009; 78: 555-563.

Razlikovanje med PMS in PMDM (predmenstrualno disforično motnjo)

Huda oblika PMS se imenuje predmenstrualna disforična motnja (PMDM). Ženske s to motnjo se pred menstruacijo počutijo izjemno žalostne, depresivno razpoložene, tesnobne ali razdražljive. Lahko se pojavijo napadi panike ali samomorilne misli. Zelo intenzivni simptomi, ki resno posegajo v naše življenje in nam onemogočajo izvajanje dnevnih aktivnosti ter zmanjšujejo kvaliteto našega življenja, lahko nakazujejo na PMDM. V tem primeru je potrebno obiskati zdravnika, ki bo določil potek zdravljenja.

Kemične spremembe v možganih in hormonska nihanja

Točen vzrok za nastanek PMS še ni dobro raziskan. Znano je, da se simptomi PMS pojavljajo v drugem delu cikla. Eden od možnih vzrokov je hormonsko neravnovesje, ki običajno povzroča motnje v menstruacijskem ciklu. Opazimo jih, če se pogostost naših mesečnih krvavitev spreminja ali pa so te različno dolge ali intenzivne. Do porušenega ravnovesja hormonov estrogena in progesterona lahko pride zaradi motenj endokrinih žlez, prevelike izpostavljenosti stresu ali

zaradi neželenih učinkov nekaterih zdravil. Na PMS pa imajo vpliv tudi kemične spremembe v možganih, predvsem količina dopamina in serotonina, ki sta možganska živčna prenašalca in imata ključno vlogo pri našem razpoloženju in čustvovanju. Ko se nivo estrogena po ovulaciji zmanjša, se zmanjša tudi nastajanje dopamina in serotonina. Premajhne količine obeh prenašalcev lahko vplivajo na depresivno razpoloženje, utrujenost, nenadno željo po hrani in na kakovost spanja. Presežek estrogena in premajhna količina progesterona pa na primer vodita do vnetnih reakcij in zatekanja mlečnih žlez ter posledično do bolečih dojk pred menstruacijo.

Ali naš način življenja vpliva na PMS?

Da, nekatere vsakodnevne navade imajo velik vpliv na PMS. Raziskave so pokazale veliko povezanost med intenzivnostjo simptomov PMS in kajenjem, nezdravim prehranjevanjem ter pomanjkanjem kakovostnega spanca in gibanja. Uživanje alkohola prav tako poveča možnost za pojav simptomov PMS. Poleg tega lahko na hormonsko neravnovesje vplivajo še neželeni učinki zdravil, izpostavljenost stresu in anatomske funkcionalne motnje endokrinih žlez.



Telesni simptomi PMS

Boleče dojke

Pridejo dnevi, ko našo najljubšo oprijeto majčko zamenjamo za široko in podnjo oblečemo udoben športni nedrček namesto vsakdanjega, partnerju pa namenimo srdit pogled, ko se dotakne naših dojk. Dojke so v času pred menstruacijo boleče, zatekle in občutljive, kar imenujemo ciklična mastalgija. Lahko se povečajo in vene v dojkah lahko postanejo vidne. Bolečino in nelagodje lahko občutimo okoli dojke ali pa vse do pod pazduhe in včasih se zdi, da so dojke in koža na otip drugačne teksture, predvsem pa toplejše, kot običajno.

Glavoboli

Vas pred menstruacijo velikokrat boli glava? Niste edine. Veliko žensk občuti glavobole, ki jih povzročijo hormonske spremembe. Običajno se pojavijo do 2 dni pred menstruacijo ali 3 dni po pojavu krvavitve, saj je takrat nivo estrogena najnižji. Glavoboli oziroma menstrualne migrene so v primerjavi z glavoboli, ki se pojavljajo v drugih dneh cikla, silovitejši in bolj pogosti.



Napihnjenost

Ko se na vse pretege trudimo zapeti tisti gumb na kavbojkah in se hkrati sprašujemo, če smo jih oprale na previsoki temperaturi, se kaj kmalu zavemo, da prihaja menstruacija. Občutek, da smo čez noč pridobile nekaj kilogramov in na otip trd, »napihnjen« trebuh se lahko pojavi pred ali med menstruacijo in je za večino žensk najhujši na prvi dan menstruacije. Kilogramov zares nismo pridobile, vendar spremembe v hormonih povzročijo, da telo zadržuje več vode in soli. Celice našega telesa se napolnijo z vodo in tako imamo občutek napihnjenosti.

Krči v trebuhu

Krči so za veliko žensk redni »spremljevalec« menstruacije. Občutek nenadne bolečine v trebuhu se lahko razširi v hrbet ali



seva v stegna. Bolečina je lahko včasih močna in intenzivna, včasih pa bolj topa in dolgotrajna, razlikuje pa se od menstruacije do menstruacije. Med menstruacijo se začne stena maternice močneje krčiti, da pomaga pri luščenju odvečne sluznice, ki se je zadelbelila v lutealni fazi cikla. Ko se maternica skrči, stisne krvne žile, ki obdajajo maternico ter tako prekine dostop krvi in kisika v maternico. To sproži sproščanje snovi, ki povzročajo bolečino.

Utrujenost

Nekatere se v tista jutra ne zbudimo polne energije in zvečer preskočimo povabilo prijateljc na druženje, saj se počutimo preveč utrujene. Utrujenost je normalen simptom PMS in je povezana s pomanjkanjem serotonina, možganskega živčnega prenašalca, ki vpliva na naše razpoloženje. Spremembe v količini serotonina pred menstruacijo lahko vplivajo na našo energijo. Utrujenost se lahko pojavi tudi zaradi drugih težav PMS, ki motijo naše spanje, kot so na primer krči v trebuhu. Pred menstruacijo pa se poveča tudi naša telesna temperatura, kar nam lahko dela težave pri spanju.

Psihični simptomi PMS

Včasih se počutimo, da imamo vse pod kontrolo, nato pa nas naslednji trenutek že najmanjša stvar vrže iz tira. Hormonske spremembe med PMS lahko pri nekaterih ženskah privedejo do »vrtiljaka« čustev oziroma nihanja razpoloženja. Lahko se zgodi, da gremo v enem dnevu iz joka v jezo in napad panike, nato pa nazaj v stabilno čustveno stanje. Nekaterе ženske med PMS bolj intenzivno občutijo samo eno čustveno stanje. Najbolj pogosta čustvena stanja so tesnoba, žalost, depresivno razpoloženje, preobčutljivost, jeza in besnenje. Vprašati se moramo, ali ti simptomi preveč vplivajo na naše življenje, delo, izobraževanje, druženje s prijatelji ali družino. Če je temu tako, je smiselno poiskati strokovno pomoč.



Veliko lahko naredimo sami

Proti napihnjenosti pomaga pitje zadostnih količin tekočine ali zeliščnih čajev. Čaj iz kamilice lahko na primer pomaga pri blaženju menstrualnih krčev. Obroki naj bodo uravnoteženi, z veliko sadja in zelenjave. Raziskave so pokazale pozitiven vpliv uživanja sadja, zelenjave in nekaterih stročnic na simptome PMS. Živila iz soje lahko prispevajo k zmanjšanju krčev in morebitnega otekanja. Zdrav obrok naj vsebuje vitamine, ogljikove hidrate, beljakovine in zdrave maščobe.

Sokovi Dr. Steinberger® vsebujejo biorazpoložljive oblike pomembnih hranil iz ekološko pridelanega sadja in zelenjave. So brez dodanega sladkorja, vsebujejo namreč le naravno vsebovan sladkor.



Zmanjšajte uživanje sladkorja, soli, kofeina in alkohola. Sol in sladkor na primer zadržujeta vodo v našem telesu, zmanjšanje vnosa kofeina pa lahko prispeva k manj bolečim dojkam.

Namesto prave kave lahko pijemo sadno-žitno instant kavo A.Vogel Bambu®, ki je brez kofeina. Poleg tega vsebuje cikorijo, ki je vir vlaknine inulina in ima pozitiven učinek na črevesje in prebavo.



Že v starih časih je veljalo, da dobra juha lahko olajša marsikatero težavo. Za topel in hranljiv obrok z manj soli poskrbimo z uživanjem juhe A.Vogel Herbamare® z manj natrija.



Namesto kuhinjske soli lahko uporabljamo zeliščno sol z nizko vsebnostjo natrija, A.Vogel Herbamare® Diet.

Prehranska dopolnila, kot so folna kislina, vitamin B6, kalcij, vitamin D in magnezij nam lahko pomagajo pri lajšanju krčev in boljšem razpoloženju. Dnevno uživanje magnezija lahko pomaga pri zastajanju tekočine.

Vitamin B6 lahko delno nadomestimo s pitjem sadnega soka Dr. Steinberger® Eisenblut plus.





Pozimi ne moremo zadostiti potrebam telesa po vitaminu D, zato ga je treba nadomeščati. **Vsebujejo ga A.Vogel Multivitamin kapsule.**

Dovolj dolg in kakovosten spanec pomaga blažiti simptome PMS. Cilj je, da spimo vsaj 7 - 9 ur na noč, da zmanjšamo utrujenost in izboljšamo splošno počutje.

Če imamo težave s spanjem, si lahko pomagamo z zdravilom Dormeasan® peroralne kapljice.



Gibanje vsaj pol ure na dan je pomembno tako za zmanjšanje napihnjenosti in krčev, kot tudi za boljše počutje, saj zmanjša občutek tesnobe in izboljša depresivno razpoloženje.

Vsak dan si vzemite nekaj trenutkov zase, da se sprostite, razgibate ali počnete kar vas veseli. **A.Vogel PoHo eterično olje je odlično za sprostitvev, inhalacije, dodatek masažnemu olju ali kopeli. Prijetno sprošča in osvežuje.**



O navadni konopljiki

(*Vitex agnus castus*)

Navadna konopljika, ljudsko znana tudi kot meniški poper, je rastlina, ki uspeva predvsem v Sredozemlju in spada v družino sporiševk. Že davno so jo ženske uporabljale za boleče menstruacije ter doječe matere za povečanje količine mleka. Ime meniški poper je dobila zaradi svojega pekočega okusa, zaradi katerega so jo včasih uporabljali za začimbo, kot nadomestek dragega popra.



Ime »agnus castus« izhaja iz grške besede »čist«, saj so grške ženske liste konopljike dajale v svoje postelje, da bi s spanjem na njih ohranile čistost, posušene plodove pa so v srednjem veku nune in menihi nosili v amuletu, da bi bili obvarovani pregrešnih misli.



Konopljika je do 6 m visok grm z dolgimi, dlanasto deljenimi listi. Ima črne jagodičaste plodove. Uspeva po celotnem Sredozemlju, raste ob morski obali ter bregovih potokov, največ na vlažnih, toplih in sončnih rastiščih. Zrele plodove obirajo septembra ali oktobra.

Raziskave so pokazale, da je uživanje izvlečka iz plodov navadne konopljike bistveno zmanjšalo simptome PMS, kot so razdražljivost, spremembe razpoloženja, jeza, glavobol in boleče dojke.

Cyclodynon® - naravna rešitev za težave pri predmenstrualnem sindromu

Zdravilo Cyclodynon® poskrbi za ravnovesje hormonov in tako zmanjša pogostnost in izraženost simptomov PMS. Vsebuje izvleček iz navadne konopljike, natančneje iz posušenih plodov navadne konopljike (*Vitex agnus castus*). Suhi ekstrakt je pridobljen na nežen način, po metodi, ki jo je patentiralo podjetje Bionorica.



Ena filmsko obložena tableta vsebuje 20 mg suhega ekstrakta plodu navadne konopljike. Ekstrakcijsko topilo je 70-odstotni (V/V) etanol.

Načini delovanja zdravila Cyclodyn[®]

Cyclodyn[®] izboljša tako telesne kot psihične simptome PMS, kot so na primer razdražljivost, nihanje razpoloženja, jeza, glavobol, napihnenost in občutek napetosti v dojkah.

-  **Bistveno zmanjša težave pri PMS**
-  **Ureja menstruacijski cikel**
-  **Učinkovito izboljša telesne in psihične simptome**

Jemanje zdravila Cyclodyn[®]

	Cyclodyn [®]
Dnevni odmerek	1 filmsko obložena tableta
Pakiranje	30 filmsko obloženih tablet
Zadostuje za	30 dni terapije

Zdravilo je namenjeno odraslim ženskam od 18. leta starosti naprej.

Za najboljši učinek se priporoča neprekinjena uporaba vsaj 3 mesece (tudi med menstruacijo).

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pomembne informacije

- ✓ Zdravilo Cyclodynon® bistveno zmanjša težave pri PMS, ureja menstruacijski cikel in učinkovito izboljša telesne in psihične simptome.
- ✓ Vsebuje izvleček iz navadne konopljike, za najboljši učinek pa priporočamo neprekinjeno uporabo vsaj 3 mesece (tudi med menstruacijo).
- ✓ Je enostaven za odmerjanje, saj je treba vzeti le 1 tableto dnevno z nekaj tekočine.
- ✓ Cyclodynon® je na voljo brez recepta v lekarnah, v pakiranju po 30 tablet.



PoeMSija

So za nami tista leta, ko v žene vzbrstijo vsa dekleta.
Vsa sijoča in napeta, rada kaže svoja leta.

Z dnevi, ki jih čas obrača, postaja ona prava kača.
Enkrat glasna evforija, nato jo malodušje zvija.
Ni več smeja, hudomušja, ni prijaznega vzdušja.

Kost iz modrca potegne, pas za luknjo manj zategne,
iz avta krili, komentira, če pred njo nekdo zavira.
Vsa nervozna hodi z dela, doma nikogar ni vesela.

V ponvi praži zelenjavo, vmes podpira težko glavo.
Vonj zažganega se širi, kar povsem jo vznemiri.
Moža zadirčno ona vpraša, zakaj je v kavni dozi kaša?
On začuden jo pogleda, tiho reče si, seveda!
App na fonu mu pove, da jeziti je ne sme.
Spet jo muči PMS, nekaj dni bo zdaj potres!

Kaj vse moram jaz prestati, če želim jo obdržati:
popadljivost, depresijo, razdražljivost, evforijo,
bolečine spredaj, zadaj, zgoraj, spodaj – ne nakladaj,
motnje spanja, srčni bit, zvečer povečan apetit.

Objema termofor, ko spi, vprašajte kje mož leži?
Komaj čakam konopljiko, da občutim to razliko.
En odmerek vsak večer, da bo v hiši vladal mir.

No, če vrnem se zdaj h kaši – takole rečem svoji Saši:
Jaz sem kašo notri stresel, lahko kričiš, bom vse prenesel.
A ko konec bo teh dni, boš iz kaše kavo skuhala mi ti!

Napisala: Andreja Jelovšek



Težave s PMS?

Cyclodynon®

- ✿ Bistveno zmanjša težave pri PMS
- ✿ Ureja menstruacijski cikel
- ✿ Učinkovito izboljša telesne in psihične simptome



Bionorica pri nas

Cyclodynon®



Canephron® BNO



Sinupret® exera



Svetoval/-a vam je

Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja nam lahko pošljete po e-pošti na naslov nasveti@farmedica.si ali nas pokličete na telefon 01/524-02-16. Lahko pa jih pošljete po pošti na naslov Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Zdravilo proizvaja: Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Nemčija

V Sloveniji zastopa: Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana, tel.: 01/524-02-16, e-pošta: nasveti@farmedica.si
www.farmedica.si