

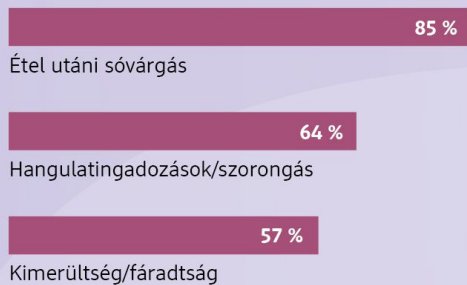
PMS – Amitől a nők a menstruáció előtt szenvednek



Majdnem a **nők fele szenved PMS-től (premenstruációs szindróma)**, de egyes kutatások arra a megállapításra jutottak, hogy **ez a nők 80%-ára igaz**.

Az érintettek a havivérzést megelőző napokban (vagy akár két hétben) több, változó lelki és testi panasztól szenvednek – több mint 150 panasz ismert.

A leggyakoribb PMS-panaszok világszerte:



További jellegzetes tünetek:

- Alhasi fájdalmak és fejfájás
- Mellfeszülés
- Végtagok vizenyősödése
- Alvászavar és emésztési problémák
- Bőrproblémák



Egy kutatásban **megkérdezett 43 000 nő majdnem 40%-a**

azt nyilatkozta, hogy a PMS miatt nem tud elvégezni hétköznapi feladatokat.

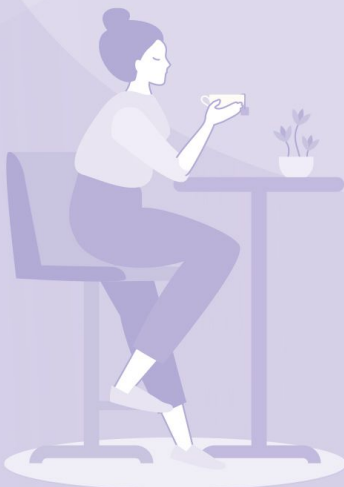
A PMS kiváltó tényezői még nem tisztázottak. Jelenleg úgy vélik, hogy hormonális ingadozások okozhatják a panaszokat.

Az érintettek érzékenyen reagálhatnak a **progeszteron bomlástermékeire** – ez egy olyan hormon, aminek fokozott felszabadulása a ciklus második felére tehető.



Mi hozhat enyhülést?

Az életmódváltás pozitív hatással lehet a tünetekre, akár enyhítheti is azokat.



Táplálkozás

Legyen kevesebb:

- Só
- Cukor
- Koffein
- Alkohol

Legyen több:

- B6-, D-, E-vitamin
- Kalcium, magnézium
- Omega-3 zsírsavak



A tünetek súlyosságától függően **gyógyszeres kezelés is alkalmazható**, ha azok mértéke magas.

Mozgás

Állóképességi edzés
például: séta, kerékpározás, futás, úszás

Relaxációs gyakorlatok
például: jóga, autogén tréning, progresszív izomrelaxáció