Pokračovanie 1. slovenskej štúdie
s náplasťami proti menštruačnej bolesti
FIT THERAPY LADY

Obsah

2 **1. Základné údaje**

3 **2. Výsledky: Štvrtý cyklus**

3 2.1. Intenzita bolestivosti

5 2.2. Užívanie liekov

6 2.3. Sprievodné ťažkosti

6 2.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

7 2.5. Úprava menštruačného cyklu

8 **3. Výsledky: Piaty cyklus**

8 3.1. Intenzita bolestivosti

9 3.2. Užívanie liekov

10 3.3. Sprievodné ťažkosti

11 3.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

11 3.5. Úprava menštruačného cyklu

12 3.6. Nežiaduce účinky

13 **4. Vyhodnotenie výsledkov štúdie po piatich cykloch**

13 4.1. Zmeny intenzity bolestivosti 0 – 5 cyklus

14 4.2. Zmeny v užívaní liečiv

14 4.3. Zmeny v sprievodných ťažkostiach

15 4.4. Zmeny v trvaní menštruačných bolestí

15 4.5. Zmeny v úprave menštruačného cyklu

15 4.6. Aplikácia a nežiaduce účinky

17 **5. Záverečné hodnotenie účastníčkami**

17 5.1. Záverečné kvantitatívne hodnotenie

17 5.2. Záverečné kvalitatívne hodnotenie

18 5.3. Záverečné odporúčanie účastníčok FIT THERAPY LADY náplastí

20 **6. Závery štúdie**

1. Základné údaje

Druhá časť FIT THERAPY LADY štúdie prebiehala od 17.8. do 30.9.2021.

Štúdia bola pokračovaním prvej časti, ktorá prostredníctvom podrobných online dotazníkov mapovala **3 menštruačné cykly s použitím FIT THERAPY LADY náplastí a „nultý" menštruačný cyklus,** teda cyklus pred zapojením do štúdie bez použitia LADY náplastí. Prvá časť štúdie prebiehala 16.3. do 16.8.2021

Účastníčky druhej štúdie pokračovali v používaní LADY náplastí ešte ďalšie 2 menštruačné cykly a pokračovali aj vo vypĺňaní podrobných dotazníkov.

Do štúdie sa mohli zapojiť všetky ženy, ktoré majú pravidelnú bolestivú menštruáciu, bez vekového obmedzenia. Všetky účastníčky súhlasili s použitím ich osobných údajov v zmysle GDPR.

Do štúdie vstúpilo **184 účastníčok, priemerný vek 31,7 rokov.** Prvú časť štúdie ukončilo 102, priemerný vek 31,4. V druhej časti štúdie pokračovalo **56** účastníčok, priemerný vek 30,7 rokov. Druhú časť štúdie ukončilo **53,** priemerný vek 31,2.

Počty účastníčok, ktoré dotazník vyplnili v jednotlivých cykloch:

- Nultý cyklus: 184 účastníčok
- Prvý cyklus: 152 účastníčok
- Druhý cyklus: 116 účastníčok
- Tretí cyklus: 102 účastníčok
- Štvrtý cyklus: 56 účastníčok
- Piaty cyklus: 53 účastníčok

Účastníčkam boli každý mesiac poštou zasielané funkčné vzorky náplastí FIT THERAPY LADY, v periodicite 1x mesačne po vyplnení dotazníka za predchádzajúci menštruačný cyklus.

Vzhľadom na to, že intenzita účinku náplastí je u každej účastníčky individuálna a zvyšuje sa pravidelným používaním, zvolili sme štúdiu v trvaní 5 menštruačných cyklov.

2. Výsledky: Štvrtý cyklus

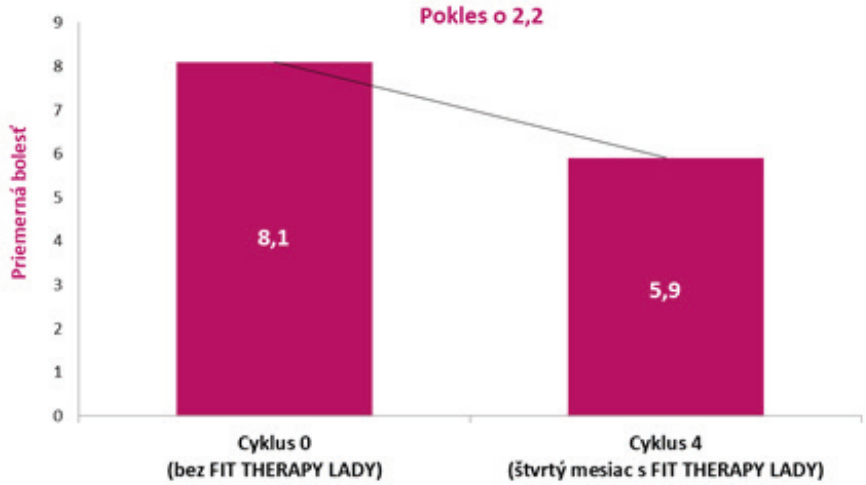
Dotazník k 4. cyklu (štvrtý mesiac používania FIT THERAPY LADY náplastí) vyplnilo 56 účastníčok.

2.1. Intenzita bolestivosti

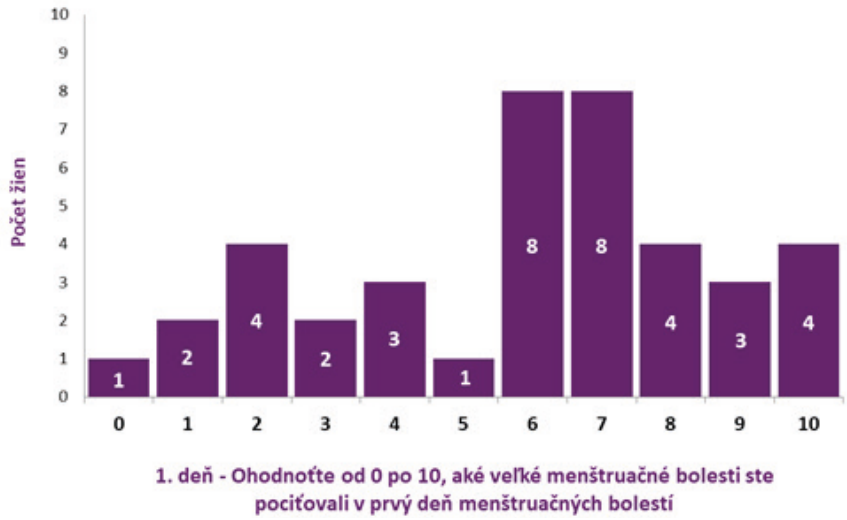
Priemerná pociťovaná bolesť hlásená účastníčkami počas prvého dňa štvrtého cyklu hodnotená na VAS škále bolesti od 0 (min) do 10 (max) **dosahuje hodnotu 5,9** (M=5,9, SD=2,7), čo predstavuje **štatisticky významný pokles** (t(39)=-5,05, p < 0,001) **o 2,2** v porovnaní s Cyklom 0, kde priemerná bolestivosť dosiahla hodnotu M=8,1 (SD=1,6) (viď Graf 1). V porovnaní s Cyklom 1 to predstavuje pokles o **pokles o 0,5,** v porovnaní s Cyklom 2 ide o pokles o 0,1. V Cykle 3 bola zaznamenaná rovnaká hodnota priemernej bolesti.

Percento účastníčok, ktoré počas štvrtého cyklu nezaznamenali nástup bolestí bolo 28,6% (N=16), čo z pohľadu percentuálneho zastúpenia predstavuje významne **vyššiu hodnotu ako v druhom cykle,** kde žiadne bolesti hlásilo 15,5% (N=18) žien a v **treťom cykle,** kde táto skupina žien tvorila 16,8% (N=17).

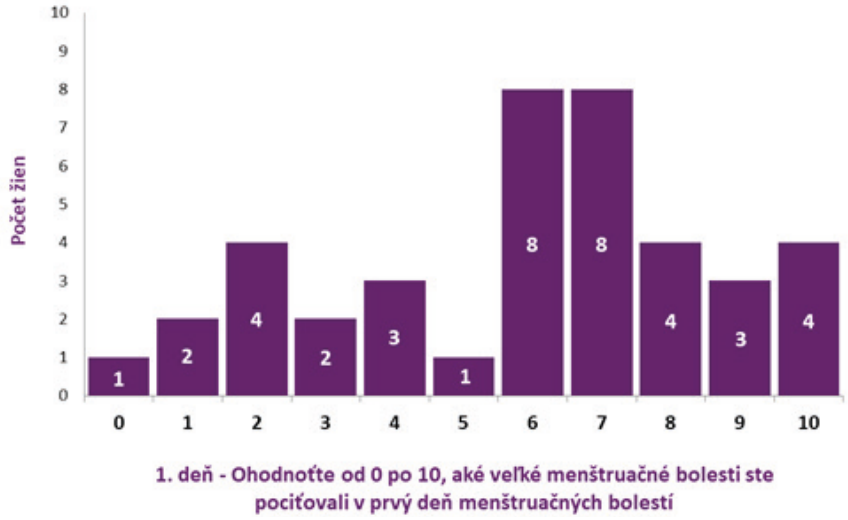
Graf 1: *Porovnanie priemernej bolesti pociťovanej v Cykle 0 a v Cykle 4*



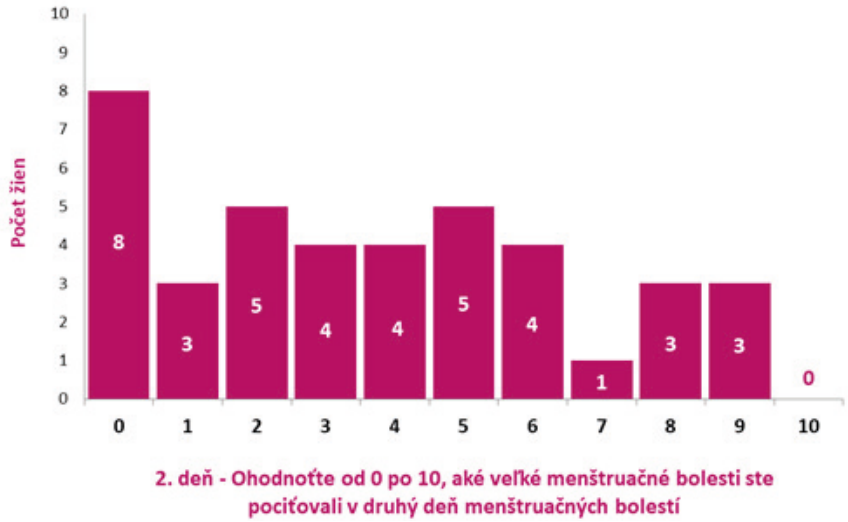
Graf 2: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 1. deň, Cyklus 4*



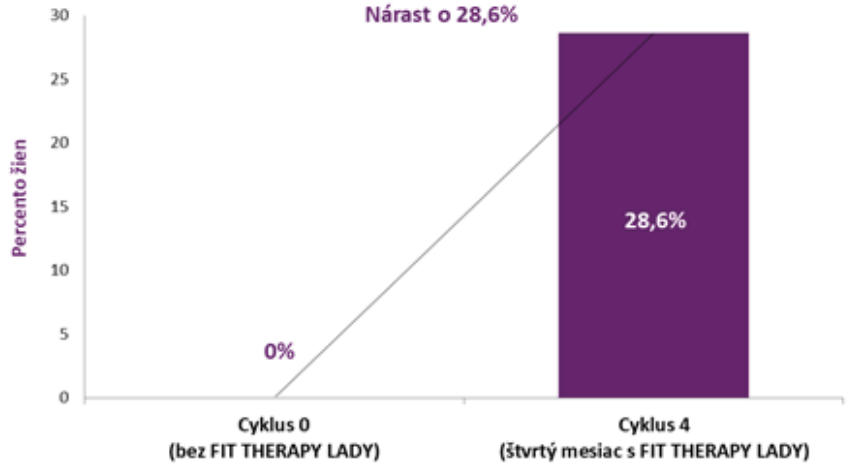
Graf 2: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 1. deň, Cyklus 4*



Graf 3: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 2. deň, Cyklus 4*



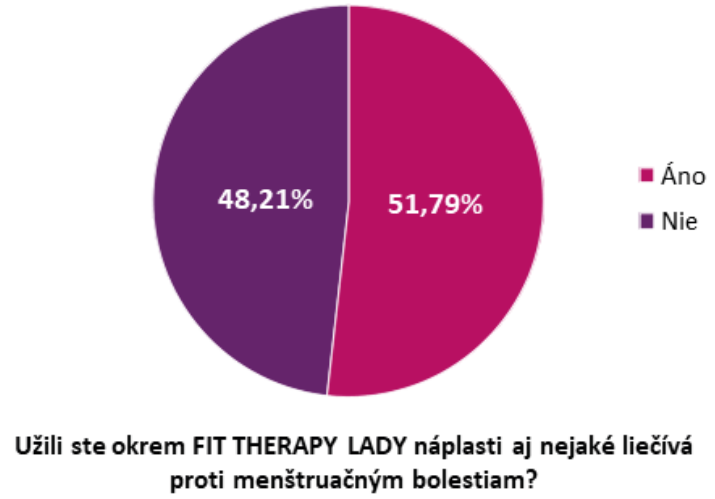
Graf 4: *Porovnanie percentuálneho zastúpenia žien, ktoré hlásili, že menštruačné bolesti vôbec nezaznamenali v Cykle 0 a v Cykle 4*



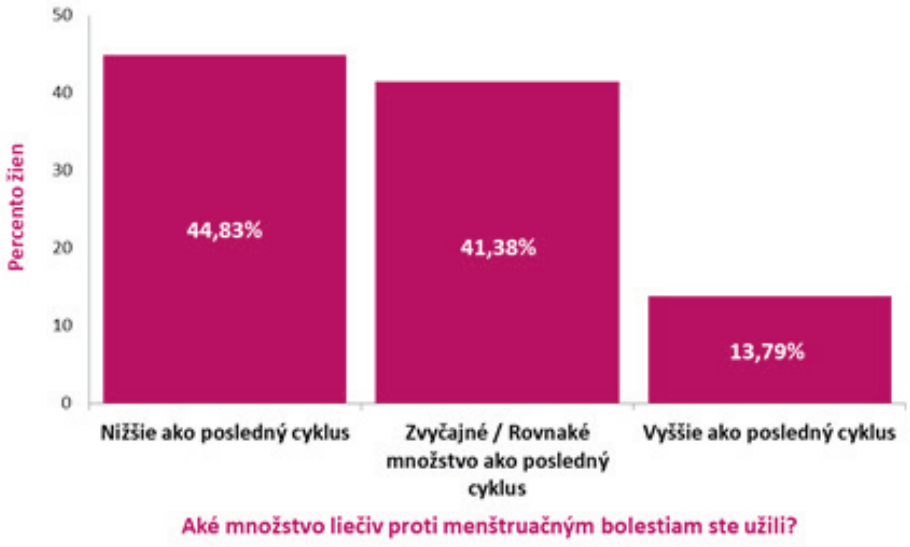
2.2. Užívanie liekov

Vo štvrtom cykle uviedlo 51,8% (N=29) účastníčok, že okrem FIT THERAPY LADY náplastí užili aj iné liečivá. Táto hodnota predstavuje pokles oproti všetkým predchádzajúcim cyklom - nultým cyklom (77,6%), prvým (55,3%), druhým (59,6%) a tretím cyklom (58,8%).
Z účastníčok, ktoré okrem náplastí užili aj iné liečivá hlásilo po štvrtom cykle približne 45% (N=13) žien, že **užili nižšie množstvo liekov ako v poslednom cykle.** Cca 41% (N=12) účastníčok hlásilo užitie rovnakého množstva liekov ako v poslednom cykle. Len 4 účastníčky (13,8%) zaznamenali užitie vyššieho množstva liekov ako v poslednom cykle.

Graf 5: *Frekvencia užívania liekov, Cyklus 4*



Graf 6: *Množstvo užitých liečiv, Cyklus 4*



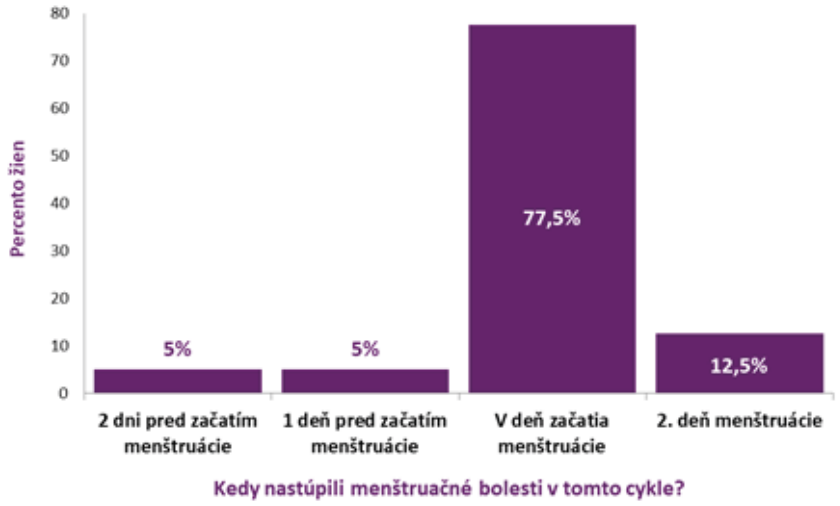
2.3. Sprievodné ťažkosti

Priemerný počet sprievodných ťažkostí udávaných vo štvrtom cykle je 1,9 (M=1,9, SD=1,08), čo v porovnaní s nultým cyklom (M=7; SD=2,6) predstavuje **štatisticky významný pokles o 5,1** (t(33)=-26,98, p <0,001,). V porovnaní s prvým cyklom (M=5,3; SD=2,6) sme zaznamenali pokles o 3,4 (t(33)=-17,86, p <0,001). V porovnaní s druhým cyklom (M=4,8; SD=2,6) je pokles 2,9 (t(33)=-15,18, p <0,001), v porovnaní s tretím (M=4,3, SD=2,9) ide o pokles o 2,4 (t(33)=-12,49, p <0,001). Všetky poklesy boli zaznamenané ako štatisticky významné. Najčastejšie sprievodné ťažkosti, ktoré uvádzajú účastníčky v tomto cykle sú nevoľnosť, bolesti hlavy či únava. **Účastníčky udávajú celkovo 13 druhov sprievodných ťažkostí, čo predstavuje pokles o 11 oproti nultému cyklu.**

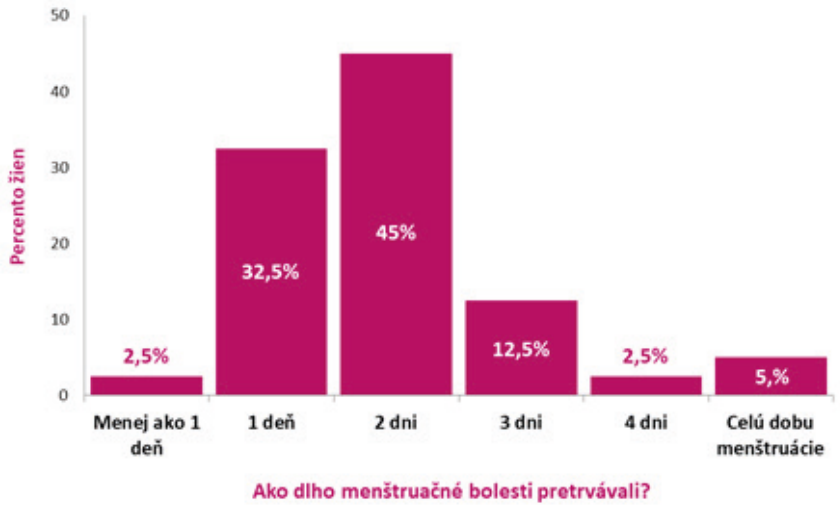
2.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

Vo štvrtom cykle väčšine účastníčok (77,5%, N=31) **nastúpili menštruačné bolesti** podobne ako v predchádzajúcich cykloch **v deň začatia menštruácie.** Zhodne s minulými cyklami hlásili tiež účastníčky **najčastejšiu dobu pretrvávania bolesti 2 dni** (45%, N=18).
Aj vo štvrtom cykle **pokračoval pokles trvania bolestí počas celej doby trvania menštruácie.** Kým v nultom cykle predstavovala táto skupina žien 8,2%, vo štvrtom cykle tvorila táto skupina len 5% (N=2) Podrobnejšie výsledky zobrazujú Grafy 7 a 8.

Graf 7: *Nástup menštruačných bolestí, Cyklus 4*



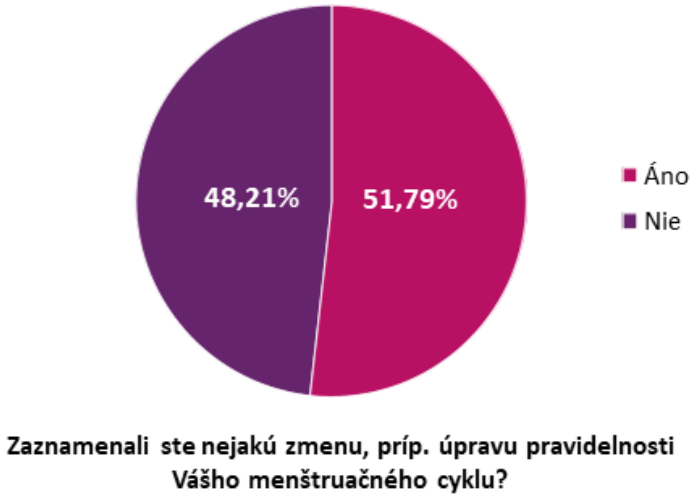
Graf 8: *Pretrvávanie menštruačných bolestí, Cyklus 4*



2.5. Úprava menštruačného cyklu

Po absolvovaní štvrtého cyklu štúdie zaznamenala vyše polovica účastníčok, 51,8%, (N=29) zmenu, resp. **úpravu pravidelnosti** svojho menštruačného cyklu.

Graf 9: *Úprava menštruačného cyklu, Cyklus 4*



Zaznamenali ste nejakú zmenu, príp. úpravu pravidelnosti Vášho menštruačného cyklu?

3. Výsledky: Piaty cyklus

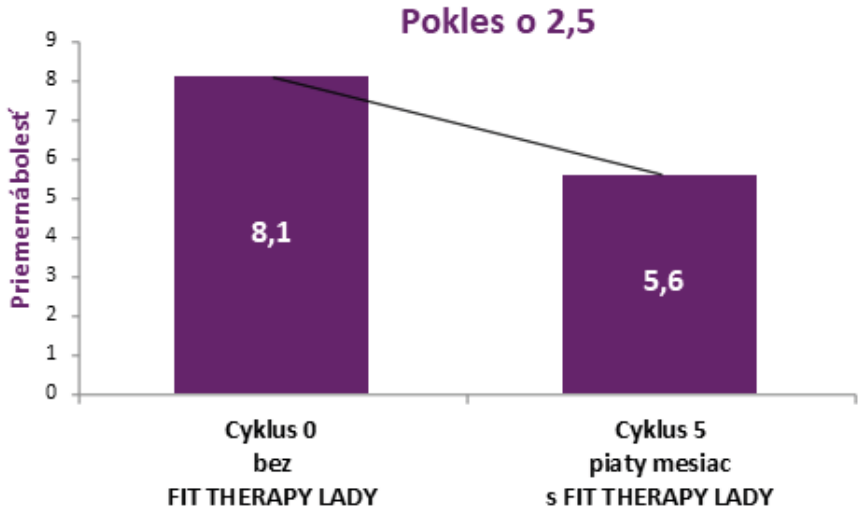
Dotazník k 5. cyklu (piaty mesiac používania FIT THERAPY LADY náplastí) vyplnilo 53 účastníčok.

3.1. Intenzita bolestivosti

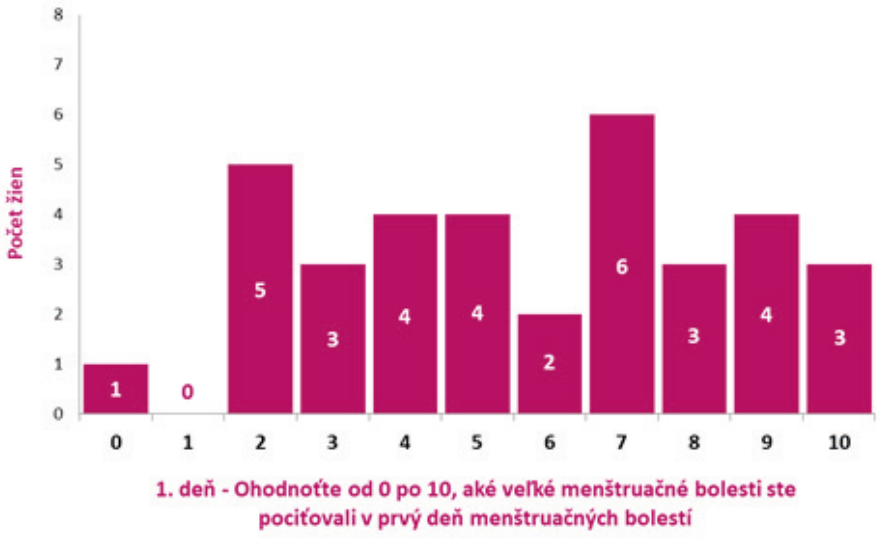
Priemerná pociťovaná bolesť hlásená účastníčkami počas prvého dňa piateho cyklu hodnotená na VAS škále bolesti od 0 (min) do 10 (max) **dosiahla hodnotu 5,6** (M=5,6, SD=2,7). V porovnaní s nultým cyklom, kde priemerná bolestivosť dosiahla hodnotu 8,1 (SD=1,6) ide o **štatisticky významný pokles** (t(34)=-5,15, p < 0,001) **o 2,5.** V porovnaní s Cyklom 4 to predstavuje o pokles o 0,3 (t(34)=-0,45, p=0,651), ktorý je však za hranicou štatistickej významnosti.

Percento účastníčok, ktoré počas piateho cyklu nezaznamenali nástup bolestí bolo 34% (N=18), čo z pohľadu percentuálneho zastúpenia predstavuje doposiaľ **najvyššiu hodnotu** v porovnaní s predchádzajúcimi cyklami.

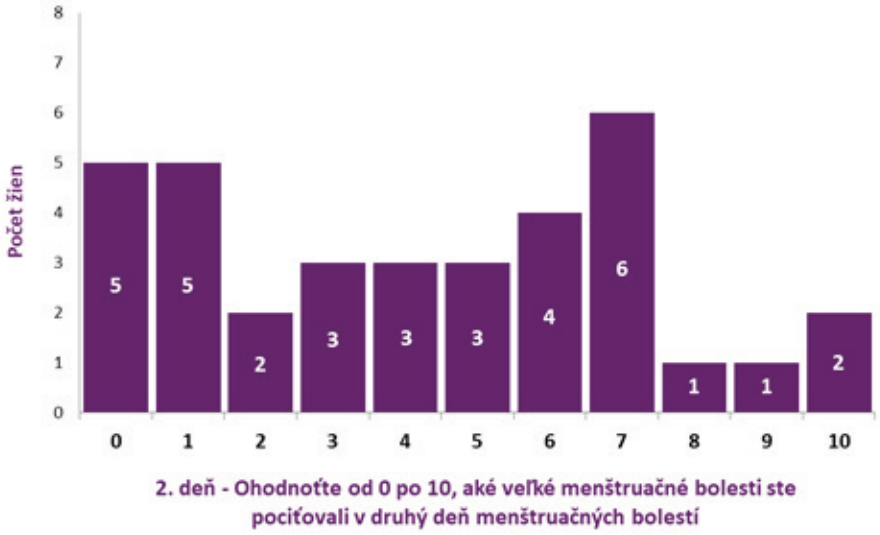
Graf 10: *Porovnanie priemernej bolesti pociťovanej v Cykle 0 a v Cykle 5*



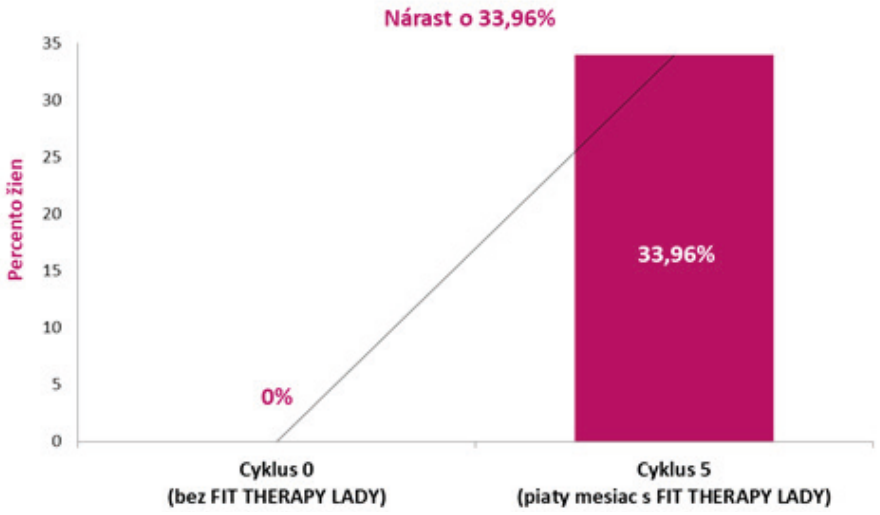
Graf 11: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 1. deň, Cyklus 5*



Graf 12: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 2. deň, Cyklus 5*



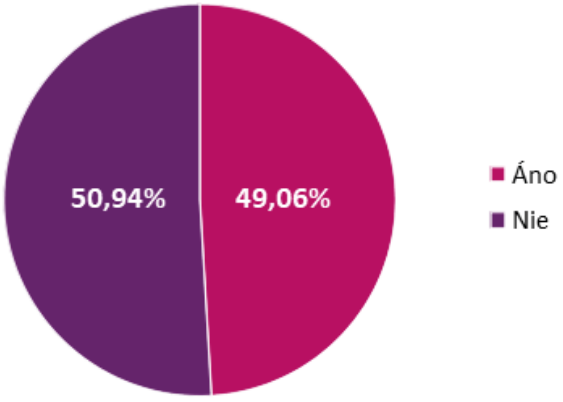
Graf 13: *Porovnanie percentuálneho zastúpenia žien, ktoré hlásili, že menštruačné bolesti vôbec nezaznamenali v Cykle 0 a v Cykle 5*



3.2. Užívanie liekov

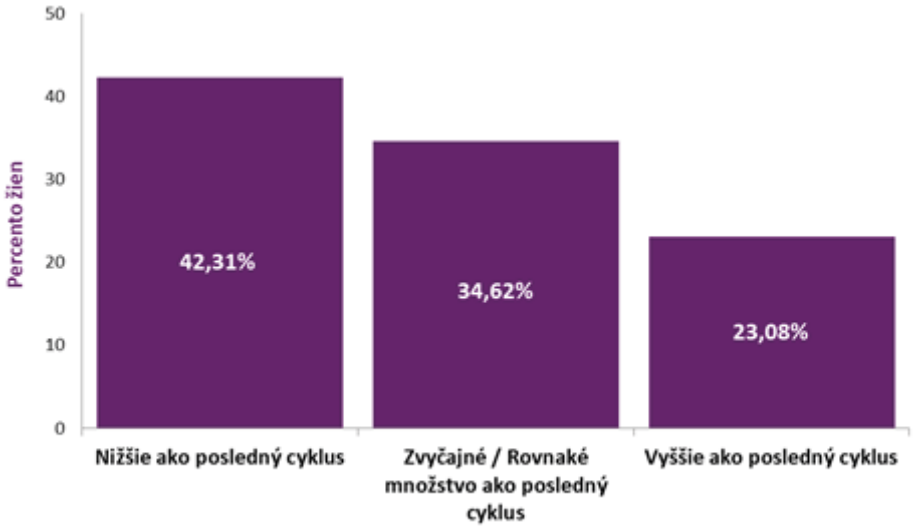
V piatom cykle uviedlo 49,1% (N=26) účastníčok, že okrem FIT THERAPY LADY náplastí užili aj iné liečivá. Táto hodnota predstavuje **pokles oproti všetkým predchádzajúcim cyklom** vrátame štvrtého, kde táto skupina žien predstavovala 51,8% (N=29).
Z účastníčok, ktoré okrem náplastí užili aj iné liečivá hlásilo po piatom cykle približne 42,3% (N=11) žien, že **užili nižšie množstvo liekov ako v poslednom cykle.** Cca 34,6% (N=9) účastníčok hlásilo užitie rovnakého množstva liekov ako v poslednom cykle. Len 6 účastníčok (23,1%) zaznamenalo užitie vyššieho množstva liekov ako v predchádzajúcom (v tomto prípade vo štvrtom) cykle.

Graf 14: *Frekvencia užívania liekov, Cyklus 5*



Užili ste okrem FIT THERAPY LADY náplasti aj nejaké liečivá proti menštruačným bolestiam?

Graf 15: *Množstvo užitých liečiv, Cyklus 5*



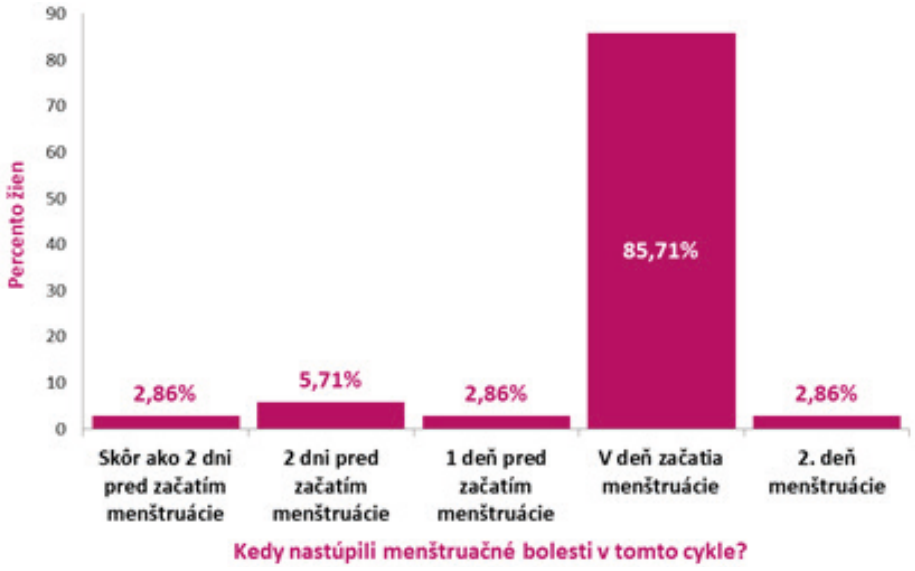
3.3. Sprievodné ťažkosti

Priemerný počet sprievodných ťažkostí udávaných v poslednom piatom cykle je 2,1 (M=2,1, SD=1,1). Táto hodnota predstavuje **štatisticky významný pokles 4,9** (t(25)=-21,00, p <0,001) v porovnaní s nultým cyklom (M=7; SD=2,6). V porovnaní s prvým cyklom (M=5,3; SD=2,6) sme zaznamenali pokles o 3,2 (t(25)=-13,58, p <0,001). V porovnaní s druhým cyklom (M=4,8; SD=2,6) je pokles 2,7 (t(25)=-11,39, p <0,001), v porovnaní s tretím (M=4,3, SD=2,9) ide o pokles o 2,2 (t(25)=-9,21, p <0,001). Všetky tieto poklesy boli zaznamenané ako štatisticky významné. V porovnaní so štvrtým cyklom (M=1,9, SD=1,08) hovoríme o podobných hodnotách sprievodných ťažkostí. Najčastejšie sprievodné ťažkosti, ktoré uvádzajú účastníčky v tomto cykle sú bolesti hlavy, hnačka a bolesti krížov. **Účastníčky udávajú celkovo 13 druhov sprievodných ťažkostí, čo predstavuje pokles o 11 oproti nultému cyklu.**

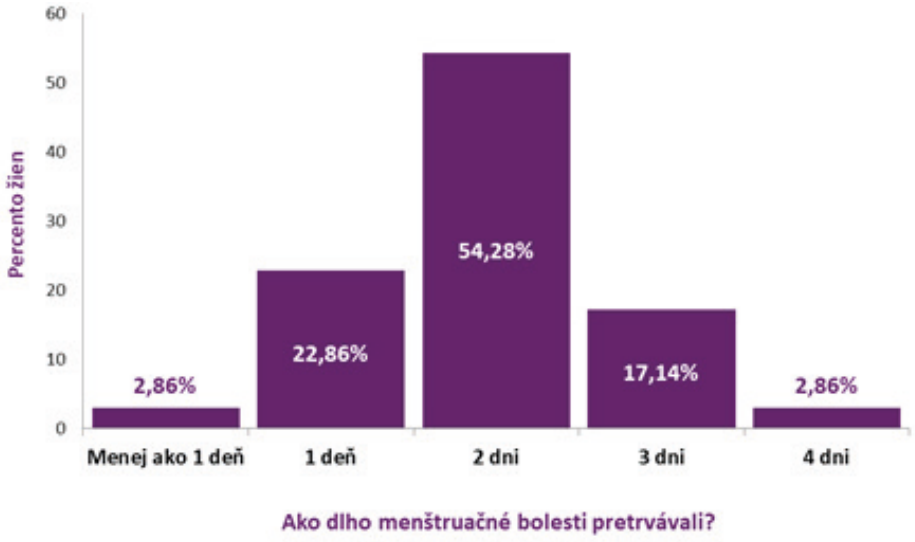
3.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

V piatom cykle zhodne s predchádzajúcimi cyklami hlásila väčšina účastníčok (85,7%, N=30), že im **menštruačné bolesti nastúpili v deň začatia menštruácie.** Rovnako ako v predošlých cykloch bola **najčastejšia doba pretrvávania menštruačných bolestí 2 dni** (54,3%, N=19).
Aj vo štvrtom cykle **pokračoval pokles trvania bolestí počas celej doby trvania menštruácie.** V poslednom piatom cykle **navyše ani jedna z účastníčok nehlásila trvanie bolesti počas celej doby menštruácie,**
čo predstavuje významný rozdiel oproti predchádzajúcim cyklom.

Graf 16: *Nástup menštruačných bolestí, Cyklus 5*



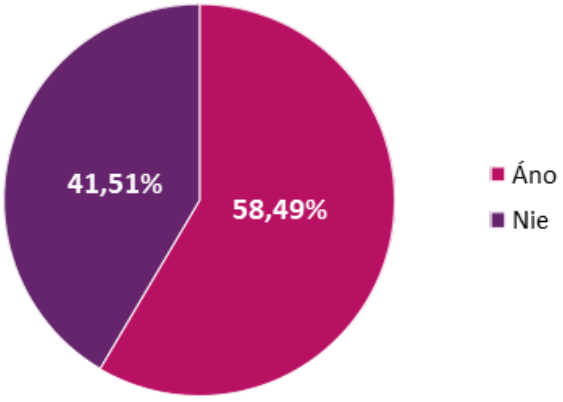
Graf 17: *Pretrvávanie menštruačných bolestí, Cyklus 5*



3.5. Úprava menštruačného cyklu

Po absolvovaní posledného cyklu štúdie zaznamenala väčšia polovica účastníčok (58,5%, N=31) zmenu, resp. **úpravu pravidelnosti** svojho menštruačného cyklu, čo je v súlade so zistením z predchádzajúcich cyklov.

Graf 18: *Úprava menštruačného cyklu, Cyklus 5*

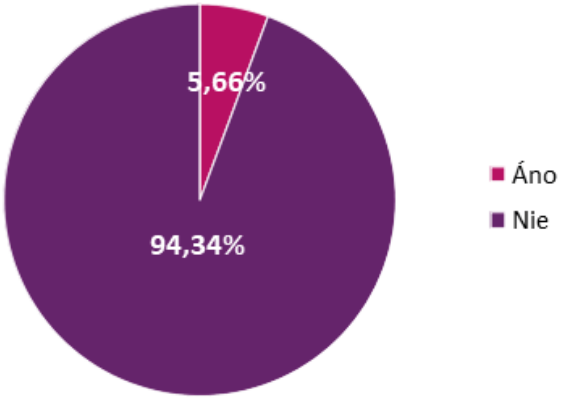


Zaznamenali ste nejakú zmenu, príp. úpravu pravidelnosti Vášho menštruačného cyklu?

3.6. Nežiaduce účinky

V poslednom piatom cykle hlásilo 94,3% (N=50) účastníčok, že počas používania náplastí nezaznamenali žiadne problémy. Iba 5,7% (N=3) žien zaznamenalo alergickú reakciu na lepiacu vrstvu náplasti spôsobujúcu začervenanie či svrbenie.

Graf 19: *Alergická reakcia na náplasti, Cyklus 5*



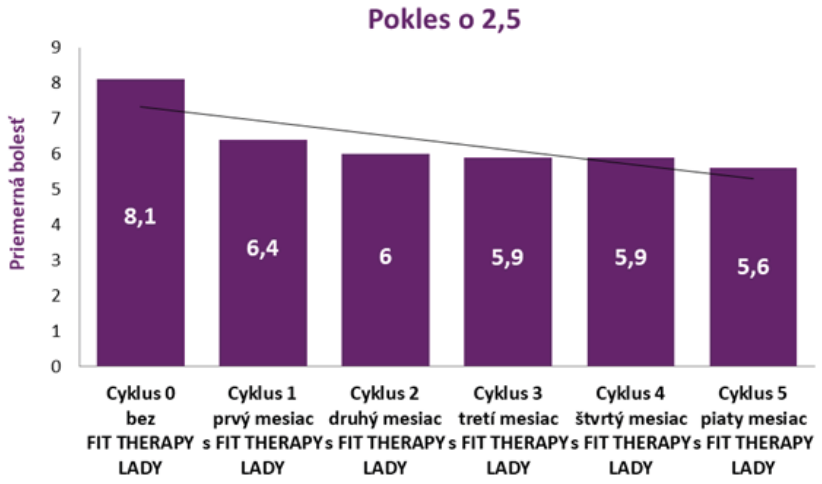
Zaznamenali ste alergickú reakciu na náplasti?

4. Vyhodnotenie výsledkov štúdie po piatich cykloch

4.1. Zmeny intenzity bolestivosti 0 – 5 cyklus

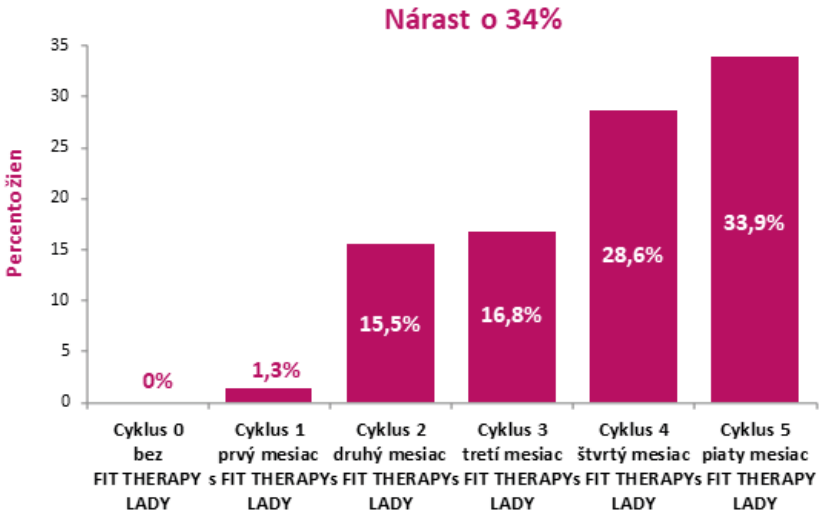
Priemerná intenzita bolestivosti mala aj v priebehu pokračovania štúdie klesajúcu tendenciu. Ako najbolestivejší deň z celej doby menštruačného cyklu hlásia účastníčky aj naďalej prvý deň menštruácie (viď Grafy 2 a 12). **Priemerná bolesť počas prvého dňa menštruácie** hodnotená na VAS škále bolesti od 0 do 10 **dosiahla** v porovnaní s nultým cyklom, teda bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí, **po päťmesačnej aplikácii FIT THERAPY LADY náplastí pokles o 2,5. To znamená posun z neznesiteľnej bolesti (8) na bolesť obťažujúcu (5,5).**

Graf 20: *Priemerná intenzita bolestí (hodnotená na VAS škále od 0 do 10) v jednotlivých cykloch, v 1. deň menštruácie, POKLES o 2,5 stupňa prežívanej intenzity bolesti*



V pokračovaní štúdie **výrazne stúplo percento účastníčok, ktoré hlásili, že menštruačná bolesť v danom cykle nenastúpila vôbec.** Kým v nultom cykle 100% žien hlásilo bolesti, po prvom mesiaci používania FIT THERAPY LADY náplastí 1,3% žien hlásilo, že bolesti vôbec nenastúpili. Po druhom mesiaci sa skupina žien s bezbolestnou menštruáciou zvýšila na 15,5%, po troch mesiacoch na takmer 17%. Po štvrtom cykle tvorila táto skupina už 28,6%.
Po piatich mesiacoch používania náplastí sa takmer 34% žien úplne zbavilo bolestivého priebehu menštruácie.

Graf 21: *Percento účastníčok bez zaznamenanej menštruačnej bolesti v jednotlivých cykloch – nárast o takmer 34%*



4.2. Zmeny v užívaní liečiv

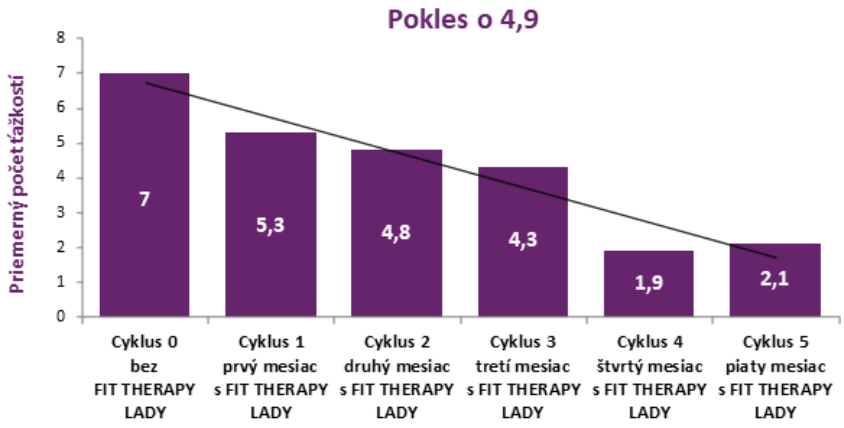
V nultom cykle uviedlo až 77,6% žien, že pravidelne užívajú analgetiká proti menštruačným bolestiam. Po skončení prvej časti štúdie (po prvých troch cykloch s náplasťami FIT THERAPY LADY) percentuálne zastúpenie žien užívajúcich analgetiká kleslo o takmer 20% - v Cykle 3 hlásilo užívanie analgetík 58,8% účastníčok. V pokračovaní štúdie došlo k ďalšiemu poklesu. V Cykle 4 hlásilo užívanie analgetík 51,8% a v poslednom piatom cykle už iba 49,1% účastníčok. Môžeme skonštatovať, že **po piatich cykloch s používaním náplastí FIT THERAPY LADY percentuálne zastúpenie žien užívajúcich analgetiká kleslo takmer o 30%.** Zo žien, ktoré liečivá užili aj popri náplastiach, hlásila väčšina, že to bolo **v menšom množstve ako obvykle,** teda pred používaním náplasti FIT THERAPY LADY – vo štvrtom cykle to bolo 44,8% žien, ktoré užili analgetiká, v treťom cykle 42,3% žien (viď. Grafy 6 a 16).

4.3. Zmeny v sprievodných ťažkostiach

Účinok náplastí po piatich mesiacoch používania potvrdzuje aj **pokles priemerného počtu sprievodných menštruačných ťažkostí,** ktorý **klesol** od nultého cyklu (M=7; SD=2,6) do konca piateho cyklu (M=2,1; SD=1,1) **o 4,9 sprievodných ťažkostí.** Pri vstupe do štúdie udávali ženy popri bolestivej menštruácii priemerne až 7 sprievodných ťažkostí, po 5 mesiacoch aplikácie FIT THERAPY LADY **klesol priemerný počet týchto ťažkostí na 2** (viď. Graf 25).

Rovnako klesol aj **počet druhov** sprievodných ťažkostí. Bez používania FIT THERAPY LADY náplastí uvádzali účastníčky 24 typov problémov, po 5 mesiacoch aplikácie náplastí ich počet klesol na 13. Najčastejšie sa vyskytujúce sprievodné ťažkosti boli bolesť hlavy, bolesť krížov, hnačka a únava. **Zo zoznamu sprievodných ťažkostí na konci štúdie úplne vymizlo 11 a to nechutenstvo, krvné zrazeniny, zmeny nálad, zimnica, pocity na odpadnutie, úzkostnosť, zmyslové preťaženie (precitlivenosť na vône, zvuky), nočné potenie, akné, stavy paniky a zvracanie.**

Graf 22: *Priemerný počet sprievodných ťažkostí v jednotlivých cykloch, POKLES o 4,9 vyskytujúcich sa ťažkostí*



4.4. Zmeny v trvaní menštruačných bolestí

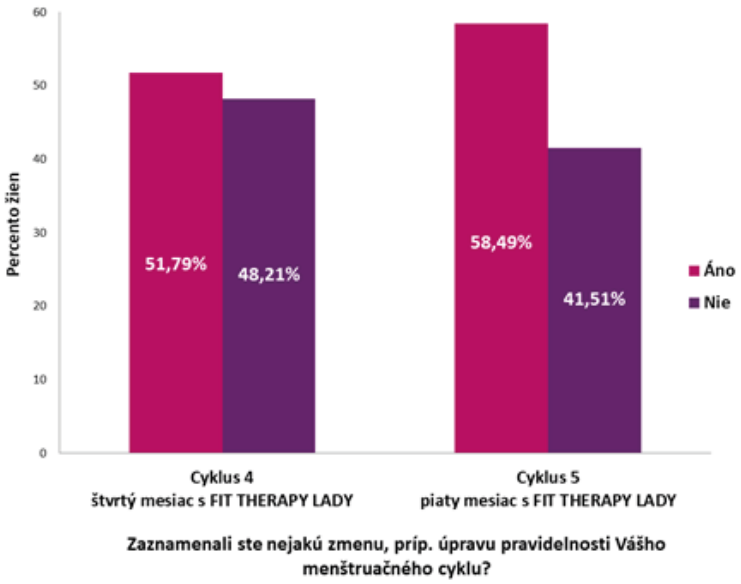
Aj v pokračovaní štúdie bol preukázaný ďalší pokles doby trvania menštruačných bolestí s používaním FIT THERAPY LADY náplastí. Kým v nultom cykle, bez náplastí, až 8,2% (N=15) účastníčok hlásilo bolesti počas celej doby menštruácie, **v poslednom piatom cykle už žiadna z účastníčok nehlásila bolesť pretrvávajúcu počas celej doby menštruácie.**

Sklon k skracovaniu dĺžky trvania menštruačných bolestí po použití FIT THERAPY LADY náplastí je badať aj na náraste počtu žien, ktorým bolesti trvali iba jeden deň na úkor skupiny žien, ktoré hlásili dlhšie trvanie bolestí – v Cykle 0 hlásilo najviac žien trvanie bolestí tri dni (skoro 37%) a dva dni (36,4%). Bolesti trvajúce jeden deň hlásilo iba 4,9% žien. V Cykle 3 hlásilo najviac žien bolesti trvajúce dva dni (41,7%; N=35), pričom druhou najpočetnejšou skupinou boli ženy s bolesťami trvajúcimi iba jeden deň (35,7%; N=30). V poslednom cykle, Cykle 5, bol tento pomer podobný – najviac žien hlásilo bolesti trvajúce dva dni (54,3%; N=19), druhou najpočetnejšou skupinou boli zhodne ženy s bolesťami trvajúcimi iba jeden deň (22,9%; N=8).

4.5. Zmeny v úprave menštruačného cyklu

Po štvrtom cykle hlásilo zmenu, prípadne úpravu pravidelnosti menštruačného cyklu 51,8% žien, čo predstavuje hodnotu porovnateľnú s Cyklami 2 a 3, kde táto skupina predstavovala po druhom cykle 52,6%, po absolvovaní tretieho cyklu štúdie 52%. Po skončení piateho cyklu však až 58,5% účastníčok hlásilo zmenu, príp. úpravu pravidelnosti menštruačného cyklu. Môžeme tak skonštatovať, že **pravidelná aplikácia náplastí FIT THERAPY LADY má okrem zmiernenia či odstránenia menštruačných bolestí aj ďalší významný pozitívny efekt, ktorým je úprava menštruačného cyklu.**

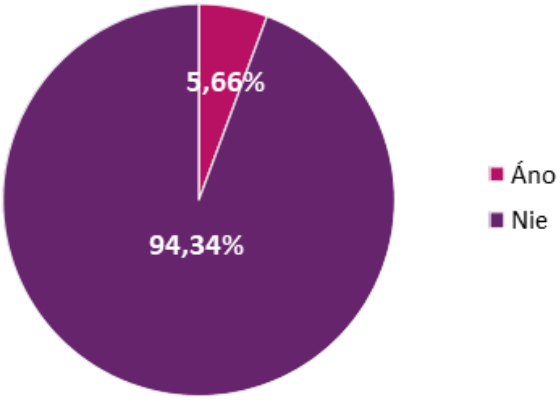
Graf 23: *Percentuálne porovnanie zmien zaznamenaných v úprave menštruačného cyklu v Cykloch 4 a 5*



4.6. Aplikácia a nežiaduce účinky

Po skončení piateho cyklu hlásilo **94,3% účastníčok, že pri použití náplastí FIT THERAPY LADY nepociťovali žiadne nežiaduce účinky či alergickú reakciu.** Výskyt nežiaducich účinkov vo forme alergickej reakcie na lepiacu vrstvu zaznamenali len 3 účastníčky (5,7%). Tá sa u účastníčok prejavovala najčastejšie svrbením či začervenaním kože. Údaje sú v súlade s výsledkami získanými po treťom cykle, kde bezproblémové používanie FIT THERAPY LADY náplastí hlásilo 93,1% účastníčok.

Graf 24: *Alergická reakcia na náplasti, Cyklus 5*



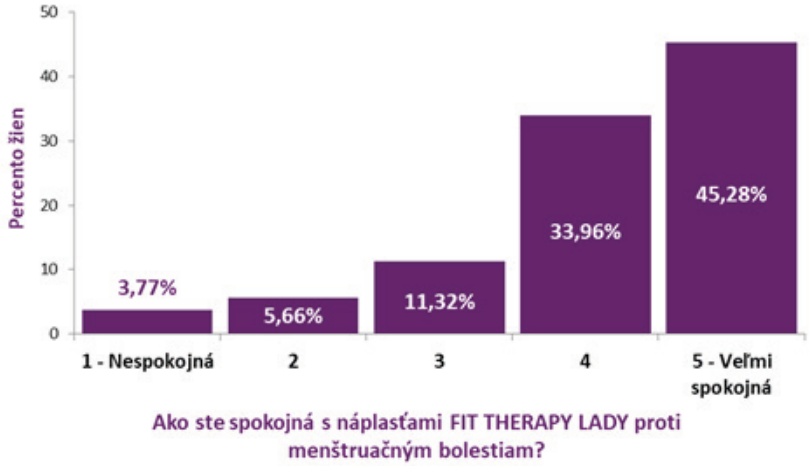
Zaznamenali ste alergickú reakciu na náplasti?

5. Záverečné hodnotenie účastníčkami

5.1. Záverečné kvantitatívne hodnotenie

Po absolvovaní piatich cyklov vyjadrilo **najviac účastníčok** (45,3%; N=24) **veľkú spokojnosť** s používaním náplastí FIT THERAPY LADY – na škále od 1 (nespokojná) do 5 (veľmi spokojná) zvolili hodnotenie 5. 79,2% účastníčok deklarovalo vysokú mieru spokojnosti (hodnotenie 4 alebo 5). **Až 90,6% účastníčok deklarovalo priemernú, alebo vysokú mieru spokojnosti** (hodnotenie 3, 4 alebo 5). Len 9,4% účastníčok vyjadrilo svoju nespokojnosť (hodnotenie 1 alebo 2).

Graf 25: *Priemerný počet sprievodných ťažkostí v jednotlivých cykloch, POKLES o 4,9 vyskytujúcich sa ťažkostí*



5.2. Záverečné kvalitatívne hodnotenie

Väčšina slovných hodnotení účastníčok po piatich cykloch s FIT THERAPY LADY, 86,8% (N=46), **bola pozitívna.** Účastníčky označili náplasti ako „vynikajúce", „veľmi účinné" a „poskytujúce úľavu od bolesti". V príkladoch udávame aj neutrálne alebo negatívne hodnotenia, ktoré sa však vyskytli ojedinele (N=7).

Príklady vyjadrení vysoko spokojných účastníčok

Miriam M.: „Neverila som, že to bude účinkovať, ale opak je pravdou, menštruácia je slabšia, kratšia a menej bolestivejšia."
Alena K.: „Môj cyklus sa upravil, bolesti trvajú len pár dní."
Lenka S.: „Náplasti ma zbavili nepríjemných sprievodných javov ako sú podráždenie, nafukovanie a bolesti v podbrušku."
Veronika N.: „Perfektne, odporúčam všetkým ženám, naozaj pomáhajú."
Zuzana M.: „Som rada, že sa mi upravil menštruačný cyklus, zmiernili migrény a bolesti, upravilo sa krvácanie."
Monika V.: „Náplasti FIT THERAPY LADY jednoznačne znížili moje menštruačné bolesti. Samozrejme, krče mám stále, no oproti predošlým 3 dňom, je teraz najbolestivejší len prvý deň. Taktiež užívam o polovicu menej analgetík keď si nalepím náplasť v deň začatia menštruácie."
Tatiana B.: „Vďaka náplastiam už nemám z menštruácie hrôzu."
Dominika B.: „Dobrá pomoc, ak nechce žena užívať lieky."
Kristína R.: „Určite to má niečo do seba, bolesti boli jednoznačne slabšie ako predtým."
Sarah D.: „Bez náplasti si už neviem predstaviť fungovanie, budem ich používať stále."

Nina L.: „Úžasná skúsenosť, absolútne neľutujem, že som sa tejto štúdie zúčastnila a budem pokračovať v používaní náplasti, bola to moja posledná možnosť ako sa zbaviť bolesti a som šťastná, že mi to pomohlo. Ďakujem!"
Lívia A.: „Úspešnosť náplastí hodnotím na 80%. Niektoré menštruácie boli zvládnuté bez analgetík, čo v mojom prípade normálne nie je možné. Sú ideálne aj pre úľavu v prvých a ďalších dňoch pri slabších príznakoch, keď kŕče nie sú také silné, že by bolo potrebné analgetiká. Nie je problém so sprchou, výborne držia, najmä predné, pri zadnej, ktorá je väčšia treba väčšiu opatrnosť, kraje sa môžu trochu odliepať. Žiadna alergická reakcia, samozrejme pri nalepení na viac dni sa môže stať, že môžu jemne svrbieť, no nič problematické. Celkovo veľmi slušný až ohromujúci výsledok, je cítiť ich efekt."

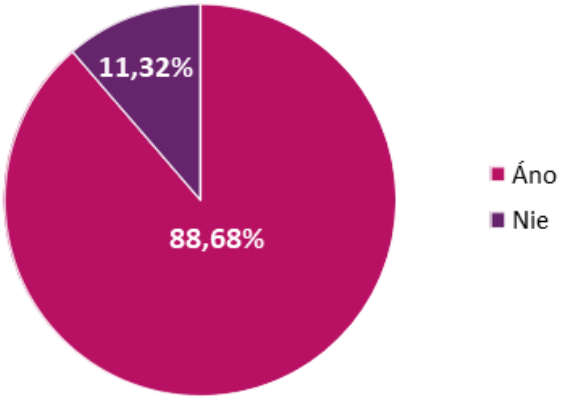
Príklady vyjadrení priemerne spokojných účastníčok
Janka K.: „Skrátil sa mi cyklus, avšak trochu sa mi rozhádzal."
Katarína T.: „Po 2 cykloch používania náplastí som si všimla v 3. cykle úľavu od bolesti. Bolesti sa zmiernili, trvali kratšiu dobu ako predtým, čiže s výsledkom používania som spokojná. Síce ešte musím užívať analgetiká, ale v o dosť menšom množstve než pred používaním náplastí."
Michaela F.: „Menštruácia je stále bolestivá, ale v znesiteľnejšej miere. Odkedy používam náplasti, nemám až také veľké bolesti, rovnako sa mi zdá, že bolesti hlavy sú dovtedy menej časté a znesiteľnejšie."
Marta P.: „Určite majú vplyv na zmiernenie bolesti, ale úplne ju neodstránili. Ale je slabšia a lepšie zvládnuteľná."
Monika Š.: „Pred používaním náplastí FIT THERAPY LADY som pociťovala obrovské bolesti brucha, podbruška, krížov, nôh, bolesti hlavy, vracanie, nezaberali mi lieky, častokrát som musela kvôli tomu zostať doma a nešla som do práce, školy. Po prvej aplikácii som nezaznamenala veľkú zmenu. Postupom času, keď som náplasti aplikovala aj ďalšie mesiace menštruácie, postupne sa zmiernili bolesti. Najprv v prvý a druhý cyklus som mala bolesti, pocit na vracanie, no pri aplikácií náplasti mi zabrali aj lieky od bolesti, ktoré mi predtým častokrát nezabrali. Počas 3. cyklu som pociťovala miernejšie bolesti a počas 4. a 5. cyklu som pociťovala ešte miernejšie bolesti, ale stále som pre istotu aplikovala lieky od bolesti, nakoľko som potrebovala fungovať v bežnom živote. Som rada, že som mala možnosť sa zúčastniť tejto štúdie, náplasti mi určite do istej miery pomohli, budem ich skúšať aj naďalej :)"

Príklady vyjadrení nespokojných účastníčok
Kinga M.: „Čakala som lepšie účinky ,no väčšinou som mala rovnaké bolestivé trápenie ako vždy."
Patrícia S.: „Mne veľmi nepomohli, bolesti mám stále rovnaké. Nevýhodou bolo aj to, že sa často odliepali, na niektorých častiach."
Mária S.: „Nezaznamenala som zmiernenie bolesti."
Zuzana H.: „V jednom cykle mi meškala menštruácia keď som si náplasti nasadila, prišla až keď som si náplasť dala dole cca po týždni, odvtedy som ju dala vždy až keď menštruácia prišla. Ale bolesti mi neznižovala, v posledných 2-3 cykloch som mala pocitovo silnejšie bolesti ako mávam."

5.3. Záverečné odporúčanie účastníčok FIT THERAPY LADY náplastí

Po skončení piateho cyklu štúdie, 88,7% účastníčok potvrdilo, že by používanie FIT THERAPY LADY náplastí odporučili ďalším ženám.

Graf 26: *88,7% účastníčok by odporučilo používanie FIT THERAPY LADY náplastí*



Odporučili by ste ďalším ženám FIT THERAPY LADY náplasti proti menštruačným bolestiam bez liekov a chémie?

Prečo by ste odporúčali FIT THERAPY LADY ďalším ženám?

Veronika N.: „Mne náplasti veľmi pomohli, nemám žiadne bolesti. A to som nevedela bez liekov fungovať."
Alica H.: „Pretože akákoľvek prirodzená úľava od bolesti je vítaná."
Ľudmila I.: „Zmiernili mi bolesti a mám pravidelnú menštruáciu."
Martina K.: „Jednoduchá aplikácia, účinnosť, úprava cyklu, zmiernenie bolesti."
Monika V.: „Jednoznačne dokážu znížiť menštruačné bolesti a tým uľahčiť život :) V mojom prípade pomohli z neznesiteľných 3 dňových menštruačných kŕčov na prijateľné, ktoré sa dajú zvládnuť. Predtým som potrebovala na minimálne 3 dni po 2 až 4 tabletky analgetík. S náplasťami v prvý deň menštruácie ešte potrebujem analgetiká, ale ďalšie dni zvládam aj bez analgetík a štvrtý deň už som úplne bez bolestí."
Katarína T.: „Lebo môžu jednoduchým spôsobom zmierniť svoje bolesti, pocítiť úľavu aj po niekoľkých rokoch trápenia sa. Možno nespozorujú účinnosť hneď v prvých mesiacoch, ale určite sa zníži aj množstvo analgetík a stačí nenáročná vec - nalepiť si náplasti, ktoré ženu nijako nebudú obmedzovať."
Sára F.: „Pretože som zaznamenala zmenu počas používania týchto náplasti a hlavne je to bez chémie. V inom prípade som vždy musela siahnuť po analgetikách."
Nina L.: „Je to účinná neobmedzujúca možnosť ako uľaviť od bolesti bez chémie. Žiadna kontrola hodiniek, kedy som naposledy brala tabletku od bolesti ale pohodlne a efektívne nalepenie náplasti hoci aj v deň začatia menštruácie."
Eva J.: „Hlavne kvôli ľahkému použitiu, pomáhajú pri bolesti, dá sa s nimi sprchovať, super!"
Monika Š.: „Každá žena, ktorá ma ťažkosti pri menštruácií by mala vyskúšať tieto náplasti a vytrvať v tom. Odporúčam hlavne ženám, ktoré vyskúšali rôzne lieky, čaje a iné pomôcky od bolesti, ktoré im nepomohli a tiež ženám, ktoré uprednostňujú prírodnú liečbu bez liekov a chémie."
Sarah D.: „Pretože mne to zmenilo život o 100%, pomohli mi s bolesťami môžem normálne fungovať."
Lívia A.: „Možnosť prejsť menštruáciou bez liekov, pohodlné nosenie, úľava aj v iných dňoch, keď sú symptómy slabšie, no predsa prítomné."
Marta P.: „Nezaťažuje tráviaci trakt, jednoduchá aplikácia."

Prečo by ste neodporúčali FIT THERAPY LADY ďalším ženám?

Kinga M.: „Pretože mi náplasti veľmi nepomohli."
Patrícia S.: „Zrejme kvôli vlastnej skúsenosti, keďže ja som nejaké zmeny nepocítila."
Zuzana H.: „Neznížili mi bolesť, u mňa skôr naopak."

6. Závery štúdie

Najdôležitejšie zistenia po 5 mesiacoch používania FIT THERAPY LADY náplastí:

1. **91% účastníčok deklarovalo spokojnosť** s používaním FIT THERAPY LADY náplastí
2. **89% účastníčok potvrdilo, že by používanie FIT THERAPY LADY náplastí odporučili ďalším ženám**
3. **34% účastníčok sa úplne zbavilo bolestivého priebehu menštruácie**
4. **29% účastníčok sa zbavilo potreby užívania analgetík** popri používaní LADY náplastí
5. **59% žien pocítilo pozitívnu zmenu pri úprave pravidelnosti menštruačného cyklu**
6. **0% žien hlásilo** počas 5 cyklu **bolesť pretrvávajúcu počas celej doby menštruácie.**
7. 2 namiesto 7 – **priemerný počet sprievodných ťažkostí** z pôvodných 7 na 2
8. 5,5 namiesto 8 – priemerná intenzita bolestí **z neznesiteľnej (8) na obťažujúcu (5,5)**

Výsledky 5 mesačnej štúdie úplne jednoznačne potvrdili pozitívny účinok FIT THERAPY LADY náplastí. Používanie FIT THERAPY LADY náplastí pri bolestivej menštruácii má u výraznej väčšiny účastníčok štúdie zreteľný pozitívny účinok a pomáha ženám uľaviť od nepríjemných menštruačných symptómov vysoko šetrným spôsobom, pričom tento **účinok sa s dlhodobým používaním náplastí upevňuje.**