

## Zašto su menstrualne čašice najbolja opcija za ljeto?

*Ljeto je napokon stiglo! Bez obzira volite li plivati ili se samo odmarati, nema boljeg odmora od onoga na plaži. No, ponekad menstruacija može poremetiti naše pomno zacrtane planove. Srećom, uz savjete brenda INTIMINA, zabava pod suncem se može bezbrižno nastaviti i tijekom menstruacije. Nanesite kremu za sunčanje i pripremite se za opuštajuće ljeto uz pomoć menstrualne čašice.*

### **Toplo vrijeme i menstruacija**

Toplina može učiniti da se tijekom menstruacije osjećate nelagodno, umorno ili razdražljivo. Za ovo je kriva kombinacija ludih temperatura i hormonskog rollercoastera. Ovaj skup problema može dovesti do zamora tijekom menstruacije, pa je potreban čitav niz mogućih rješenja. Navucite zavjese, spustite rolete i rashladite se hladnim tušem. Također, razmotrite sljedeće savjete koji mogu pomoći da bolje upravljate menstrualnim simptomima:

**Hidratacija - Pijte dovoljno vode tijekom dana! Pijenje vode pomoći će vam da imate dodatnu energiju;**

**Dobro uravnotežena prehrana** - Tijekom ljetnog razdoblja pokušajte izbjegavati slatku hranu. Usredotočite se na svježe voće kako biste ostali hidrirani. Jedite više povrća i manje slane hrane. To dovodi do manje stresa, manje bolnih menstruacija, te više sreće i energije;

**Vježbajte!** - Ovo nije šala; vježbanje će smiriti vaš živčani sustav i učiniti da se osjećate opušteno. A ima li bolji način vježbanja tijekom ljeta od plivanja?

**Dakle... što kažete na plivanje tijekom menstruacije?**

Slobodno zaronite jer plivanje čini čuda za žene dok imaju menstruaciju. Vježbanje je općenito izvrstan način za uklanjanje neugodnih menstrualnih simptoma, fizičkih i psihičkih. Ne samo da tjelovježba proizvodi endorfine koji podižu raspoloženje u mozgu, već oslobađa i beta-endorfine, prirodni lijek protiv bolova.

Ove kemikalije pomažu u sagorijevanju prostaglandina, kemikalija koje se oslobađaju

tijekom menstruacije i mogu uzrokovati grčeve u mišićima. Također, znate onaj osjećaj nadutosti tijekom menstruacije? Vježbanje može potaknuti izbacivanje viška tekućine i može vam pomoći u ublažavanju napuhanog trbuha. Ako redovito vježbate, imat ćete blaže grčeve i lakše ćete se kretati nego netko tko vodi sjedilački način života. To je win-win situacija tijekom ljeta! I budite bez brige, plivanjem tijekom menstruacije nećete privući nijednog morskog psa.

## **Kako se pripremiti za plivanje za vrijeme menstruacije?**

Kao prvo, higijenski ulošci ne dolaze u obzir. A ako koristite tampon, dok on upija vašu krv, upija i nešto vode. Ovo kratkoročno ne predstavlja problem. Međutim, budući da bazeni i morska voda mogu sadržavati bakterije koje mogu poremetiti pH vagine i dovesti do infekcije, ključno je promijeniti tampone neposredno prije i nakon kupanja.

Međutim, ako plivate s menstrualnom čašicom, tekućina ne može ući unutra, a neće doći ni do curenja menstrualne krvi. Ovo je naša omiljena opcija za dane na plaži koji traju satima jer menstrualnu čašicu možete nositi cijeli dan! Sada razgovarajmo o tome kako odabrati pravu čašicu prikladnu za redovitu mjesečnu upotrebu. Nakon što pronađete savršenu čašicu za sebe, nema sumnje da ćete samouvjereno hodati, trčati ili plivati. Dakle, ovo su neke opcije:

### **Lily Cup One**

Ova mekana i iznimno udobna menstrualna čašica za višekratnu upotrebu izrađena je od medicinskog silikona te je sigurna za tijelo, a idealna je za početnike.

### **Lily Cup A i B**

Lily Cup je čašica koja se može smotati tanko kao tampon. Savršena je za one s višim vratom maternice ili jačim krvarenjem te nudi potpunu udobnost tijekom cijele menstruacije. Njezin nevjerojatno glatki dizajn i nakošeni rub omogućuju vam korištenje ove menstrualne čašice do 8 sati bez brige.

### **Lily Cup Compact A i B**

Prva sklopiva šalica na svijetu koja stane u malu zaštitnu kutiju! Možete ju ubaciti u ruksak, torbicu ili džep!

### **Ziggy Cup 2 A i B**

Ljetna ljubav je čarobna, a ljetni seks još više! Zato smo napravili menstrualnu čašicu imena Ziggy Cup. Kao čašica ravnog oblika koja se nosi visoko oko grlića maternice, Ziggy Cup omogućava penetrativni seks tijekom menstruacije - bez nereda. Također je izvrsna opcija za plažu i vodene aktivnosti.

Odlična knjiga, krema za sunčanje, dobro društvo i menstrualna čašica... Što vam još treba za savršen ljetni odmor? Pa eto, uskočite u vodu i uživajte u radosti plivanja tijekom menstruacije, bez briga i nelagode.

[\*\*\*www.intimina.com\*\*\*](http://www.intimina.com)