

## Tri poze koje prirodno ublažavaju menstrualne grčeve

*Intimina je brand koji se fokusira na žensko intimno zdravlje i uvijek se trudi pronaći najbolje rješenje za svakog od nas, zato poslušate svoje tijelo kako biste pronašli najbolje moguće rješenje za olakšavanje menstrualne boli. Jer menstruacija ne bi trebala biti opterećenje već normalan dio naših života*

Kada su oni dani u mjesecu, većina žena bori se s menstrualnim bolovima – ili medicinski nazvano: dismenorejom. Možete osjetiti snažnu bol i grčenje u donjem dijelu trbuha, a najčešće se pojavljuje neposredno prije ili za vrijeme trajanja mjesečnice. Ova neugodna bol nastaje kada maternica kroz rođnicu počne ispuštati sluz koja se skupljala tjednima. Kako se mišićna stijenka maternice pomiče, često zna prekinuti vlastitu opskrbu krvi, zato ovo uskraćivanje kisika najčešće dovodi do menstrualne boli. Ali ne očajavajte, osim što možete popiti par brufena, također postoji puno prirodnih lijekova koji će vam pomoći da brzo i jednostavno uklonite te neugodne grčeve. Suprotno od klasičnih mitova o menstruaciji, vježbanje za vrijeme menstruacije se zapravo preporučuje s obzirom da oslobađa endorfine koju su prirodni lijek protiv bolova. Što znači da laganiji trening može ublažiti te bolove. Probajte ove 3 joga poze za ublažavanje menstrualnih bolova, u rasponu od laganijih do naprednih poza.

### 1. Poza djeteta

Ova vježba je odlična za bolove u donjem dijelu leđa, ali je isto tako jednostavna za napraviti. **Kako napraviti ovu pozu:** započnite u klečećem položaju. Spuštajte stražnjicu prema petama. Sjedite uspravno, zatim izdahnite te njišite tijelo naprijed i nazad kako bi se vaš trbuh odmorio na bedrima. Ispružite ruke iznad glave te oslonite čelo na prostirku. Zatvorite oči. Trebali biste osjetiti lagano rastezanje u ramenima i stražnjici, koje se protežu niz kralješnicu i ruke. Zadržite ovu pozu minutu i polako dišite. Za opuštanje, lagano se rukama pomičite u početnu pozu te ponovno sjednite na pete. **Savjet:** Ako vam je teško sjediti sa stražnjicom na petama, stavite presavijenu prostirku između stražnjeg dijela vaših bedara i listova.

### 2. Poza klanjanja

Ova vježba pomaže u rastezanju prednjeg dijela tijela te je odlična za ublažavanje grčeva i nadutosti. **Kako napraviti ovu pozu:** Ležite na trbuhu dok su vam stopala u

širini kukova, a ruke uz tijelo. Dok izdišete savijte koljena i ispružite ruke kako biste uhvatili vanjski dio gležnjeva. Udahnite i podignite pete prema stropu dok polagano podižete vaša bedra s prostirke. Glava i prsa također će se dići s prostirke. Podignite stopala i bedra još više dok polako podižete ramena. Gledajte prema naprijed te polako dišite. Ovu pozu zadržite 15 do 20 sekundi. Kako bi se opustili, izdahnite i polagano spuštajte bedra prije nego što spustite gležnjeve i noge natrag na prostirku. Vratite se u početnu poziciju i odmorite. **Savjet:** Ne pokušavajte ovu pozu ako imate problema u donjem predjelu leđa ili ozljedu vrata. Također nije preporučeno ako imate problema s tlakom.

### **3. Poza deve**

Ova poza rasteže trbušne mišiće kao i fleksore kuka te služi za ublažavanje nelagodne boli. **Kako napraviti ovu pozu:** Kleknite na prostirku te raširite koljena u širinu kukova. Stavite ruke na bokove. Vrhovi stopala bi trebali biti naslonjeni na prostirku. Istegnite kralješnicu i naslonite se natrag polako stavljajući ruke na pete. Ako vam je teško dotaknuti stopala rukama, savinite nožne prste i podignite pete. Istegnite vrat te nagnite glavu prema natrag. Za jače istezanje, podignite jednu ruku uz uho, dok drugom držite petu. Zadržite tako dva uzdaha zatim zamijenite ruke. Zadržite ovu pozu do 5 uzdaha. **Savjet:** pripazite da ne spustite glavu previše kako ne biste istegnuli vrat. Držite vrat ispružen i u ugodnoj poziciji kroz cijelu vježbu.

Joga poze kao što su ove gore navedene pomažu pri smanjenju menstrualnih bolova uz lagano istezanje. Međutim, treba napomenuti kako joga poze koje uključuju inverziju (gdje je zdjelica uzdignuta više od glave) često znaju biti obeshrabrujuće za žene tijekom menstruacije. Samo slušajte tijelo i vjerujemo da je *Omm* već iza ugla.