

## Zašto patimo od nadutosti prije menstruacije?

*Jeste li se ikad zapitali događa li se to samo vama ili i drugi imaju jake plinove u crijevima prije menstruacije? Nemojte očajavati. Za to postoji znanstveno objašnjenje...*

Znate onaj osjećaj, koji obično osjetite dok radite ili ste negdje gdje nema toaleta. Kad osjećate da vam je trbuh poput lubenice i morate što prije otići u toalet. Mnogima se to događa na poslu, a većina ih tvrdi da, kad napokon dođu kući, jednom puste vjetar i to je to. Kakvo razočarenje. Radi se o nadutosti, a posebno je zanimljivo vrijeme kada se pojavljuje. Obično je to tjedan ili manje prije menstruacije, a stručnjaci brenda [INTIMINA](#) jamči da pogađa gotovo sve žene.

### Utjecaj hormona

**Dva su glavna hormona koja vas čine ženom: estrogen i progesteron.** Njihova koncentracija u krvi nije uvijek ista tijekom menstrualnog ciklusa, ona fluktuiraju, što dovodi do promjena u maternici i tijelu općenito. Najbolji način da razlikujete je jednostavan; estrogen je ženski hormon, pa što ga više imate, ženstvenije ćete se osjećati (i nažalost, ćudljivije). Progesteron je hormon trudnoće, a njegova je uloga održavati stijenke maternice zadebljanima, što je ključno za opstanak oplođenog jajeta.

**Ako biste pogledali grafikon hormona tijekom menstrualnog ciklusa, primijetili biste da je za vrijeme ovulacije estrogen na najvišoj vrijednosti** - to je vrijeme kada ste najprivlačniji. Vjerojatno ćete zadržavati više vode u tijelu nego inače i mogli biste biti otečeni, ali na to treba gledati pozitivno. Vaše grudi i stražnjica su također natečene, a to su atributi koje koristite za privlačenje ljudi koji vas interesiraju. Fluktuacije estrogena mogu dovesti do promjena raspoloženja prije menstruacije, ali ne brinite - barem ste privlačni.

**Druga uzbudljiva stvar koju ćete primijetiti je lagano podizanje razine progesterona tjedan dana ili manje prije menstruacije.** Progesteron ima atraktivnu karakteristiku - utječe na sitne mišiće u tijelu. Ti se mišići mogu naći u većini unutarnjih struktura u tijelu poput maternice, mokraćnog mjehura i uretre, krvnih žila, a posebno crijeva, gdje ih ima jako puno. Dakle, što progesteron čini tim

mišićima? Opušta ih i kao da im kaže: “Odmorite se, naporno ste radili”. I to je u redu jer je svakome potreban predah, a ovo opuštanje ima ulogu u vašem svakodnevnom životu, pogotovo kada ste trudni. Ali kad vam se mišići crijeva opuštaju, “kakica” se usporava. Ne kreće se kroz crijeva uobičajenim tempom i tada počinje zabava na koju su pozvane sve bakterije u vašem trbuhu. I dok se one zabavljaju, proizvodi se puno plina.

### **Na kraju ciklusa (kada maternica ne dobije oplodeno jaje) koncentracija progesterona odjednom opada, što dovodi do ljuštenja stijenki maternice.**

Nakon toga se oslobađaju upalni agensi zvani prostaglandini, a oni imaju ulogu u kontrakciji mišića te uzrokuju menstrualne grčeve. Mišići u crijevima također reaguju na njih, što može dovesti do proljeva, grčeva, vjetrova i drugih neugodnih pojava. Ni blizina maternice crijevima ne pomaže. Kontrakcija sada već zadebljane i krvlju ispunjene maternice prenosi se na crijeva na koja se maternica zapravo naslanja.

### **Što pomaže?**

Iako su vjetrovi, nadutost i grčevi tipični i očekivani prije i tijekom menstruacije, oni mogu stvarati probleme onima koji se s njima moraju nositi. Nekoliko je stvari koje mogu pomoći u borbi protiv nakupljanja plina.

**Prva stvar je upravljanje prehranom**, a to znači izbjegavanje hrane koja se dugo probavlja. Namirnice poput graha i kupusa sporo se probavljaju, a prije menstruacije taj proces postaje još sporiji. Mliječni proizvodi također mogu biti teško probavljivi (mnogi ljudi ne podnose laktozu, iako nisu imali poteškoća kad su bili mlađi). Hrana bogata šećerom poput brze i prerađene hrane te voća s visokim udjelom prirodnih šećera, također može dovesti do stvaranja plinova. Takva hrana je gozba za “gladne” bakterije. Bilo bi dobro izbjegavati slatku hranu i hranu punu škroba kada osjećate nadutost. Prilagodite prehranu sukladno senzacijama u vašem tijelu. Znati slušati svoje tijelo je vještina koju nikada nije prekasno naučiti svladati.

**Drugi korak prema danima bez vjetrova je vježbanje.** Čuli ste mnogo puta da je redovito vježbanje vrlo korisno za tijelo - a to nije samo prazna priča! Vježbanje je važno za cjelokupno zdravlje tijela i uma. Stiskanje mišića, posebno mišića trbušne stijenke, pomiče crijeva te se tako oslobađa plin zarobljen u vašem tijelu, a nadimanje i bolovi u trbuhu nestaju. Postoji i nekoliko [vježbi joge](#) i istezanja koje mogu umiriti uznemirena crijeva i pomoći vam da se riješite neugodnih plinova.

**Ako patite od jakih grčeva**, možete pokušati s nekim od lijekova iz skupine NSAID (nesteroidni protuupalni lijekovi), kao što je Ibuprofen. Ovaj lijek blokira prostaglandine odgovorne za bolne grčeve. A kad ni to ne pomogne i osjećate da ne možete normalno funkcionirati kroz dan, uvijek je tu vaš liječnik. Razgovarajte s njim o svojim simptomima, jer iza njih mogu stajati i [drugi uzroci](#).

