

Dobila sam na godišnjem: kako da nam menstruacija ne pokvari odmor?

Nema ništa gore od ekstremnih ljetnih vrućina, osim menstruacije tijekom ekstremnih ljetnih vrućina! Evo savjeta kako da ostanete smireni i neopterećeni...

Sunce sja, temperatura raste, grčevi vam postaju sve gori, a kombinacija svega toga za vas je nepodnošljiva - zvuči poznato? Ne dozvolite da vam ljetna menstruacija upropasti nadolazeći odmor i druge zabavne planove ove sezone. [INTIMINA](#) donosi saznanja o tome kako se naša tijela mijenjaju tijekom ljetnih vrućina i kako se možemo bolje pripremiti za ljeto.

Kako se vaše tijelo mijenja tijekom ekstremne vrućine

Svatko različito reagira na toplinu i ima različit prag ugodne kada je u pitanju temperatura, ali sigurno je da najtoplije ljetne dane nikome nije lako podnijeti. Zato ne čudi da se problemi pojave kada postane nepodnošljivo vruće. Tada se ne radi samo o povećanoj razdražljivosti, već vrućina može uzrokovati i zdravstvene probleme te utjecati na učinkovitost. Možda mislite da je onaj osjećaj opuštenosti tijekom odmora samo stanje uma, ali istina je da iza ljetnog umora stoji znanstveno objašnjenje. Kako bi se riješilo suviše topline, vaše tijelo počinje prekovremeni rad povećavajući otkucaje srca kako bi ispumpalo više krvi kroz tijelo. Zbog toga često dolazi do oticanja krvnih žila, a može doći i do dodatnih nuspojava menstruacije, poput upale i nadutosti. Kad razmišljamo o ljetu, vjerojatno se prvo zamislimo kako plutamo u blistavom moru i uživamo u toplini sunca na licu. No, ne smijemo zaboraviti da je znojenje još jedna velika promjena koju naše tijelo doživljava tijekom vrućine. Kombinacija znojenja i povećanog protoka krvi mogu čovjeka onemogućiti u fizičkom i mentalnom radu, pogotovo kada temperature narastu iznad 30°C.

Kako se vaše tijelo mijenja tijekom menstruacije

Menstruacija se temelji na hormonalnim promjenama, koje ne utječu samo na vaše tijelo, već i na emocije. Što zapravo stoji iza tih promjena?

Nadutost, osjetljive dojke, glavobolje, akne, grčevi u trbuhu i leđima - popis bolova nema kraja. Kada se jajna stanica otpušta tijekom ovulacije, razina progesterona naglo pada, a taj snažni hormon je zaslužan za kontrolu mnogo toga u vašem tijelu.

Istovremeno, razina estrogena raste, pa ta kombinacija hormona može izazvati simptome PMS-a. Jeste li znali da se čak i vaš [glas mijenja](#) za vrijeme menstruacije? [Studija](#) Međunarodnog udruženja za proučavanje boli otkiva i to da žene imaju primjetno lošiju sposobnost pažnje kada su u fazi menstrualne boli (kasna lutealna/rana folikularna faza) u usporedbi s fazom kada nema boli (srednja folikularna).

Zbog porasta i pada razine hormona povezanih s menstruacijom, poput estrogena i progesterona, [promjene raspoloženja](#) obično se javljaju nekoliko dana prije početka menstruacije i traju do nekoliko dana tijekom menstruacije. Neke česte promjene mogu biti depresija ili pojačanje bilo kakvih emocija, posebno oko stvari koje vas inače opterećuju u životu. Neke žene čak dožive predmenstrualnu depresiju, što utječe na rad i socijalnu interakciju. Bez obzira na to koje su vaše emocionalne promjene, važno ih je prepoznati i potražiti pomoć ako za time osjetite potrebu.

Kako preživjeti kombinaciju vrućine i menstruacije

Iako ima obilje dokaza o tome da vrućina i menstruacija utječu na vaše tijelo, INTIMINA donosi nekoliko savjeta kako u tom slučaju zadržati koncentraciju i osjećaj udobnosti.

1. Imajte zalihu higijenskih proizvoda

[Priprema](#) je najvažnija za preživljavanje menstruacije, a posebno kad su u pitanju dodatna razdražljivost i mali bikiniji koji dolaze uz ljeto. Svakako uvijek nosite sa sobom proizvode za menstruaciju, bilo da se radi o [višeputnoj menstrualnoj čašici](#) ili o osnovnim sredstvima za ublažavanje boli, poput esencijalnih ulja, čajeva i vitamina. Jedno što treba napomenuti je da se tijekom ljeta ne koriste topli oblozi za ublažavanje grčeva. Dodana toplina može imati štetan utjecaj na vaše tijelo.

2. Pijte puno vode

Voda je ključna za život, no ipak 80% ljudi ne pije dovoljno vode. To je uglavnom iz dva razloga: 1. ne osjećamo prirodnu žeđ i 2. hidriramo se drugim vrstama pića. Dobar način da se podsjetite piti je da uvijek imate pri ruci bocu s vodom. Držite je na noćnom ormariću, za stolom, čak u autu. Ako više volite piti nešto aromatizirano, pokušajte dodati svježe voće u vodu. Sokovi i vode s okusom obično su puni šećera i drugih dehidrata. Dobro je i izbjegavati kavu i čajeve tijekom vrućine.

3. Pokrenite svoje tijelo

Ne preporučujemo pretjerano trošenje energije tijekom vrućine kada se tijelo ionako dovoljno napreže, ali noćna šetnja ili [vježbanje joge](#) mogu učiniti čuda za vaše zdravlje tijekom menstruacije. Iako se još uvijek raspravlja o tome pomaže li vježbanje u

uklanjanju menstrualnih grčeva, ono vas može odvratiti od boli te osloboditi endorfine. Izvođenje Kegelovih vježbi može ojačati [mišiće zdjeličnog dna](#) koji podupiru vaš mjehur i druge unutarnje organe, a može dovesti i do boljih orgazama!

4. Pronađite vrijeme za sebe

Kad bol ljetne menstruacije postane nepodnošljiva, pokušajte sami sebe njegovati. Nagradite svoje tijelo za sav posao koji obavlja; odite u saunu ili spavajte, ili si priuštite [seksualnu igračku](#) koju ste oduvijek željeli probati. Studije su pokazale da više "vremena za sebe" vodi do osjećaja veće zahvalnosti, empatije i povećanja produktivnosti. Pronađite neku aktivnost u kojoj uživate sami i to činite svaki put kad imate menstruaciju. Budimo iskreni, ponekad je lijepo maknuti se od ljudi.

5. Imajte pozitivan stav

Važno je zapamtiti da, iako svoje fizičke i emocionalne promjene često nazivamo PMS-om ili predmenstrualnim simptomima, one nisu nešto što treba liječiti. Naravno, svi smo za to da uklonimo bol kako bismo mogli ostvariti svoje svakodnevne ciljeve i zadatke, ali promjene koje se događaju tijekom ljetne menstruacije normalan su dio funkcioniranja našeg tijela. Najbolji odnos koji možete imati prema menstruaciji je ljubavni odnos (unatoč boli!).