

5 razloga zašto započeti novu godinu s menstrualnom čašicom

Pred nama je još jedna izazovna i uzbudljiva godina, a većina nas razmišlja o tome što napraviti drugačije kako bismo poboljšali kvalitetu naših života i bili sretniji. Najčešće novogodišnje odluke su one najizazovnije, poput gubitka kilograma, prestanka pušenja ili učenja novih vještina. No, postoji jedna promjena koja je vrlo dostupna, malo drugačija, jednostavna za pokrenuti, s velikom vjerojatnošću uspjeha, a ujedno dobra za vaše zdravlje. Zašto ne biste ove godine usmjerili svoje novogodišnje odluke na ono najvažnije što vas nosi kroz život - vaše tijelo?

Menstruacija je jedna od najznačajnijih tjelesnih funkcija koju ima većina žena te simbol plodnosti i reprodukcije. Ima li što važnije od toga? Promislite još jednom o svojim novogodišnjim odlukama. Razmislite o tome da promijenite svoje navike kad je u pitanju vaša menstrualna higijena i da probate - menstrualnu čašicu. [INTIMINA](#), brend posvećen intimnom zdravlju, donosi 5 razloga zašto se odlučiti na menstrualnu čašicu:

1. Zato što volite sebe i svoje tijelo

[Menstrualne čašice](#) su višekratni proizvod za prikupljanje menstrualne krvi.

Napravljene su od mekanog medicinskog silikona koji je siguran za tijelo te sprječava suhoću i alergije koje ponekad uzrokuju upijajući menstrualni proizvodi. Najveća prednost menstrualne čašice je to što je možete nositi čak do 8 sati prije nego što je ispraznite. Zamislite da provedete cijeli dan ne misleći na menstruaciju i iskoristite ga za neke važnije stvari. [Jednom kada naučite koristiti čašicu](#), ona postaje dio vaše dvominutne jutarnje i večernje rutine, slično kao pranje zubi ili umivanje lica. Prema istraživanju brenda INTIMINA, čak 94% korisnika menstrualne čašice bi ju preporučilo drugima.

2. Zato što volite planet Zemlju

Jeste li znali da čak 20 milijardi proizvoda za menstruaciju godišnje završi na odlagalištima smeća? U prosjeku, žena tijekom svog života upotrijebi 17.000 jednokratnih menstrualnih proizvoda. Toj vrsti otpada trebaju stoljeća kako bi se razgradila zbog plastike u svom sastavu. Korištenjem menstrualne čašice, koju možete koristiti i do 10 godina, značajno možete pomoći očuvanju okoliša.

3. Zato što ne želite propustiti zabavu

Najbolja prednost menstrualnih čašica je ta što ne trebate više brinuti o mogućnosti [neočekivanog curenja](#) tijekom menstruacije. One su prilagođene ženskoj anatomiji i napravljene od mekog silikona koji napravi vakuum oko cerviksa pa ne dolazi do curenja izvan čašice. Odjenite što god želite; haljinu, minicu ili svijetle hlače i zaboravite da imate menstruaciju. Nemojte više propuštati druženje s prijateljima i obitelji. I da, zahvaljujući [čašici Ziggy Cup](#), koja se može nositi i za vrijeme seksa, ne morate više odgađati ni zabavu u spavaćoj sobi!

4. Zato što uživate u vježbanju

Tjelovježbom se u tijelu prirodno stvaraju takozvane "sretne kemikalije" koje pozitivno utječu na loše raspoloženje tijekom menstruacije. Zato se savjetuje da se treninzi ne preskaču zbog menstruacije, pogotovo ako se bavite jogom. Postoji nekoliko vježbi joga koje vam mogu pomoći [smanjiti menstrualne grčeve](#) te čak osnažiti mišiće zdjeličnog dna. Prema [anketi](#) koju je provela INTIMINA, 42% žena koje koriste čašicu su sklonije vježbanju za vrijeme onih dana u mjesecu, dok je čak 93% korisnika potvrdilo kako koriste čašicu i tijekom tjelovježbe.

5. Zato što ove godine štedite za nešto posebno

Imati menstruaciju nije izbor, a zahtijeva i novac. Prosječna žena tijekom svog života potroši više od 35.000 kuna na jednokratne proizvode za menstruaciju. U usporedbi s tim, jedna menstrualna čašica može trajati i do 10 godina. Zamislite što biste sve mogli učiniti ili kupiti svim tim ušteđenim novcem!

Sada kada vjerojatno jedva čekate naručiti svoju menstrualnu čašicu i dočekati sljedeću menstruaciju kako biste je isprobali, imajte na umu da je svaka žena, kao i svaka vagina, drugačija pa je važno odabrati [pravu veličinu čašice](#). I ne zaboravite, možda će vam trebati neko vrijeme da se naviknete na korištenje menstrualne čašice, ali strpljenje se isplati!