

Zašto smo snažnije dok krvarimo

INTIMINA, brend posvećen intimnom zdravlju žena, donosi znanstveno objašnjenje o tome kako se svaka žena može osjećati kao superjunakinja i prevladati sve prepreke, čak i dok krvari!

Bez obzira na činjenicu da je menstruacija normalna tjelesna funkcija, mnoge žene bile bi sretne da ona ne postoji. Istina je da menstruacija često donosi nelagode poput obilnog krvarenja, grčeva, nadutosti, promjena raspoloženja i drugih neugodnih pojava. No, ona ima i zanimljivu prednost s kojom su žene koje vježbaju i [profesionalne sportašice](#) dobro upoznate, a to je - snaga! INTIMINA, brend posvećen intimnom zdravlju žena, donosi znanstveno objašnjenje o tome kako se svaka žena može osjećati kao superjunakinja i prevladati sve prepreke, čak i [dok krvari!](#)

[Žene koje su ušle u povijest](#) jer su prevladale svu bol, izazove i životne borbe kako bi stvorile "čuda" po kojima su i danas poznate, činile su to - dok su krvarile. Upravo i tim sjajnim ženama možemo pronaći inspiraciju, a možemo se ugledati i na nevjerojatne žene oko nas - naše majke, sestre, prijateljice... Toliko je [inspirativnih priča snažnih žena](#) koje su prevladale sve izazove u životu. **Kako je moguće da žene osjećaju više snage za vrijeme menstruacije? INTIMINA objašnjava zašto se to događa.**

Za početak, podsjetimo se na neke činjenice o menstruaciji:

- Menstrualni ciklus u prosjeku traje 28 dana, ponekad tjedan dana duže ili kraće.
- U tom periodu razlikujemo sljedeće faze: folikularna faza, ovulacija i lutealna faza.
- Folikularna faza započinje s prvim danom menstruacije i traje sve do početka ovulacije.
- Ovulacija počinje kada jajna stanica napusti jajnik i krene prema maternici.
- Lutealna faza priprema vaše tijelo za trudnoću i, ako ne zatrudnite, ciklus kreće ispočetka.
- Dva glavna ženska hormona su estrogen (anabolički hormon) i progesteron (katabolički hormon).
- Za vrijeme folikularne faze prevladava estrogen, dok progesteron dominira u lutealnoj fazi.

Za sve su zaslužni hormoni

Promjenom razina hormona, dolazi do promjena u našim tijelima. Kao što smo pojasnili, estrogen je anabolički, a progesteron katabolički hormon. Proces anabolizma se veže uz izgradnju i stvaranje novih spojeva, dok je katabolizam proces koji je vezan uz razgradnju spojeva. Vjerujemo kako je svima u interesu jačati mišiće tako da će nam anabolizam više pomoći kod vježbanja i jačanja mišića.

Snaga menstruacije

Prema podacima brojnih istraživanja, potvrđeno je kako pojedine faze menstrualnog ciklusa imaju utjecaj na vježbanje i mišiće. Jedno je [istraživanje](#) pokazalo da su treninzi visokog intenziteta tijekom prva dva tjedna menstrualnog ciklusa učinkovitiji od onih u posljednja dva tjedna ciklusa, a čak su rezultirali bržim povećanjem tjelesne mase. Drugo [istraživanje](#) se posvetilo proučavanju i usporedbi rezultata redovitog treninga (vježbanje svaka tri dana tijekom cijelog ciklusa) i treninga potaknutim menstrualnim ciklusom (vježbanje svaki drugi dan tijekom folikularne faze i jednom tjedno za vrijeme lutealne faze). Rezultati su pokazali povećanje snage mišića, i to 13,1% povećanja redovitim treningom, i 32,6% povećanja treningom baziranog na menstrualnom ciklusu. Još jedno [istraživanje](#) je potvrdilo kako su bolji i veći rezultati u jačanju mišića i povećanju njihovog promjera kada svoje treninge odrađujete za vrijeme folikularne faze za razliku od treniranja u lutealnoj fazi. Ovi znanstveni podaci dokazuju kako žene nisu slabije ili manje sposobne za vrijeme menstruacije. Upravo suprotno, jače su i snažnije!

Zaljubite se u svoje tijelo

Iako vam menstruacija možda nije najdraža pojava na svijetu, ona ima svoju [svrhu](#). Ukratko, menstruacija oslobađa tijelo od viška tkiva nakupljenog dok se priprema za oplodnju, tj. trudnoću. Također, uz izbacivanje tkiva, izbacuju se bakterije i ostale nečistoće. Menstruaciju trebamo shvatiti kao velik i važan dio života žena, a ne kao nešto što ih čini slabima. I što je najvažnije, menstruacija nikoga ne smije spriječiti u postizanju ciljeva i uživanju u životu.