

В ритме йоги

Йога и аюрведа словно были созданы для женского здоровья. Размеренные мягкие практики и тонкое ментальное воздействие, однако, способны творить чудеса при самых серьезных недугах, в том числе в интимной сфере. Главное – вовремя помочь своему организму, а лучше внимательно относиться к себе каждый день.

Во время месячных, в период беременности, а также в путешествии, на пляже, в бассейне или фитнес-клубе интимные зоны нашего тела особенно подвержены риску приобрести инфекцию. Кроме того, частая смена часовых поясов, переезды и перелеты, постоянная спешка, тяжелые чемоданы – сами по себе непростые нагрузки для женского организма – нередко грозят риском опущения матки, особенно у рожавших женщин.

Чтобы восполнить запас физических сил и защитить иммунитет своего тела, включите в практику йоги балансирующие асаны, стойки и перевернутые позы, такие, как **Ширшасана** (стойка на голове), **Сарвангасана** (стойка на плечах), **Ардха Халасана** (поза плуга), **Винапарита Карани** (поза согнутой свечи), **Сунта Баддха Конасана** (поза связанного угла), **Сету Бандха Сарвангасана** (поза моста), и др. Обратите внимание на



расслабляющие и восстанавливающие позы, они прекрасно заряжают энергией уставшее тело, усиливают приток крови к области живота и сердца и облегчает болезненные ощущения при менструации.

И наконец, со всей серьезностью подойдите к вашей интимной гигиене.

Итальянская фармакологическая компания Роттафарм разработала специальную линию гигиенических средств Saugella для женщин с учетом состояния их здоровья и образа жизни. Средства Saugella activa и dermoliguido содержат молочную кислоту и благодаря этому имеют кислый pH. Они выпускаются в виде жидкого мыла и очищающих салфеток.



1 Saugella activa с экстрактом тимьяна – для молодых и активных женщин, которые не мыслят свою жизнь без путешествий и для которых личный успех – превыше всего. В самолете, тренажерном зале или бассейне невозможно обойтись без одноразовых салфеток для интимной гигиены. Как правило, в таких местах легко подцепить инфекцию, поэтому лучшей защитой станет регулярное очищение интимной зоны с помощью специального мыла из этой же серии. Кстати, это средство идеально подходит для беременных.

2 Saugella dermoliguido с экстрактом шалфея – для женщин, предпочитающих спокойный образ жизни и выбирающих тепло семейного очага. Домашний уход должен быть максимально нейтральным, чтобы сохранить естественный иммунитет. Важно не перегрузить нежную слизистую слишком сильными средствами, поэтому используйте легкое мыло для интимной гигиены, а отправляясь на природу – захватите гигиенические салфетки для моментальной свежести.



Чтобы усилить эффект от занятий, воспользуйтесь предписаниями аюрведы. Правила питания и ежедневного режима зависят от дисбаланса дош, но следующие рекомендации подойдут абсолютно всем при любых женских проблемах:

- старайтесь избегать слишком холодной и слишком горячей пищи
- исключите из рациона жареное, жирное и острое
- добавляйте в еду куркуму и пейте чай из фенхеля.