

HORMONÁLNÍ JÓGA ANEB PŘÍRODNÍ ROVNOVÁHA ŽENSKÝCH HORMONŮ

Rosibel Márquez

Jako ženy často trpíme příznaky hormonální nevyrovnanosti. Každá z nás to někdy zažila a pro některé je to každodenní bitva. Hormonální nevyrovnanost se šíří téměř epidemicky, protože jakmile se některý z hormonů dostane mimo rovnováhu, další ho většinou následují.

Ženy trpící prudkými změnami nálady a chování trpí jedním ze tří P: Puberta, Premenstruální syndrom a Perimenopauza (roky vedoucí k finální menstruaci). Dalším kritickým obdobím je menopauza.

Dnes se zaměříme na to, jak vrátit naše pohlavní hormony přirozeně do rovnováhy

a jak nám může pomoci jógová hormonální terapie. Nevyrovnanost pohlavních hormonů se projevuje řadou příznaků, které se mohou objevovat i současně: PMS, váhové přírůstky, otoky, napuchlost, zadržování vody, bolesti hlavy, prudké změny nálady, citlivá a zvětšená ňadra, bolesti kloubů a svalů, touha po jídle, nepravidelný cyklus, silné krvácení, zbytnělé vaginální tkáně, absence sexuální touhy, ztráta soustředění, úzkost a podobně.

Cítit se mizerně není vedlejší efekt stárnutí. Není nutné se kvůli našemu reprodukčnímu životnímu cyklu trápit. Pokud

jsou vaše hormony nevyrovnané, soustředte se na primární příčiny dysfunkce. Začít můžete třeba tady:

Správná dieta

Špatná strava vyvolává hormonální nerovnováhu. Doporučujeme proto:

Snížit spotřebu cukrů a škrobů, protože tělo při jejich příjmu vyrábí více inzulínu, více estrogenu a testosteronu, který může způsobit akné, větší růst ochlupení a vypadávaní vlasů. Cukr a inzulín podporují nerovnováhu sexuálních hormonů.

Snížit spotřebu mléčných výrobků, které obsahují více než 60 různých problematických hormonů.

Chemikálie a pesticidy v jídle jsou silnými narušiteli hormonální rovnováhy, proto jezte organické, čisté jídlo.

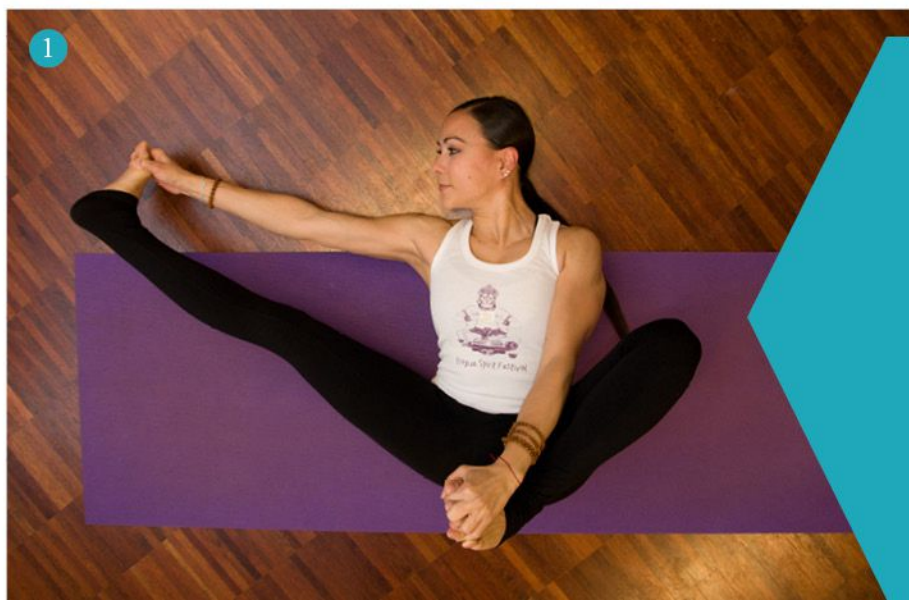
Omezit jídla z fastfoodů, vyvolávající záňety a narušující imunitní a endokrinní systém.

Omezit nebo vyřadit alkohol, který zvyšuje hladinu estrogenu, a omezit stimulanty jako kofein, energy drinky a limonády, které narušují rovnováhu hormonů zajišťujících klidný spánek.

Na druhé straně doporučujeme **zvýšit spotřebu jídel vyvažujících naše hormony**: lněné semínko, které zlepšuje zažívání a podporuje metabolismus estrogenu. Košťálovou zeleninu, která je mocným detoxikantem a pomáhá hormonálnímu metabolismu. Zdravé, kvalitní tuky, které podporují produkci hormonů dodávajících energii a pocit sytosti. Výživové doplňky jako rybí olej, vitamín D a B, které vyvažují produkci estrogenu.

Omezit vliv chemických produktů. Pokuste se používat přírodní čisticí prostředky a kosmetiku, která nenarušuje správné hormonální funkce.

Cvičit. Cvičení omezuje příznaky hormonální nevyrovnanosti. Zařaďte hormonální jógovou terapii HYT do vaší sestavy.



Snižít hladinu stresu. Stres spouští hormonální nevyvornanost. Věnujte se meditaci, józe nebo jinému duševnímu cvičení. HYT obsahuje i některé techniky pro zvládnání stresu.

Dobře spát. Nedostatek spánku může zhoršit PMS, menopauzu i další symptomy.

Hormonální jógová terapie Dinah Rodriguesové

Hormone Yoga Therapy HYT byla Dinou vyvinuta v devadesátých letech. Je to přírodní léčba, která spojuje dynamickou jógu, určitá dechová cvičení a tibetské energetické techniky k aktivaci hormonální produkce eliminující symptomy menopauzy. HYT přímo působí na vaječníky, hypofýzu, thyroideální a adrenální žlázy. Zvyšuje také hladinu estradiolu a pomáhá tím prevenci osteoporózy a kardiovaskulárních chorob.

Účinnost byla empiricky dokázána Dinou Rodriguesovou. První účinky jsou jasně rozeznatelné po čtyřech týdnech pravidelného nebo i denního cvičení.

Cviky jsou snadné, nevyžadují žádnou předchozí zkušenost s jógou. Po úvodním zacvičení nevyžaduje denní série cviků více než 30 minut času.

HYT je indikována:

- pro všechny ženy po dosažení věku 38 let,
- pro prevenci symptomů menopauzy, jako jsou návaly, změny nálady, suchost membrán, snížené libido, podrážděnost, bušení srdce, nespavost, bolest kloubů, deprese a podobně,
- jako prevence jiných hormonálních problémů, jako je PMS, nepravidelná menstruace, cysty, předčasná menopauza a hormony způsobená neplodnost.

Mezi kontraindikace patří rakovina spojená s hormonálními příčinami, jako je rakovina čípku nebo prsou, endometrióza a těžká osteoporóza.

K lepšímu získání představy o HYT uvádíme příklady některých cviků.

Zahřívací cviky k přípravě těla a uvolnění napětí spolu s cvičením bhastrika k aktivaci těla a masáži vaječníků.

- 1 Obrázek ukazuje laterální protahování nohou. Lehněte si na záda s pokrčenými koleny, otočte tělo na stranu, natáhněte spodní nohu a držte pozici po dobu tří sekund. Pak se vraťte na střed a opakujte na druhé straně s druhou nohou.

Denní cviky aktivují žlázy produkující hormony, proto jsou tu cvičení pro aktivaci vaječníků, štítné žlázy, mozkového podvěsku a adrenálních žláz.





2

Janu širšásana pomáhá aktivaci vaječníků. Sedněte si na zem s jedním kolenem pokrčeným a patu přisuňte blízko perineu. Aktivaci vaječníků způsobuje bhastrické dýchání spolu s pohyby torza a pokrčené nohy dozadu a dopředu. Aktivace je způsobena cirkulací energie k vaječníku na straně pokrčené nohy.

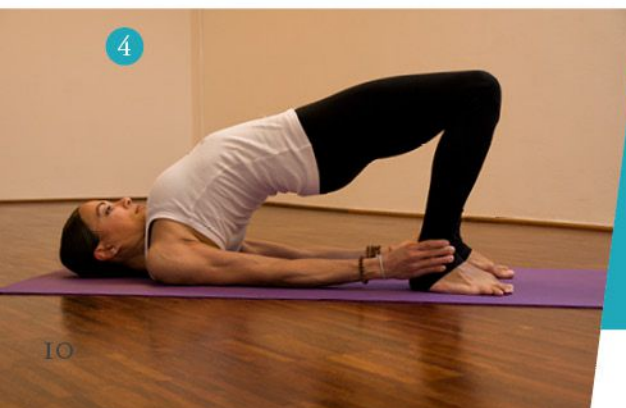


2



3

Ardha matsjendrásana také pomáhá aktivaci vaječníků. Posadte se na zem s jednou nohou rovnou a druhou s kolenem pokrčeným blízko hrudníku, obejmутým druhou rukou a nohou na druhé straně pokrčené nohy. Díky bhastrickému dýchání v pozici je žláza aktivována cirkulací energie na straně pokrčeného kolena.



4

Dynamická vilomasa pro aktivaci štítné žlázy a pro podporu páteře, ledvin a adrenálních žláz. Lehněte si na záda s pokrčenými nohama a rukama kolem kotníků. Zvedejte a pokládejte boky vlněním páteře. Aktivace štítné žlázy cirkulací energie vzniká na nejvyšším bodu vlny, kdy je štítná žláza stlačena hrudníkem.

5

Hubnoucí cvičení také slouží aktivaci štítné žlázy. Lehněte si na podlahu se zvednutým hrudníkem podporovaným předloktími a zakloněnou hlavou. Tři nádechy udžaji vám pomohou k protažení krku. Aktivace probíhá cirkulací energie do štítné žlázy.



5

6



6

Dynamická viparita k aktivaci štítné žlázy a hypofýzy. Zaujměte pozici jako na obrázku. S jedním kolenem přitaženým ke straně tváře cirkulujte energii do štítné žlázy a přívěsku, potom změňte pozici nohou a opakujte. Pránajámy proti stresu mají uklidňující účinek a přinášejí harmonii do emočních reakcí.



Protistresová cvičení k uklidnění mysli a podpoře soustředění. Nadechněte se a při výdechu zpívejte SO bez pohybu pažemi, zpívejte HAM při změně pozic paží a opakujte podle potřeby.

7


K zajištění účinnosti by cvičení měla být prováděna pravidelně. Samozřejmě doporučujeme naučit se systém od osoby certifikované Dinah Rodriguesovou, aby bylo možné ho upravit podle osobních potřeb při zajištění nezbytného dohledu. 

Foto: Adam Kilán

Děkujeme za poskytnutí prostor studiu Fitlight.

www.fitlight.cz