

Yoga

i stället
för

50+ special

hormoner

Av Nenne Wåhlander
Foto Giovanni Mafrici

Kan yogaövningar få kroppen att producera naturliga hormoner? Ja, enligt Dinah Rodrigues. På sidorna 104–105 visar hon sju yogarörelser som gör att du känner dig mer vital i övergångsåldern. Bye, bye vallningar och torra slemhinnor!

● Dinah Rodrigues är 80 år och själv ett strålande och levande bevis på hur effektiv hennes egen utprovade hormonyoga-terapi för kvinnor i vår ålder är.

De så kallade övergångsåren är fortfarande lätt tabubelagda på sina håll. ”Klimakteriet, det gäller andra – inte mig.” Det är först när det hormonella upproret ställer till med riktiga besvär som man söker hjälp.

– Det är synd, menar Dinah Rodrigues. För om vi hade förberett oss bättre på kroppens förändring, så hade den kunnat ställa in sig själv på en mer eller mindre problemlös menopaus, till och med utan hormontillskott.

Därför har hon utarbetat ett holistiskt yogaprogram med en kroppsegen höjd hormonhalt som effekt. Här har hon kombinerat olika yoga-tekniker, som alla siktar in sig på äggstockar, sköldkörtel, hypofys och binjurar.

– På så sätt revitaliseras den egna hormonproduktionen. Vilket i sin tur medför att vi känner oss yngre.

En väsentlig roll i denna hormonyoga har en andningsteknik, som kallas *Bhastrika*, en kraftfull andningsteknik som verkar som massage på de inre organen och aktiverar den egna energin. Den gör yogaövningarna mera dynamiska och förstärker på så sätt deras effekt.

Dina Rodrigues har själv visat i en studie att tekniken har effekt. Studien visade att östrogenhalten hos kvinnor i aktuell ålder efter fyra månader höjdes med 254 procent. Typiska övergångsbesvär som vallningar, irritation, huvudvärk, sömnrörning och torra slemhinnor blev påtagligt mindre eller försvann helt. Ju oftare övningarna genomförs, desto högre hormonvärde.

– Hormonyoga är inte magiskt, påpekar Dinah Rodrigues. Det krävs både uthållighet och lite envishet. Man ska ha klart för sig att om man slutar göra övningarna så sjunker hormonhalten och besvären kan återkomma. ●

Varning!

Kvinnor med bröstcancer av hormoniell art bör inte utföra övningarna, som ger högre hormonnivåer. Även kvinnor med myom och andra besvär i livmodern bör rådfråga läkare innan de gör övningarna.



Se Dinah demonstrera sina övningar på nästa uppslag

Hur kom du egentligen på vilka övningar som har bäst effekt på hormonnivån?

– Jag började undersöka psyke och hormonsystem och satte mig in i olika former av yoga. Jag besökte seminarier och kongresser, talade med yogaexperter och översatte allt som fanns skrivet i ämnet. Slutligen sorterade jag ut alla övningar, som jag visste påverkade äggstockar, sköldkörtel och hypofys. Dessa övningar förstärkte jag med kraftfull *Bhastrika*-andning, hämtad från kundaliniyoga och speciella tibetanska energitekniker.

– Så kom det första programmet till

och det testade jag på sex kvinnor. Resultatet var förvånande. De i början mycket låga hormonnivåerna sköt snabbt i höjden. Kvinnornas besvär sjönk i samma takt som hormonhalten ökade. Kvinnorna var naturligtvis överlyckliga. Det jag instinktivt hade känt på mig stämde.

Vilka rekommenderar du hormonyoga?

– Alla friska kvinnor från 35 år och uppåt. Många har besvär och vet inte att det beror på låg hormonnivå. Det är först när de rent estetiska problemen uppstår, när håret börjar falla av, figuren förändras, som man reagerar. Ofta

”Vid 50 är du fortfarande ung!”

Den som är vital kan göra allt hon vill, säger hon.

Dinah Rodrigues, 80, börjar dagen med en halvtimme hormonyoga. Det gör att hon mår bra hela dagen och sover gott om natten.

avtar även den sexuella lusten, som dock snabbt gör comeback med mina övningar. Vi behöver ingen hjälp av vare sig örter eller mediciner. Och framför allt inga hormontabletter.

– Kvinnorna som utövat hormonyoga ett tag mår bättre och blir på köpet mycket aktivare, ändrar felaktiga saker i sitt liv och tar till sig nya positiva.

Som du själv alltså. Och du har praktiserat yoga i över 40 år?

– Ja, och sedan 14 år uteslutande hormonyoga.

Hur har det påverkat dig?

– Jag har ju inte *intervjun forts på sid 106*

Hormonyoga för varje dag

1. Bentöjning

Ligg på ryggen på golvet och vinkla benen, så att du kan greppa båda fötternas tår med händerna. Vrid nu kroppen åt höger, håll fortfarande tårna i ett fast grepp och sträck ut det högra benet mot golvet. Håll den här ställningen och räkna till tre. Vinkla tillbaka det utsträckta benet, vrid till vänster och gör likadant åt det hållet. Gör rörelsen tre gånger åt varje håll. **Stärkande och uppjukande för bakre benmuskulaturen.** Jobbigt? Ju mer du tränar rörelsen, desto lättare går det.



1

Andas rätt!

Andningstekniken Bhastrika

- Vid inandning höjer sig buken och naveln. ● Vid utandning stöts luften kraftfullt ut genom näsan, samtidigt som naveln dras inåt. ● Rekommendationen är att träna detta några gånger, innan man gör själva övningarna.



2

2. Huvud/knä/bäcken-övning (Janushirhasana)

Sätt dig på golvet med ryggen rak och vänster ben utsträckt. Vinkla det högra benet så att hälen vilar mot vänstra lårets insida. Lyft sedan armarna och vrid något till vänster, böj ner mot benet – fortfarande med så rak rygg som möjligt. Försök att greppa vänster fot med händerna. Om du inte når ända fram, lägg i stället handflatorna mot vristen. Gör nu Bhastrika-andning sju gånger. Låt energin flöda i kroppen: Andas in, håll andan, lägg tungan mot gommen, spänn bäckenbotten, räkna till tre och fokusera på underlivet. Andas slutligen ut långsamt, byt ställning och gör samma övning med höger ben utsträckt. Gör den här rörelsen tre gånger åt varje håll.

3. Sättesvridning (Matsyendrasana)

Sitt på golvet med benen rakt utsträckta bredvid varandra. Placera det högra benet i vinkel och fatta om vristen med händerna. Gör sju Bhastrika och sedan samma energiandning som beskrivs i rörelse 2. Placera sedan det högra benet vinklat med foten på utsidan av vänster ben. Fatta tag i vristen med vänster hand medan du vrider kroppen åt höger så att du kan sätta ner höger hand på golvet bakom dig. Låt huvudet och blicken följa med bakåt så långt det går utan att det gör ont. Gör sedan ytterligare sju Bhastrikas med påföljande energiövning. Gå sedan långsamt tillbaka och upprepa rörelserna åt andra hållet.



3

4. Muslimsk böneställning

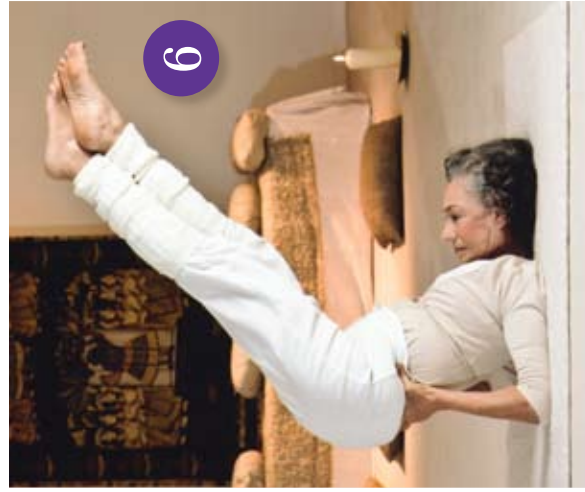
Sitt ner på hälar. Böj dig sedan framåt så långt att pannan och de utsträckta armarna vilar mot golvet. Sträck sedan ut det vänstra benet bakåt medan det högra blir kvar under bröstet. Gör nu sju Bhastrikas och med följande energiövning. Gör sedan samma rörelse åt andra hållet. Upprepa tre gånger åt varje håll.



4

6. Halvt axelstående (Viparita)

Ligg på ryggen. Höj vid inandning benen lodrätt och stötta höfterna med händerna. Korsa fötterna med högra foten över vänstra. Gör sju Bhastrikas och energiövning (se 2-an) medan du fokuserar på sköldkörteln och hypofysen, det vill säga halsen och huvudets centrum. Kors fötterna åt andra sidan och gör om övningen. Gör om tre gånger åt varje håll med fötterna innan du långsamt går tillbaka till liggande ställning. Orkar du inte stå kvar hela tiden, gå tillbaka, spänn av en kort stund och gör om rörelsen. Allra bäst är det om du orkar göra övningarna i ställningen sammanlagt fem minuter.



6

So-ham – bra för dig med högt blodtryck

Negativ stress är rena giffet, också för hormonproduktionen.

Stress under längre tid sänker, enligt Dinah Rodrigues, hormonproduktionen. Det här är hennes bästa antistressövning som stoppar tankekarusellen i huvudet:

- **Sitt på golvet** i skräddarställning. Du kan också göra övningen sittande på en stol.
- **Lyft armarna** framför dig i axelhöjd med handflatorna vända uppåt och pekfingerarnas naglar mot tummarnas muskelfästen, Jnana Mudra.
- **Andas in och lyft** den ena armen så högt att handen befinner sig ungefär i ögonhöjd framför kroppen. **Sjung samtidigt** ett långt "säääää".
- **Andas ut och byt position**, alltså lyft den andra armen, **samtidigt** som du sjunger ett långt "haaaam".
- **Upprepa rörelsen** flera gånger, så att du hittar lugn och ro.



5

5. Stimulering av ämnesomsättningen (Surya Bedhana)

Ligg på rygg och sätt ner fötterna intill stjärten. Sänk ner det vänstra knät mot golvet och foten under det högra benet upp mot höger höft. Placera nu höger fot på vänster knä och sträck ut vänster arm rakt ovanför huvudet. Tapp nu för vänster näsborre med högra handens långfinger och gör sju Bhastrikas medan du andas in och ut endast genom högra näsborren. Gör slutligen energiövningen som i rörelse 2. Gå långsamt tillbaka och gör övningen med höger ben vinklat och så vidare. Den här gången andas du alltså med vänster näsborre och håller för den högra. Gör rörelsen tre gånger åt varje håll.

7. Krokodil (Suptavakrasana)

Ligg på ryggen och placera fötterna tätt intill stjärten. Skjut högra foten under vänstra benet (som i övning 5). Fatta foten med vänstra handen och placera vänstra foten på höger knä. Lägg höger hand på vänster knä och låt det sjunka ner på höger sida, allra helst så att det nuddar golvet. Ansiktet riktas mot taket. Föreställ dig att du andas in genom vänster hand upp genom halsen. Andas sedan ut genom höger arm via höger och vänster knä. (Se bilden, så förstår du beskrivningen bättre.) Upprepa ett flertal gånger. Byt sedan sida, men fortsätt föreställa dig att du andas in genom vänster hand och ut genom den högra armen! Alltså alltid moturs. Rörelsen är mycket rogvivande och är **bra både för ryggrad och binjurar**.



7

Från trött till pigg på 60 minuter.

(Annars får du pengarna tillbaka.)



Känner du dig trött och sliten? Har du svårt att orka med allt det du borde eller vill göra? I så fall delar du den känslan med de flesta svenskar. Men det finns effektiv hjälp – Chi San!

Chi San är det enda naturmedlet i Sverige som i vetenskapliga undersökningar kunnat visa effekt redan inom 60 minuter. Och ännu bättre – under de fem timmar som försökspersonerna följdes upp förstärktes effekten av Chi San kontinuerligt¹. Med andra ord, tar du en "hutt" Chi San på morgonen så kommer du att känna hur energin inte bara återvänder utan faktiskt förstärks under dagen.

Förklaringen är en helt unik kombination av naturens mest snabbverkande adaptogener – rosenrot, rysk rot och schisandra. De tre adaptogenerna attackerar stressen och tröttheten på flera nivåer samtidigt, både fysiskt och mentalt. Orken återvänder och du känner dig pigg och stark igen.

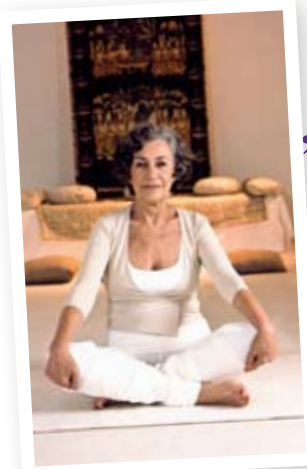
Full effektgaranti

Tack vare den säkerställda effekten kan GreenMedicine ge en full effektgaranti på Chi San. Detta innebär, att om du av någon anledning inte tycker att Chi San lever upp till dina förväntningar – ja, då får du helt enkelt pengarna tillbaka. Allt du behöver göra är att ringa oss på GreenMedicine så har du pengarna tillbaka inom en vecka.

Det garanterar vi!

¹ Phytoterapy Research 19, 2005.

Chi San hittar du i landets alla hälsobutiker.



”Vid 50 är du fortfarande ung!”

forts

enbart sysslat med övningar och andning, jag har också tagit till mig själva filosofin. Jag har lärt mig att älska och förstå. Och jag har lärt mig att balansera mina känslor. Kroppen känner det huvudet tänker, och det är så man förhåller sig. Genom yogan blir man en äkta människa, och det är underbart.

Hur upplevde du själv övergångsåren?

– Jag var lite irriterad när det pågick. Annars hade jag inga större problem med vallningar eller sömnstörning. Men jag levde ju redan då ett sunt liv. Och en härlig familj och en kärleksfull man hjälper enormt. Även min gynekolog var förvånad över den höga hormonnivån jag hade i klimakteriet. Däremot var han skeptisk till att det hade med yogan att göra. Då föreslog jag honom att göra en undersökning. Och det var så jag kom på idén att utveckla ett speciellt hormonyogaprogram, det var alltså så jag startade mina studier.

Vad rekommenderar du kvinnor i klimakteriet förutom hormonyoga?

– Att leva och äta så sunt som möjligt, att motionera, gärna utöva någon sport. Men inte tre timmar på raken på gymmet, för det sänker snarare hormonhalten. Däremot är en timmes motion två gånger i veckan både hälsosammare och effektivare i sammanhanget. Undvik också att bli alltför slank. Ett par små "kuddar" på höfterna gynnar hormonproduktionen. Kroppen är klok. Äggstockarna kanske inte längre producerar några ägg, men kan ändå utsöndra hormoner.

– Klimakteriet är en stor förändring i livet, men det innebär inte slutet på allt. Det ska varken kvinnorna eller deras män heller för den delen tro. Om en kvinna inte längre har mens, vad gör det? ●

Börja gå-träna nu!

Gäller alla, men särskilt dig som ska vara med i Rosa steget i Göteborg den 16 augusti. Vi har gjort ett träningsupplägg så att du blir bra rustad för den 8 kilometer långa banan.

Sommarträning inför Rosa steget!

Rosa steget-marschen blir roligare om du har tränat lite. Då kan du gå och prata samtidigt! Utgångspunkten för vårt träningsprogram är att du går minst en halvtimme dagligen men att du under högsommaren lägger in några längre och intensivare promenadpass. **Lycka till!**

Gå i rosa!

Rosa steget är ett arrangemang av Bröstcancerföreningarnas riksorganisation – BRO, Bröstcancerfonden och Göteborgs Friidrottsförbund. M-magasin, Tara och amelia är samarbetspartners. Om du ännu inte anmält dig, kan du göra det på www.rosasteget.se eller skicka ett brev till: Rosa steget/BRO, Box 1386, 172 27 Sundbyberg. Det kostar 350 kronor.

Läs mer på www.m-magasin.se

	Må	Tis	Ons	Tor	Fre	Lö	Sön
JULI	30	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3

Gör så här:

- Långsamma, långa passet innebär att du börjar gå 4 kilometer i skönt tempo. Nästa gång du hittar det här passet i schemat ökar du en halv kilometer så att du den 31 juli går 8 kilometer.
- Snabba, korta passet innebär att du går 2 kilometer i snabbt tempo. Öka lite för varje gång så att du den 3 augusti går 4 kilometer.
- Sedan efter den 3 augusti återgår du till vardagslunken med en halvtimmes promenad om dagen. De två sista dagarna, den 14–15 augusti, ska du vila, stretcha och ladda med lite extra kolhydrater. Se till att dricka ordentligt varje dag.

Bra, mycket billigare kalktillskott

Bra: Halva dagsbehovet av kalk och hela av D-vitamin i samma tablett

Bra: Lätt att svälja, dragerad med olivolja

Bra: Enda delbara kalktabletten

Bäst: Samma innehåll som i Kalciopos D-mite, men mycket billigare*



VitaKalk och Bifolac finns receptfritt på ditt apotek. www.vitaflo.net/egenvard

* Apotekets hemsida 0803