

HORMONYOGA

– varför vänta en dag till? Börja träna NU!

Kan yogaövningar få kroppen att producera naturliga hormoner?

JA! Bye, bye vallningar och torra slemhinnor!

Tabu

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.

Problemlös menopaus

Det är synd, för om vi förbereder oss bättre på kroppens förändring, så kan den ställa in sig själv på en mer eller mindre problemlös menopaus, till och med utan hormontillskott.

Körtlar

Därför har **Dinah Rodrigues** utarbetat ett yogaprogram med en kroppsegen höjd hormonhalt som effekt som du får prova idag.

Här kombineras olika yogatekniker, som alla siktar in sig på

- Äggstockar
- Sköldkörtel
- hypofys
- binjurar

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

Bhastrika

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.

Studie

För några år sedan gjordes en Studie som visade att östrogenhalten hos kvinnor i aktuell ålder efter fyra månader höjdes med **254 procent!!**

Typiska övergångsbesvär som vallningar, irritation, huvudvärk, sömnstörning och torra slemhinnor blev påtagligt mindre eller försvann helt. Ju oftare övningarna genomförs, desto högre hormonvärde.

Inte magiskt!

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

Vilka rekommenderar man hormonyoga?

Alla friska kvinnor från 35 år och uppåt. Även pms och mensproblem, infertilitet osv i all åldrar. Många har besvär och vet inte att det beror på låg hormonnivå.