

ŽENSKÁ HARMONIE

Máte problémy s menstruačním cyklem? Trápí vás cysty na vaječnicích, emoční labilita nebo „jen“ lámavé vlasy a nehty? Vyzkoušejte hormonální jógovou terapii – přirozený způsob, jak v organismu obnovit rovnováhu. *text: Vanda Ročková*



Sed s otočením



Tři bandhy pro štítnou žlázu



Sedící kočka



Cvik pro zeštíhlení

Podle odborné definice jsou hormony chemické regulátory, které v organismu spojují činnost různých buněk. Vznikají ve speciálních žlázách s vnitřní sekrecí, případně v jiných tkáních. A jak jistě víte, pokud jsou jejich hladiny v nerovnováze, může to způsobovat nejrůznější zdravotní obtíže.

UŽ ŽÁDNÝ PMS

Synonymem hormonálních změn je období přechodu. Ale věděla jste, že předčasná menopauza se může objevit již před 30. rokem věku a způsobit neplodnost i psychické problémy? Irena Šorfová, jedna ze tří certifikovaných lektorek hormonální jógové terapie v České republice, vysvětluje: „Mezi problémy způsobené hormonální nerovnováhou patří nejen nepříjemné symptomy spojené s menopauzou, tedy návaly, nespavost, suchá kůže a sliznice, emocionální nestabilita a podobně, ale například i PMS, nepravidelná menstruace, absence menstruace či ovulace, snížená činnost štítné žlázy, osteoporóza, ale také neplodnost způsobená hormonální nerovnováhou, špatným prokrvením či svalovou křečí v pánevní oblasti.“ Všechny tyto obtíže jsou velmi nepříjemné a v ženách vyvolávají negativní pocity, úzkost a v některých případech i deprese. Vždyť například zjištění, že trpíte syndromem polycystických ovarií, který je u nás jednou z nejčastějších příčin neplodnosti a jehož léčba spočívá ve většině případů v užívání hormonů, na psychické pohodě nepřidá.

Přitom existuje alternativní možnost, jak v těle obnovit přirozenou rovnováhu a zbavit se obtíží – hormonální jógová terapie. „Jedná se o sestavu cvičení vycházející z hathajógy, kundalinijógy a tibetského systému práce s energií, která je zaměřená na povzbuzení a zharmonizování ženského hormonálního systému. Je tedy vhodná pro všechny ženy, které se potýkají s problémy způsobenými hormonální nerovnováhou,“ vysvětluje Irena Šorfová a dodává: „Pomáhá také při syndromu polycystických ovarií. V mnoha případech, kdy je ženám doporučována substituční hormonální léčba, lze problémy vyřešit cvičením. Znam také řadu žen, které měly problémy s otěhotněním bez specifikované příčiny, a hormonální jóga jim pomohla.“

DŮLEŽITÁ JE PRAVIDELNOST

Ovšem nečekejte zázraky na počkání, aby byla terapie účinná, mělo by se cvičit denně, tedy aspoň na začátku. „Záleží i na typu problému či diagnóze, kterou chce žena řešit. Většinou stačí cvičit 3–4krát týdně,“ vysvětluje Irena Šorfová. Celá sestava po osvojení správné techniky zabere přibližně půl hodiny. Velmi důležité je cvičit jednotlivé ásany (celkem jich je 21) v přesném pořadí, jak jdou za sebou, protože jejich účinky na sebe navazují. Pokud je budete provádět přesně a pravidelně, výsledky se dostaví. Například u syndromu polycystických ovarií se zhruba po 4–5 měsících pravidelného cvičení vaječnický opět normalizují, cysty mizí a obnovuje se menstruace. Instruktorka

vypráví své vlastní zkušenosti: „Mojí specializací je kundalinijóga, ze které hormonální jógová terapie také vychází a která má velmi silné léčivé účinky na různých úrovních. Ve světě se používá i v nemocnicích jako terapie při různých diagnózách. Proto když jsem se seznámila se sestavou hormonální jógy, bylo mi z mých předchozích zkušeností jasné, že bude fungovat. Samozřejmě nic není stoprocentní, u některých diagnóz je třeba větší trpělivosti než u jiných, ale reakce žen, které dostávám, jsou především pozitivní.“

TROCHA HISTORIE

„Hormonální jógovou terapii sestavila brazilská psychologka Dinah Rodrigues na popud svého gynekologa, který byl v jejich šedesáti letech udiven, v jak dobrém je zdravotním stavu. Hladiny hormonů měla ve svém věku jako mladá žena. Zeptal se jí, čím to může být, že má vaječnický jako rozkvetlé květy. Vzhledem k tomu, že Dinah celý život praktikovala jógu, odpověděla, že to musí být právě tím. Později sestavila tento systém cvičení a spolu s lékaři provedla studii s ženami rozdílného věku, která prokázala stoprocentní účinnost,“ vypráví Irena Šorfová. Pro kontrolu výsledků si účastnice před započítím nechaly udělat test hladiny ženských hormonů (estradiolu) z krve, který opakovaly každé 4 měsíce. Výsledky byly velmi dobré, u 100% účastnic došlo po 3–4 měsících k vymizení příznaků hormonální nerovnováhy bez používání léků. Hormonální hladina v krvi

HORMONÁLNÍ JÓGA NA VLASTNÍ KŮŽI

Vanda Ročková, zástupkyně šéfredaktorky:

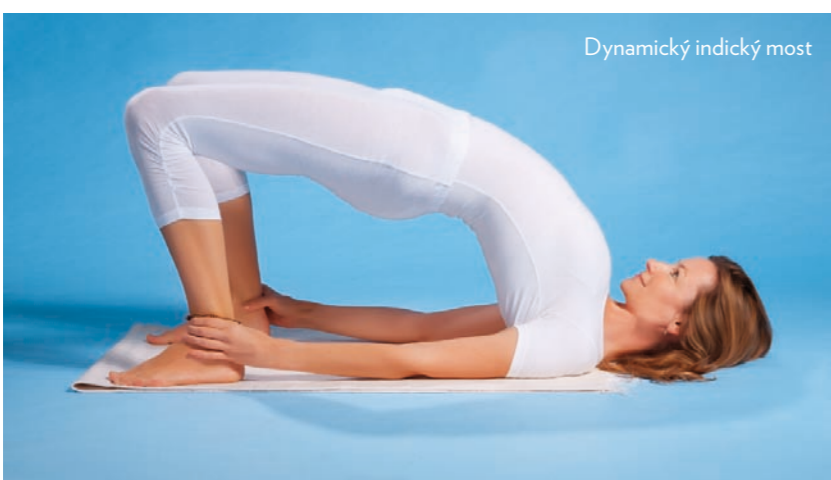
Vzhledem k mým problémům s menstruačním cyklem jsem s nadšením uvítala možnost zúčastnit se kurzu hormonální jógové terapie. Po přečtení pozitivních ohlasů a osobní zkušenosti jedné mé známé jsem se nemohla dočkat, až to také zkusím. Víkendový kurz pod vedením lektorky Ireny Šorfové probíhal v přátelském duchu a sestavu ásán se specifickým dýcháním jsme se naučily poměrně snadno. Samozřejmě jsem měla trochu obavy, jestli cviky zvládnu i sama doma, ale jak se ukázalo, byly zbytečné. A co bylo náplní kurzu? Na začátku jsme vyplnily krátký dotazník týkající se našich potíží, které s námi Irena ještě probrala a vysvětlila, jaké změny můžeme očekávat. Následoval krátký úvod, ve kterém jsme se dozvěděly něco o historii a účincích cvičení. A pak už jsme přešly k nácviku správného dýchání, které je v józe velmi důležité. Posléze se šlo „rovnu na věc“. Jednotlivé pozice nejsou nijak složité, takže je zvládne opravdu každá žena. Jen jsem si musela zpočátku zvykat na trochu legrační funění a sípání, kterými se vyznačuje dech bhastrika a ujjayi. Zajímavá byla také cirkulace energie, při které se po zadržení dechu přenáší nahromaděná energie například k vaječnicům. Kromě sestavy na aktivaci vaječnicků, štítné žlázy, nadledvinek a hypofýzy jsme se naučily i několik cviků na zmírnění stresu a dozvěděly se i užitečné informace o správném jídelníčku a vhodné kosmetice. Poté už byla „práce“ na mně. Motivací jsem měla velkou, protože mé tělo se nemohlo srovnat s vysazením hormonální antikoncepce, kterou jsem předtím brala 10 let. O pravidelném menstruačním cyklu nemohla být řeč, proto jsem začala poctivě cvičit každý den. Zpočátku, než jsem si osvojila správnou techniku jednotlivých ásán, mi sestava zabrala skoro hodinu. Ovšem brzy jsem se dostala na avizovaných 35 minut. Dokonce si někdy i přivstanu, abych si zacvičila ještě před odchodem do práce. A výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat! Zpočátku jsem si všimla, že jóga pozitivně ovlivňuje mou náladu, a já se cítila vyrovnanější a spokojenější. Po měsíci a půl každodenního cvičení jsem dostala menstruaci po 37 dnech, což byl u mě opravdu velký úspěch. Můj běžný interval předtím dosahoval až 60 dní! Ve cvičení nepolevuji a doufám, že se mi cyklus upraví už natrvalo.



Harmonizace energie
vaječníků a štítné žlázy,
čištění nádí paží



Dynamický indický most



v průměru narostla o 254 % za 4 měsíce, při třicetiminutovém cvičení 16 dní v měsíci. Jestli se po přečtení tohoto údaje obáváte, aby těch hormonů nebylo nakonec moc, pak vás uklidníme. Při cvičení jde především o harmonizaci množství jednotlivých hormonů, takže se vaše tělo nenásilně a přirozeně dostane do rovnováhy. Aktivovaný hormonální systém je „inteligentní“ a sám pozná, co v těle chybí a na co je nutné se zaměřit. Úžasné bylo také zjištění, že u 100 % žen, které se účastnily výzkumu, zcela vymizel PMS, migréna, stres a panika. Po 2–3 měsících cvičení se výrazně zlepšila také podrážděnost, emoční labilita, pláčivost, nespavost, stres, únava a deprese. A to zní trochu jako zázrak, nemyslíte?

ZVLÁDNE JI KAŽDÝ

Nemusíte být hadí žena, abyste zvládla jednotlivé ásany. „Sestava není fyzicky náročná, naučí se ji opravdu každý. Pokud má nějaká fyzická omezení, vždy se dají jednotlivé cviky individuálně upravit tak, aby u dané osoby fungovaly. Není třeba ani žádná předchozí zkušenost s jógou,“ ujišťuje Irena Šorfová. Začít můžete v každém věku,

pouze mladé dívky, které nedávno začaly menstruuovat, by si měly ještě počkat. A v případech, kdy se vysazují substituční hormonální léky, je nutná spolupráce s lékařem. Co potěší snad každou ženu, je skutečnost, že vyrovnaná hormonální hladina pozitivně ovlivňuje jak psychiku, tak vzhled. Působí proti vypadávání vlasů, suché pleti a lámavosti nehtů. Také celkové zlepšení nálady je jeden z mnoha vedlejších účinků, které s sebou cvičení přináší. Navíc se vám rozšiřují plíce, čistí krev, detoxikuje tělo a zvyšuje se imunita. „Když žena začne cvičit, upraví se jí také metabolismus, což s sebou často přinese i snížení hmotnosti. S věkem se přirozeně zpomaluje činnost štítné žlázy a je těžší nadbytečná kila shazovat. I zde může hormonální jóga pomoci. Úpravu váhy mi ženy často sdělují jako vedlejší účinek cvičení. Součástí kurzu jsou také doporučení ohledně jídelníčku a cviky ke zvládnutí stresu, který má na hladinu hormonů velký vliv,“ uzavírá Irena Šorfová. Pokud tedy chcete udělat pro své tělo a duševní pohodu to nejlepší, zkuste léčbu prověřenou věky. ■



MAMINČIN ODBORNÍK

Irena Šorfová
certifikovaná lektorka hormonální
jógové terapie, kundalinijógy
a hathajógy
www.kundaliniprague.cz

FAKTORY, KTERÉ SNIŽUJÍ HORMONÁLNÍ HLADINU

ŽIVOTNÍ DYSBALANCE

Důležité je udržovat život v harmonii. Práce, odpočinek, koníčky, pohyb a spánek je nutné vyvážit. Uvědomte si, že všechny extrémy škodí, například přehnaný tělesný trénink nebo workoholismus snižuje produkci hormonů.

STRES

Z vědeckých experimentů vyplývá, že stres silně ovlivňuje produkci estrogenů a progesteronu, což jsou nejdůležitější ženské hormony. Právě proto se během kurzu učí specifické jógové cviky a relaxační techniky, které vám pomohou efektivně se zbavit stresu.

VÝŽIVA A KOUŘENÍ

Jistě nikoho nepřekvapí, že cigarety škodlivě působí na hormonální produkci, takže kouření by měla být jedna z prvních věcí, kterých byste se měla vzdát, pokud chcete upravit hormony. Důležitá je i zdravá strava (hodně zeleniny a ovoce, semínek, mléčných výrobků, tofu atd.), raději se vyhýbejte průmyslově zpracovaným potravinám plným konzervačních látek a barviv. Omezte konzumaci kávy, černého čaje a alkoholu.

KDY POMÁHÁ HORMONÁLNÍ JÓGA?

- Poruchy menstruačního cyklu
- PMS
- Problémy způsobené menopauzou
- Nedostatečná činnost štítné žlázy
- Polycystické vaječnický
- Neplodnost
- Emoční labilita, deprese, nespavost, únava
- Vypadávání vlasů, suchá pleť, lámání nehtů
- Migrény, neurastenie, podrážděnost
- Nízké libido
- Osteoporóza
- Počáteční stadia syndromu karpálního tunelu