NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY

1 - JSEM STÁLE VELMI VE STRESU. MOHLA BY MI POMOCI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

Stres snižuje hladinu estrogenu, což způsobuje několik nepříjemných příznaků, jako je urogenitální suchost, která narušuje váš sexuální život a pohodu. Tato suchost snižuje imunitu v urogenitální oblasti a způsobuje infekce jako cystitida, která vyžaduje léčbu antibiotiky.

Cvičením Hormonální jógové terapie 4 dny v týdnu, urogenitální suchost zmizí, vaše imunita se normalizuje a už nebudete mít cystitidu.

2 - PRAKTIKOVÁNÍM HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE ZVÝŠÍM ÚROVEŇ ESTROGENU?

Úroveň ESTROGEN se zvýší o 254% za 4 měsíce, pokud budete cvičit 4 dny v týdnu.

Cvičení trvá 30 minut.

3 - JAK DLOUHO MUSÍM ČEKAT NA ZVÝŠENÍ HLADINY HORMONŮ?

Pokud cvičíte 4krát týdně, začne se zvyšovat za 3 dny a příznaky jako podrážděnost, neurastenie, emoční nestabilita, plačtivost, nespavost, úzkost, stres a další emocionální příznaky obvykle vymizí po 2 nebo 3 měsících praxe.

Deprese vymizí za 3 měsíce a záleží na závažnosti, jestli bude nutné naučit se vypořádat s příčinou deprese pomocí psychoterapie.

V 99% případech PMS, menstruačních křečí, migrén, stresu a panického syndromu zmizely během jednoho týdne a pokud byly ženy velmi vystresované, nedošlo k úplnému vymizení, ale velkému zlepšení.

Cvičení Hormonální jógové terapie, reaktivuje produkci hormonů a také harmonizuje emoce. Jde tedy o řešení k odstranění všech příznaků.

4 - LÉKAŘ ŘÍKÁ, ŽE MÁM POLYCYSTICKÉ VAJEČNÍKY. CO JE TO?

Mladé ženy mohou mít některé další hormonální problémy, jako je PMS, polycystické vaječníky a neplodnost.

Cvičením celé série 4 dny v týdnu po dobu 4 měsíců zcela odstraníte cysty a menstruace se vrátí k normálu.

Jedním z důsledků polycystických vaječníků jsou nevyvážené hormony a neplodnost.

Po 5 měsících praxe otěhotnělo 85% mých studentek.

5 - CO JE PŘEDČASNÁ MENOPAUZA?

Předčasná menopauza je diagnostikována po jednom roce bez menstruace před 40 rokem. Může se to však stát i před 30, a to z různých příčin, jako je emoční šok, nadměrné cvičení, přílišná ztráta hmotnosti atd.

Cvičením Hormonální jógové terapie po dobu 4 měsíců je předčasná menopauza upravena, menstruace se vrací a také plodnost.

6 - VYPADÁVÁNÍ VLASŮ, SUCHOST KŮŽE A LÁMAVÉ NEHTY - TO VŠE JE ZPŮSOBENÉ NÍZKÝMI HORMONY V MENOPAUZE?

Ano, a to nejen v menopauze, i když je žena mladší. Nízké hormony způsobují mnoho estetických příznaků, jako je vypadávání vlasů, suchost pokožky a křehké nehty, velmi citlivé na prací prostředek a horkou vodu.

Pak vyzkoušíte některé produkty inzerující „vlasy zesílí“. Musíme však jít a jednat u kořene problému - nízký estrogen.

S týdenní praxí se vlasy zesilují a přestávají padat a nehty také zesilují, jak se zvyšuje estrogen. Ale vlasy a nehty vyžadují zvláštní péči, s hydratačním krémem a počkat až zesílí. A to, co dělá rozdíl, je intenzita cvičení, a ne věk.

Studentka 93 let, cvičící 5 dní v týdnu, měla silnější nehty a nyní si může dokonce umýt nádobí saponátem.

7 - JE MI 70 LET. MŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PŘINÁŠET VŠECHNY TYTO ÚŽASNÉ VÝSLEDKY, KTERÉ JSEM SLYŠELA?

V mém výzkumu byl průměrný věk účastnic 47 let, ale některé byly mnohem starší a nejstarší z nich měla 93 let a praktikováním 5 dní v týdnu, měla také velmi dobré výsledky.

Věk není důvodem k tomu, abychom neměli dobré výsledky, ale je velmi nutné být vytrvalá.

Hormonální jógová terapie reaktivovala vaječníky všech studentek, i když jich bylo více než 80, hladina estrogenu se zvýšila, libido dosáhlo úrovně, kterou měly, když byly o 20 let mladší, a všechny příznaky byly odstraněny.

8 - MÁM MYOM. MĚLA BYCH CVIČIT HORMONÁLNÍ JÓGOVU TERAPII?

Myom roste s estrogenem, který prochází krevním oběhem a je produkovaný vašimi vaječníky. Pokud je váš myom větší než 10 cm, požádejte před zahájením cvičení Hormonální jógové terapie svého lékaře, aby provedl operaci a odstranil ho, protože hormonální cvičení zvýší hladinu estrogenu a tím se myom zvětší. Pokud máte jeden malý myom nebo několik menších, můžete zahájit praxi, protože ve většině případů po vyrovnání hladiny hormonů malé myomy zmizí.

9 - PŘED PĚTI LETY JSEM MĚLA RAKOVINU PRSU A JSEM PO OPERACI. MOHU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII?

Je mi líto, ale u rakoviny prsu nebo dělohy je Hormonální jógová terapie kontraindikována.

I 10 let po mastektomii pravděpodobně předispozice přetrvává a rakovina se může vyvinout v druhém prsu nebo můžete mít lymfom (rakovina lymfy).

Takže k udržení vašeho zdraví a zlepšení emocí doporučuji Hatha-Jógu.

10 - MÁM VYHŘEZLOU PLOTÉNKU V BEDERNÍ OBLASTI. MOHU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII? NEBO BY TO BYLO NEBEZPEČNÉ?

Ano, můžete, ale jógový terapeut musí přizpůsobit cviky tak, abyste v této oblasti nepociťovala bolest nebo se v této oblasti nezranila.

Nejlepší by bylo přijít na jeden z mých seminářů a naučit se adaptace přímo se mnou.

11 - NEPLODNOST - ZPRÁVA O PŘÍPADU

Seminář jsem absolvovala v Itálii, protože jsem chtěla otěhotnět.

Nakonec jsem po 6 měsících otěhotněla a porodím své dítě v červnu.

12 - MÁM DÍTĚ A KOJÍM, MOHU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII?

Ano, můžete a měli byste cvičit, protože Hormonální jógová terapie zvýší vaši produkci mléka.

13 - MŮŽEMU PRAKTIKOVAT CVIČENÍ BĚHEM MENSTRUACE?

Ne, během menstruace musíte s tréninkem přestat, protože břišní kontrakce, kterou děláte v Bastrice při výdechu, silně pohne břichem, což zvýší krvácení. Musíte však přestat jen na několik dní a za 4 nebo 5 dní můžete hormonálními cvičeními zase začít.

14 - TRPÍM ZÁCPOU. JE PRO ODSTRANĚNÍ MÉHO PROBLÉMU VE VAŠÍ TECHNICE NĚJAKÉ SPECIÁLNÍ CVIČENÍ?

a - Ano, Hormonální jógová terapie váš problém vyřeší, ale ne s konkrétním cvičením na zácpu. Musíte absolvovat celou sérii cviků alespoň 5krát týdně, při výdechu u Bastriky velmi silně stahujte břicho.

Bastrika bude masírovat břicho a výkaly uvnitř střeva; stimulací peristaltického pohybu dojde k eliminaci (Apána Váju bude aktivnější).

b - Musíte si být vědomí a v okamžiku, kdy máte pocit, že potřebujete jít na toaletu, neodkládejte to, „už na nic nečekejte, protože jste zaneprázdněni“! Jděte okamžitě.

Budete se tedy řídit radami jógových textů o zácpě: pokud máte 3 jídla, měli byste vyloučit výkaly také 3krát.

c - Měli byste mít také správnou stravu: s ovocem, zdravým chlebem, mlékem a sýrem. Pokud máte rádi cereálie, kupte

si cereálie s vlákninou a konzumujte je s ovocem, rozinkami a ořechy.

V hlavních jídlech jezte vše, co vám chutná, a pochutnejte si na jídle, hodně salátů a vařené zeleniny, sacharidů, fazolí a masa, ale respektujte svůj limit - uvědomte si ten pocit Měl jsem dost a přestaň jíst. A zbytky vložte do ledničky.

Po jídle byste měli chodit 15 nebo více minut.

d - Chcete-li aktivovat svůj metabolismus, choďte s Bastrikou: šlápněte jednou nohou, nadechněte se; s druhým krokem, vydechněte a silně zatáhněte břicho.

15 - GENETICKÁ PREDISPOZICE PRO RAKOVINU PRSU A DĚLOHY, JE TO KONTRAINDIKACE?

Pokud váš lékař zakázal i antikoncepční pilulky; ve vašem případě by bylo lepší cvičit Hatha-jógu přidáním Mahásany, která vám dá trochu estrogenu.

16 - MÁM DIAGNOSTIKOVÁNO HASHIMOTO. MOHU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII? POMŮŽE MI TO?

Hashimoto je autoimunitní onemocnění a měli byste cvičit Hormonální jógovou terapii, protože jsem měla u svých studentů velmi dobré výsledky. Jsem si jistá, že Hashimoto v krátké době odstraníte cvičením 4 dny v týdnu a štítná žláza začne fungovat perfektně a bude produkovat T4 (tyroxin) tak, jak má.

17 - MÁM CHIRURGICKY ZCELA ODSTRANĚNOU ŠTÍTNOU ŽLÁZU. PROČ BY MĚL BYT PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII? BUDU MÍT VÝSLEDKY BEZ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY?

Štítná žláza má několik funkcí, včetně produkce tyroxinu, což je velmi důležité pro aktivaci několika vašich žláz a pro udržení zdraví.

Jelikož nemáte žádnou štítnou žlázu, musíte pokračovat v užívání náhrady tyroxinu (Syntroid apod.), Abyste nahradila tyroxin, který by vaše štítná žláza produkovala.

Není to škodlivé a velmi nutné pro vaše zdraví a vitalitu.

18 - MĚLA JSEM DIAGNOSTIKOVANOU HYPOTYREÓZU. MOHLA BY MI POMOCI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

HYPOTYREÓZA znamená, že vaše štítná žláza nefunguje normálně, je líná. Cviky Hormonální jógové terapie vám znovu aktivují metabolismus, takže vaše štítná žláza a další žlázy budou fungovat normálně a hypotyreóza bude odstraněna.

Štítná žláza má ještě jednu důležitou funkci: aktivovat vaječníky k produkci hormonů.

Řešení je tedy snadné - cvičit HYT 4 dny v týdnu.

19 - PROČ JE STRES POVAŽOVÁN ZA ŠPATNÝ PRO ZDRAVÍ?

Stres narušuje naše zdraví mnoha různými způsoby:

A - Snižuje hladinu hormonů a to je pro vás velmi špatné, protože všechny příznaky nízkého estrogenu zvyšují na intenzitě a vy máte pocit, jako byste stárli.

b - Pokud jste ve stresu, jste obecně podrážděni a netrpěliví, což narušuje klid ve vašem každodenním životě.

c - Stres obecně narušuje trávení a můžete pociťovat bolesti žaludku, průjem, gastritidu atd.

e - Nevyrovnané emoce a vaše reakce budou přehnané a neadekvátní - to je pro vás velmi špatné.

f - Pokud jste ve stresu, váš mozek pracuje pomaleji a kreativita nepřichází, což snižuje hodnotu vaší profesionální práce.

g - Stres může způsobit hypertenzi a v některých případech může tato hypertenze vést k cévní mozkové příhodě nebo jiným problémům se srdcem jako jsou bušení srdce, extrasystoly atd.

Jedním z řešení je praktikování celé sestavy Hormonální jógové terapie ke zvýšení estrogenu, ale také protistresové techniky: Před spánkem si udělejte 5 minut uklidňující pránájámy a 5 minut jednoho z koncentračních cvičení, ale je třeba to udělat každý den.

Za 3 nebo 4 měsíce odstraníte sklon ke stresu.

20 - MÁM ENDOMETRIÓZU. MĚLA BYCH PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII? POMOHLO BY MI JI ELIMINOVAT?

Pokud máte lehkou endometriózu, detekovanou hned na začátku, pouze v děloze, s malým množstvím endometrických buněk, můžete začít cvičit a pravděpodobně budou tyto buňky odstraněny, když vyvážíte své hormony.

Pokud je již endometrióza pokročilejší a pokrývá celou dělohu, řešením je provést kyretáž, kterou navrhl váš gynekolog.

Teprve poté byste měla zahájit cvičení Hormonální jógové terapie. Protože silné břišní kontrakce u Bastriky K.D. by při endometrióze mohly rozšířit endometrické buňky do vejcovodů a poté do vaječníků.

Pokud není endometrióza adekvátně odstraněna, v extrémním případě by se mohla rozšířit do břišní dutiny a vyžadovat delší operaci.

Pokud vaše endometrióza teprve začíná, s ne mnoha modifikovanými buňkami můžete začít cvičit Hormonální jógovou terapii 4krát týdně a pozorovat, pravděpodobně to zmizí, když vyvážíte své hormony.

21 - MÁM MENSTRUAČNÍ KŘEČE. MOHLA BY JE HORMONÁLNÍ JÓGA ODSTRANIT?

Menstruační křeče jsou způsobeny nerovnováhou hormonů. Cvičení 5 dní v týdnu vyváží vaše hormony a odstraní křeče.

22 - JE HYPERTENZE POVAŽOVÁNA ZA KONTRAINDIKACI U HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE?

Hypertenze není kontraindikací pro cvičení Hormonální jógové terapie, protože učitel může přizpůsobit cvičení a eliminovat zádrže dechu s plnými plícemi, pak můžete praktikovat celou sérii, ale pokud jste nervózní ve Viparitě, můžete jít dolů a relaxovat, protože úzkost zvyšuje krevní tlak, ne obrácené pozice.

23 - MÁM OSTEOPORÓZU A PŘED TÍM OSTEOPENII. POMŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

Oboje znamená nízkou hustotu kostí. Hustota kostí závisí na mnoha faktorech: vyvážená a zdravá strava, dobrá hladina estrogenu, která pomáhá fixovat v kostech vápník, který jíme v potravinách, ale také alespoň 15 minut na slunci každý den pro dobrou hladinu vitaminu D, která pomáhá fixovat vápník v kostech.

S postupem času je to normální, pomalý pokles kostní hustoty, ale pokles hladiny estrogenu tuto ztrátu hustoty zesiluje.

Dobrá věc je, že můžeme v krátkém čase znovu aktivovat tak potřebnou hladinu estrogenu praktikováním cviků Hormonální jógové terapie 4 dny v týdnu.

24 - MÁM OCHRNUTOU NOHU. MOHU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII?

Ano, můžete cvičit Hormonální jógovou terapii, protože přizpůsobujeme cvičení a získáte stejné dobré výsledky.

25 - MÁME ARTRÓZU V OBOU KOLENECH. POMŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

Ve vašem případě je dobré trochu cvičit, abyste udržela klouby a svaly v dobré kondici, ale velmi opatrně a bez opakování.

Víme, že není možné obnovit ztrátu kostní hmoty, ale mít silné svaly je velmi užitečné, abyste pociťovala méně bolesti při chůzi.

26 - ARTRITIDA. POMŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

Je to způsobeno genetickou predispozicí, ale může to být také způsobeno některými jinými zdravotními podmínkami.

Cvičení hormonálních cviků zvýší flexibilitu a vytvoří silné svaly pro chůzi a každodenní práci v domácnosti.

27 - MÁM NECITLIVOST V RUKOU. POMŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

V tomto případě byste nejdříve měli jít k ortopedovi, aby vám určil diagnózu, zda se jedná o syndrom karpálního tunelu, nebojte se a jděte na Hormonální jógu a necitlivost v rukou zmizí s několika dny praxe, protože ve většině případů je to způsobeno nevyváženými hormony. Může to však být také způsobeno kompresí nervů v krčních obratlích a jóga

terapeut přizpůsobí cvičení.

28 - MÁM DIABETES A SYMPTOMY NÍZKÉ HLADINY HORMONŮ. MOHU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII?

Pokud máte cukrovku typu 1 nebo typu 2 (objevuje se obvykle po 50 letech), měli byste cvičit Hormonální jógovou terapii pro diabetiky, která má skvělé výsledky: cviky aktivují slinivku břišní, glykemická hladina okamžitě klesá a vy máte pocit, že máte vše pod kontrolou. Je však nutné dodržovat obvyklou stravu.

29 - TRPÍM NESPAVOSTÍ. POMŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE?

Nespavost je příznakem nízkého estrogenu a bylo prokázáno ve vědeckém výzkumu, který jsem provedla a publikovala s podporou UNIFESP - Federální univerzity v São Paulu.

Takže máte řešení, začněte okamžitě praktikovat cviky Hormonální jógové terapie a nespavost zmizí za 10 dní.

30 - MÁM HYPERTYREÓZU. MŮŽE MI HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE POMOCI?

HYPERTYREÓZA znamená, že vaše štítná žláza je velmi zrychlená a pracuje více, než je obvyklé.

V mnoha případech je autoimunitní a endokrinolog ji musí diagnostikovat na základě krevního testu.

V tomto případě vám přizpůsobíme cvičení a vyřadíme jeden nebo dva cviky: Vilóma ásanu a cviky na zeštíhlení s UDŽDŽÁJÍ, které silně stimulují štítnou žlázu, která je u vás již super aktivní.

Hormonální jógová terapie vyrovná funkci štítné žlázy v krátkém čase, a pokud je to autoimunitní, změní ji na normální imunitu. A štítná žláza bude fungovat normálně.

31 - TRPÍM PANICKÝ SYNDROMEM. MŮŽU PRAKTIKOVAT HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII?

Můžete a určitě už nebudete mít ataky panického syndromu. Toto se objevilo mezi mými studenty, ale stále jsme neměli příležitost a čas dokázat to ve vědeckém výzkumu. Všimla jsem si, že to vyrovnává emoce a krize se už neopakovaly.

32 - PŘED PÁR MĚSÍCI JSEM OBJEVILA SVĚTLÝ A MALÝ KNÍREK NAD HORNÍM RTEM. ZKOUŠELA JSEM HO ODSTRANIT HOLICÍM STROJKEM, POTOM ODTSRANIT LASEREM, ALE VŽDY ZNOVU NAROSTL. CO SE DĚJE? STÁŘÍ?

Jak víte, ženy mají kromě estrogenu a progesteronu, což jsou ženské hormony, také trochu testosteronu, ale v malém množství. Když hladina estrogenu hodně klesá, zbývá pouze testosteron a jednou z funkcí testosteronu je tvorba ochlupení na obličeji (a tvoří se knír), na hrudi a dokonce i na břiše. Praktikujte cviky Hormonální jógové terapie pro ženy a hladina estrogenu se rychle zvýší a za pár týdnů knír přirozeně zmizí.