

# elisir<sup>di</sup> Salute

il punto di vista di medici e ricercatori

## piante medicinali

Aloe, la linfa  
che cura

## PELLE

Specchio della salute

## TORCICOLLO

Cause e rimedi

## GASTRITE AUTOIMMUNE

Dalla diagnosi  
alla terapia

## GLAUCOMA

La prevenzione  
è possibile

## cibo & salute

Perdere peso  
con dieta  
e movimento

## mente & corpo

Arte e natura  
contro lo stress

## cosmetici & benessere

Cellulite,  
un approccio globale



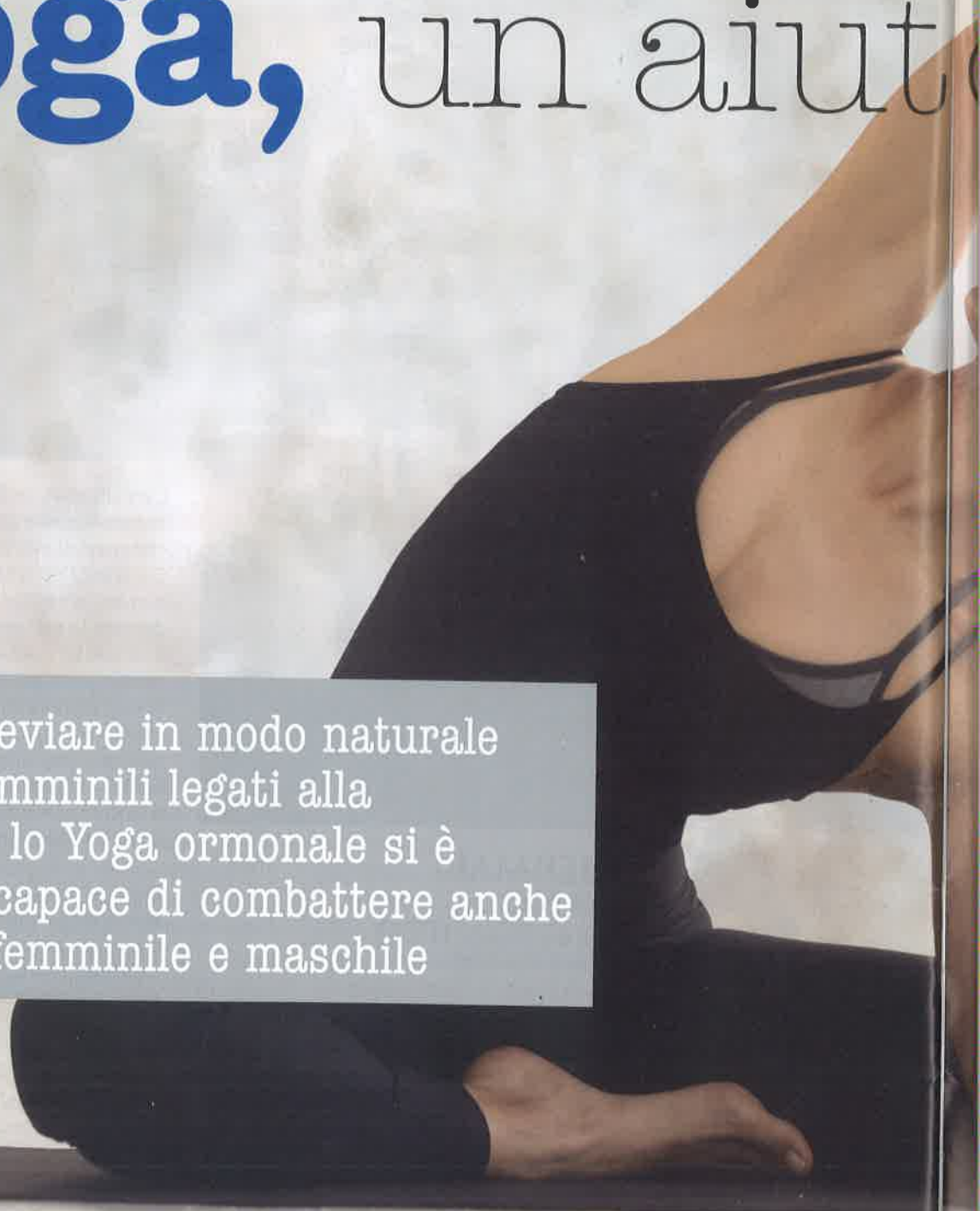
maggio/giugno € 3,50

Anno XXII • N. 05/06-2021, periodicità bimestrale • 03/05/2021 • Poste Italiane s.p.a.  
Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB



# Yoga, un aiuto

Nato per alleviare in modo naturale i disturbi femminili legati alla menopausa, lo Yoga ormonale si è dimostrato capace di combattere anche l'infertilità femminile e maschile





# O alla fertilità

**Carla Nataloni**

*Insegnante certificata Hata Yoga*

*Insegnante certificata Yoga Ormonale*

*Metodo Dinah Rodrigues*

**D**ipende dall'uomo, dipende dalla donna, a volte da tutti e due. In ogni caso, lo dice uno studio dell'Istituto superiore di Sanità, l'infertilità continua a crescere, oggi circa il 15% delle coppie italiane non riesce a concepire un figlio dopo un anno di rapporti non protetti e, secondo le stime, questa percentuale salirà sino al 19%. I motivi sono tanti. Si va dall'età sempre più elevata della donna che sceglie di intraprendere una gravidanza, allo stile di vita che causa una percentuale sempre maggiore di spermatozoi non vitali nell'uomo. Riferisce l'Istituto Superiore di Sanità che, secondo molti studi, la percentuale di milioni di spermatozoi per millilitro si sarebbe quasi dimezzata negli ultimi 50 anni.

## Stress, cortisolo e infertilità

Un fattore sicuramente importante è lo stress, che incide sia sull'uomo che sulla donna, anche se con meccanismi differenti. In entrambi i sessi, lo stress incrementa il rilascio nel sangue di cortisolo, un ormone che viene prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta alle situazioni di allarme. Quando si avverte un pericolo o si ha bisogno di affrontare uno sforzo eccessivo, l'organismo mobilita tutte le sue risorse producendo più cortisolo: questo ormone accresce il livello di glucosio nel sangue per far funzionare meglio cervello e muscoli, fa contrarre la nuca in posizione di difesa, accelera le pulsazioni e fa rialzare la pressione sanguigna per aumentare la potenza muscolare.

## Donne e androgeni, calo del testosterone

Il meccanismo sopra descritto, molto utile quando l'uomo primitivo doveva affrontare un nemico o un animale feroce, non aiuta invece nelle cento situazioni di allarme prodotte dalla nostra vita attuale: non si può certo aggredire l'automobilista che taglia la strada oppure prendere a morsi il rivale in amore così tutto quel cortisolo in circolo non si sfoga nell'azione, ma produce danni di vario tipo all'organismo.

Nelle donne si trasforma in gran parte in ormoni maschili, e può provocare la Sindrome dell'ovaio policistico, interferire con la produzione di estrogeni e progesterone da parte delle ovaie, causare irsutismo e sterilità, amenorrea e cicli anovulatori. Nell'uomo, il ripetuto stimolo alle surrenali causa un esaurimento di queste ghiandole, con stanchezza, ansia da prestazione, aumento dei radicali liberi, calo del testosterone, riduzione della vitalità degli spermatozoi. Insomma, il naturale equilibrio ormonale si altera e sfavorisce il concepimento.

## Come nasce lo Yoga Ormonale

Lo Yoga Ormonale fu creato nel 1992 da Dinah Rodrigues, Yogini e Psicologa brasiliana. Dinah aveva già 65 anni, ma secondo il suo Ginecologo i suoi ormoni erano quelli di una donna di almeno dieci anni più giovane. Doveva essere merito dello Yoga, e quindi nello Yoga si poteva cercare una risposta specifica ai disturbi ormonali. In stretto contatto con Medici e Ricercatori dell'Università di San Paolo, in Brasile, Dinah mise a punto una sequenza fissa da ripetere con regolarità che riuniva posizioni Yoga, tecniche energetiche tibetane e

una respirazione particolare: era nato lo HYT (Hormone Yoga Therapy), che in molte nazioni viene accettato come vera e propria terapia.

## Yogaterapia contro l'infertilità

Creato per aiutare le donne in perimenopausa (il periodo che precede la menopausa), lo Yoga Ormonale si è presto rivelato un valido strumento anche per contrastare ogni disordine ormonale, perché non agisce soltanto sulle ovaie ma riattiva in modo naturale la funzionalità di tutte le ghiandole endocrine coinvolte nella sintesi degli ormoni sessuali, dall'ipofisi al surrene, dalla tiroide alle gonadi, riportando un equilibrio fisiologico. In questo senso è molto efficace per combattere Amenorrea, cicli anovulatori, Sindrome dell'ovaio policistico, disfunzioni tiroidee, cioè la maggior parte delle condizioni che rendono le donne infertili. In seguito, Dinah Rodrigues ha adattato la pratica alle problematiche

In entrambi i sessi, lo stress incrementa il rilascio nel sangue di cortisolo, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta alle situazioni di allarme





maschili per riattivare la produzione di testosterone e aumentare la vitalità degli spermatozoi che, a causa di stili di vita sbagliati (fumo, bevande alcoliche, stress lavorativo, mancanza di sonno e scarso movimento) o dell'avanzare dell'età, diminuisce.

### Basta mezz'ora al giorno

Lo Yoga Ormonale è una pratica Yoga dinamica che agisce riattivando la circolazione sanguigna nei distretti vascolari tramite esercizi e una particolare respirazione veloce. Aiuta inoltre a smaltire lo stress che si accumula sempre più, anche a causa dell'ansia da prestazione, riportando l'attenzione dell'uomo e della donna su se stessi, sul proprio benessere fisico e mentale.

Per funzionare nel modo migliore, lo Yoga Ormonale deve diventare un'abitudine, un compagno di vita; la stessa Dinah Rodrigues racconta di praticarlo almeno cinque volte a settimana, anche ora

**Lo Yoga Ormonale è una pratica Yoga dinamica, che agisce riattivando la circolazione sanguigna nei distretti vascolari tramite esercizi e una particolare respirazione veloce**



che ha 94 anni! Una volta appresa la routine da un'insegnante certificata, è indispensabile ripeterla per conto proprio almeno tre volte a settimana, non è un grande sforzo, è sufficiente una mezz'ora per completarla tutta. Che lo Yoga Ormonale funzioni anche nei casi di infertilità lo dimostrano i tanti bambini che ho visto arrivare nel corso del mio insegnamento.

### Testimonianza: la mamma di Lorenzo racconta

Dopo aver dovuto, con grande sofferenza, interrompere una gravidanza a causa di una gravissima trisomia 18, ho avuto forti squilibri ormonali, il ciclo era scomparso per circa tre mesi. Dai dosaggi ormonali, la mia Ginecologa dedusse che, a 41 anni, ero probabilmente avviata verso una menopausa anticipata e che sarebbe stato estremamente difficile iniziare una nuova gravidanza. Mi suggerì di valutare una fecondazione assistita, ma l'idea di essere bombardata di ormoni, senza la certezza del risultato, non mi piaceva affatto.

Proprio in quel periodo, nel centro in cui praticavo Yoga, stava per iniziare il corso di HYT (Hormone Yoga Therapy), così mi iscrissi. Non avevo troppe aspettative, più che altro desideravo farmi una coccola. Al corso c'erano donne di età diverse, ognuna con la propria storia e con problematiche di vario genere, subito mi sentii meno sola. Carla ci parlava di Dinah Rodrigues e ci spiegava la sequenza da lei inventata, ripetendo che, solo praticando a casa con costanza, avremmo ottenuto dei risultati. Decisi di





percorrere questa strada fino in fondo. Ho praticato quasi ogni giorno per mezz'ora. Dopo circa dieci giorni è tornato il ciclo; l'umore era molto risollevato e la pelle e i capelli erano estremamente più belli, lo notavano anche gli altri. Il ciclo successivo è tornato esattamente dopo 28 giorni e ho continuato a praticare finché sono rimasta incinta del piccolo Lorenzo!

### CHI È CARLA NATALONI

Si è avvicinata allo Yoga all'età di otto anni. Dal 1993 ha trascorso diversi anni in India per studiare Vedanta con Mansoor, che la inizia alla pratica dello Yoga del silenzio e la spinge a diventare insegnante. Consegue nel 2002 il titolo di Yoga Siromani nella Scuola del Maestro Sivananda. Partecipa ai ritiri di meditazione Vipassana, si perfeziona in "Ayurveda Nutrition and Diagnosis" a Reith (Austria), in massaggio Thai di Yoga-Terapia applicata a Roma, in insegnamento Yoga per bambini con il metodo Balyayoga ad Arezzo. Nel 2016 studia con Dinah Rodrigues e diventa insegnante certificata di Yoga-Terapia Ormonale sia per la donna, che per lo stress gli ormoni maschili e successivamente per il diabete. Cura l'edizione italiana del libro della Rodrigues, "Yoga Ormonale per la salute della donna", per Fabbri Editore.

Non so dirvi se sarebbe andata nello stesso modo senza lo Yoga Ormonale, ma dico alle donne che hanno problemi di qualunque genere con il fragile e delicato equilibrio degli ormoni, di essere tenaci e di tentare, perché il rimedio potrebbe essere a portata di mano.

### Meno stress con un esercizio che purifica

L'esercizio serve ad espellere le emozioni negative. Sedetevi con la schiena dritta o restate in piedi. Piegate il braccio sinistro davanti a voi, all'altezza dell'ombelico, con le dita stese e unite, il palmo rivolto in alto. Stendete il braccio destro lateralmente, con il pollice in alto e le dita piegate su se stesse il più possibile.

Piegate il braccio destro portando il pollice verso il basso, tenendo sempre le dita piegate, poi iniziate a scuotere la mano destra come se dal vostro pollice uscisse del sale che deve arrivare al centro del palmo della mano sinistra. Mantenete un ritmo veloce, mentre inspirate contando sino a 3 ed espirate contando sino a 6. L'esercizio deve durare il tempo di una decina di respirazioni.

### Esercizio di Yoga ormonale

Questo esercizio è utile per risvegliare il desiderio sessuale.

**Posizione iniziale:** sdraiatevi in posizione supina con le ginocchia al petto, abbracciandole sotto i polpacci e premendole sull'addome. Assicuratevi che la zona lombare aderisca bene al tappetino.

**Alzate le gambe** portando le cosce in posizione verticale e i talloni a contatto con i glutei.

**Allungate verso l'alto la gamba sinistra**, come per tirare dei calci e poi riabbassatela colpendo il gluteo con il tallone.

Ripetete l'esercizio con la gamba sinistra.

**Inspirate toccando con il tallone sinistro il gluteo** sinistro ed espirate toccando con il tallone destro il gluteo destro.

Ripetete l'esercizio per quattordici volte, sette per gamba.

Ripetete l'esercizio per altre quattordici volte, ma l'inspirazione va fatta colpendo il gluteo destro e l'espirazione colpendo il gluteo sinistro.

Attenzione: per riuscire a raggiungere i glutei con i talloni è importante tenere le cosce in posizione verticale. Se all'inizio non riuscite a toccare i glutei con i talloni, non importa; insistendo con l'esercizio, con il tempo arriverete a eseguirlo perfettamente. ●