

N° 98 APRILE - MAGGIO

PRENDI UN RESPIRO E... CALMATI

VIVERE LO YOGA

# YOGA

PRATICA  
LA SEQUENZA  
DELLA  
FELICITÀ

**TRASFORMA  
LA RABBIA  
in energia positiva**

**BELLI,  
DENTRO  
E FUORI**

**CONTROLLA  
LE EMOZIONI**

con la naturopatia

**HAI IL DIABETE?**  
Pratica Yoga

**SCOPRI  
LE GRIGLIE DI CRISTALLO**  
per attirare  
ciò che desideri



N. 98 - BIMESTRALE - 4,90 €  
10098  
9 771828 563008  
P.I. 09/04/2002

**SVILUPPA LE TUE QUALITÀ**

**Sprea**  
EDITORI



# HAI IL DIABETE?


## Pratica Yoga

di Carla Nataloni

**P**robabilmente distratti dalla pandemia mondiale, non molti si saranno accorti che il 14 novembre 2020 si è celebrata la giornata mondiale contro il diabete, istituita nel 1991 dall'OMS. Eppure questa malattia, che nel 2017 nel mondo contava ben 415 milioni di malati (1 adulto su 11) e nella sola Italia 3 milioni di persone, viene ancora oggi poco considerata. Fa grossi danni, soprattutto se non viene curata presto e bene. Provoca disturbi alla vista, mancanza di energia muscolare, problemi al cuore, ai reni, al cervello, agli occhi, agli arti, altera la circolazione del sangue. Il diabete era già conosciuto nell'Antichità, denominato "mellito", perché le urine dei malati hanno un sapore dolce come il miele, dato che sono ricche di zuccheri.



**Carla Nataloni** - Insegna Yoga dal 2002. Ha seguito gli insegnamenti di tanti maestri di tutto il mondo, si è specializzata in Ayurveda nutrition and diagnosis, Yoga del silenzio, Yoga della sedia, Yoga per bambini, massaggio Thai di Yogaterapia applicata. Ha praticato anche Karma Yoga prestando servizio nei centri anti violenza. Dal 2016 è insegnante certificata di Yoga Ormonale per la menopausa, per lo stress e gli ormoni maschili; è l'unica insegnante certificata in Italia nello Yoga Ormonale per il diabete. Ha curato l'edizione italiana del libro Yoga Ormonale per la salute della donna, Fabbri Editori. Collabora come insegnante Yoga nei corsi dell'associazione "La grande Via", fondata dal dottor Franco Berrino e da Enrica Bortolazzi.

A woman's face is visible in the background, slightly out of focus. In the foreground, a hand is held palm up, and a plate of donuts is partially visible. One donut has pink frosting with a white swirl design. The overall scene suggests a lifestyle or health-related theme.

La pratica dello Yoga Ormonale per il Diabete **non sostituisce le cure farmacologiche**, ma può fare moltissimo per prevenire le forme lievi o per tenerlo sotto controllo, combattendo gli squilibri ormonali che lo provocano. **Scopriamo di più su questa tecnica messa a punto da Dinah Rodrigues e diffusa, in Italia, da Carla Nataloni.**



NUOVE TENDENZE

## COSA PROVOCA IL DIABETE?

A causarlo è un insieme di fattori, uniti a una predisposizione genetica. Soprattutto nella forma giovanile, l'esordio della malattia può essere legato a un'infezione virale, a un momento di forte stress, a uno shock emotivo, ma anche lo stile di vita è estremamente importante. Un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati raffinati fa salire molto in fretta l'indice glicemico, cioè richiede al pancreas di secernere grandi quantità d'insulina per metabolizzare il glucosio; col tempo, le cellule beta che lo producono si esauriscono e non riescono più a produrre la quantità necessaria di ormone. **Quando la persona è sedentaria, inoltre, i muscoli non riescono a consumare lo zucchero in circolo, lo stress non viene smaltito, la circolazione rallenta.** Se in buona parte dei casi (diabete di tipo 1) la somministrazione di insulina prima dei pasti riesce a rimediare sommarariamente alla mancanza di questo ormone, in altri (diabete di tipo 2) oltre a farmaci specifici, si può agire sull'alimentazione e sullo stile di vita in generale, cercando di aumentare



## IL GLUCOSIO E LE CELLULE DEL DIABETICO

Gli zuccheri, e precisamente il glucosio, che ne è la formulazione più semplice, sono il carburante che permette alle cellule del corpo umano – tutte, quelle del cervello, poi, ne sono grandi consumatrici – di

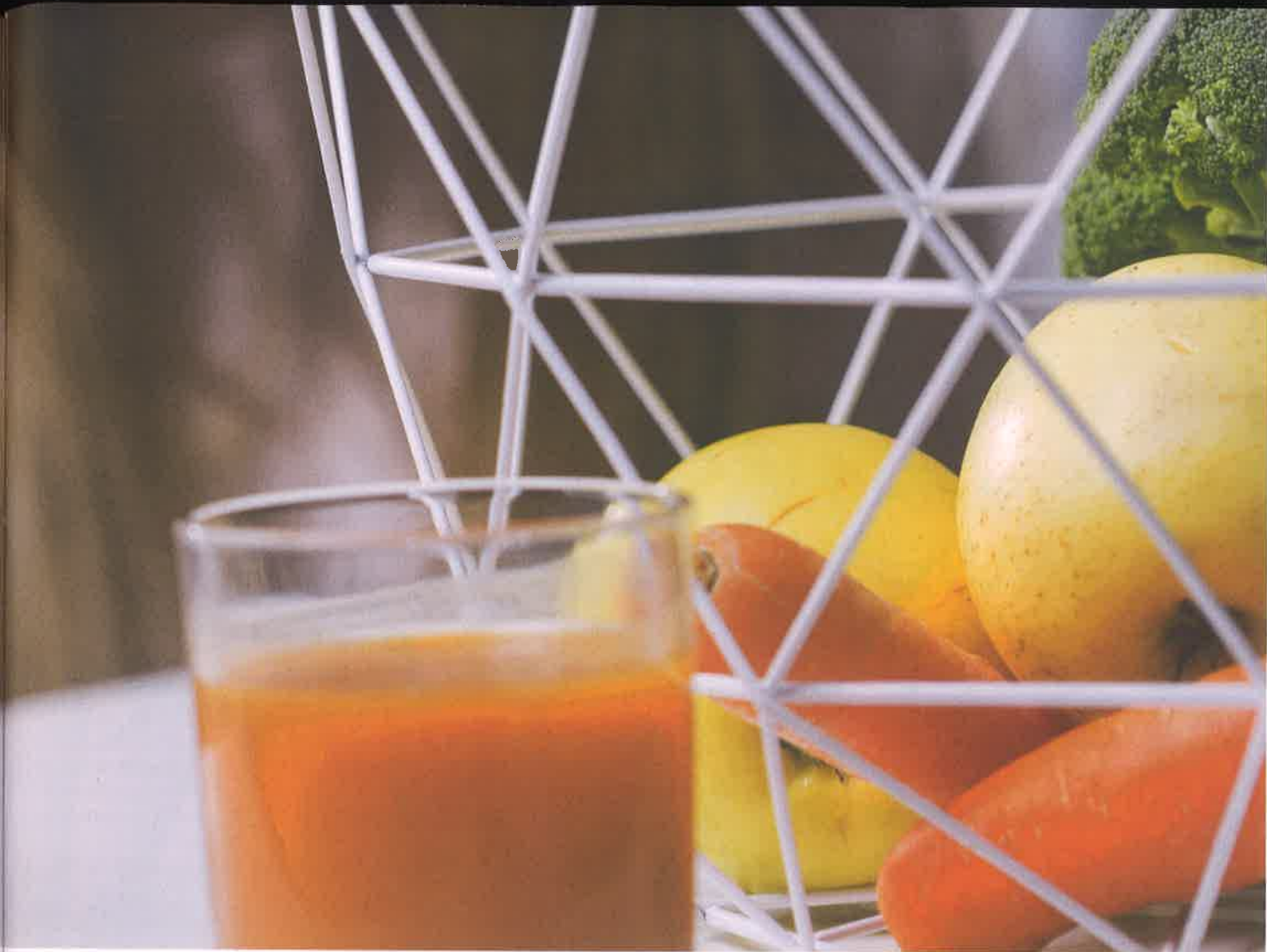
funzionare. Per entrare nelle cellule e nutrirlle, però, il glucosio ha bisogno dell'insulina, ormone che viene prodotto da una parte del pancreas (le cellule beta), e che nei diabetici manca o non funziona correttamente. Il diabetico quindi è in una condizione di doppia sofferenza: le sue cellule hanno fame di glucosio, ma non riescono ad assorbirlo dal sangue, che ne è pieno, così pieno che una parte va a finire nelle urine. Le cellule affamate attivano il centro dell'appetito, che spinge il diabetico verso il cibo, soprattutto i dolci, anche se mangiare non risolve le carenze nutritive, anzi le aggrava. A questo punto le cellule iniziano a bruciare i grassi, causando un improvviso dimagrimento e producendo composti chetonici, che intossicano il fegato e provocano sete continua.

l'esercizio fisico, riducendo lo stress, un importante co-fattore. **In quest'ottica, pratiche mirate dello Yoga hanno dato risultati molto soddisfacenti.**

## SPECIFICO, MIRATO

**Lo Yoga Ormonale per il diabete nasce come una costola dello Yoga Ormonale per la menopausa, messo a punto dalla psicologa e yogini brasiliana Dinah Rodrigues nel 1992.** L'idea nacque durante un controllo di routine, quando il medico notò che i dosaggi ormonali di Dinah erano quelli di una donna di almeno dieci anni più giovane. Doveva essere merito dello Yoga... Così, Rodrigues, lavorando a stretto contatto con una équipe di medici e specialisti, mise a punto una routine di *asana* dinamiche, unite a *pranayama* stimolanti, tecniche energetiche tibetane, *bandha*, *mudra*, *mantra* e Yoga nidra per il rilassamento. Funzionava. Controllando periodicamente l'effetto della routine sul livello ormonale delle donne che lo praticavano con regolarità si ebbe la conferma. **Dato**





che si dimostrava così efficace per i disturbi della perimenopausa e sugli squilibri ormonali femminili, Dinah Rodrigues pensò di allargare il campo, e si concentrò sull'equilibrio ormonale maschile (andropausa) e, in seguito, sul diabete. L'equilibrio ormonale – l'insulina è un ormone – dipende, infatti, dal buon funzionamento di tutto il complesso delle ghiandole endocrine, un sistema strettamente interconnesso tramite messaggeri chimici, a loro volta collegati al cervello, tramite l'asse ipotalamo-ipofisi.

Lo Yoga Ormonale per il diabete interviene principalmente sul pancreas e sul complesso delle ghiandole endocrine stimolando la produzione di insulina, ma anche quella degli altri ormoni che influiscono direttamente e indirettamente sul pancreas, tramite organi come la tiroide, il surrene, il fegato.

Una pratica costante stimola, inoltre, la disgregazione del tessuto adiposo, mentre i movimenti dei muscoli addominali producono un efficace

massaggio sugli organi interni e una loro migliore ossigenazione tramite l'aumento dell'afflusso sanguigno. Questo rende la digestione più veloce e, di conseguenza, anche il metabolismo degli zuccheri accelera, mentre il fegato, che è il filtro preposto a depurare l'organismo, svolge meglio la sua funzione.

### PIÙ SANI, FISICAMENTE E MENTALMENTE

Praticando Yoga, il sistema immunitario si rafforza e, grazie alla meditazione e alla respirazione, anche lo stress diminuisce. Lo Yoga Ormonale non vuol essere un sostituto della cura farmacologica, ma consente di integrare cure tradizionali e cure naturali, che si potenziano a vicenda. Lo Yoga per il diabete è molto utile in quei soggetti che, per familiarità o stile di vita, sono maggiormente predisposti a svilupparlo; in questi casi può prevenire l'insorgere della malattia o comunque renderla più lieve e gestibile, perché riesce a stimolare la produzione naturale di ormoni. ✨

### IL DIABETE NON È UNO SOLO

Esistono diversi tipi di diabete: il tipo 1 (noto come IDDM), che colpisce anche i giovanissimi; è considerato una malattia autoimmune, perché il sistema immunitario non riconosce come proprie le cellule beta del pancreas e le distrugge come fossero un intruso. Abbiamo poi il tipo 2 (NDDM), il più comune, con circa il 50% dei casi, frequente nelle persone anziane, in cui l'insulina è scarsa oppure l'organismo non riesce a utilizzarla, nemmeno se viene fornita dall'esterno. Possiamo trovare il diabete D, o gestazionale, nelle donne in gravidanza, ma di solito scompare dopo la nascita del bambino. C'è infine il diabete insipido (DIN), che però non è legato al pancreas, ma alla vasopressina, un ormone prodotto dall'ipotalamo-ipofisi, una patologia molto più rara e differente dalle precedenti. In tutti i casi, comunque, nuove abitudini alimentari, il movimento fisico regolare e pratiche antistress come lo Yoga sono indispensabili.