**YOGA ORMONALE**



**Cos’è lo Yoga Ormonale**

**Dinah Rodrigues** aveva poco più di 60 anni quando cominciò a pensare che con lo yoga si potevano prevenire e curare disturbi di tipo ormonale. Nonostante gli anni non più verdissimi, infatti, Dinah presentava livelli ormonali decisamente al di sopra della norma e ciò la spinse ad indagare se poteva esserci una correlazione tra la pratica dello yoga e il suo stato di salute invidiabile.

Oggi, a più di 30 anni di distanza, la HYT ha dimostrato anche sperimentalmente la sua efficacia, grazie ad una **ricerca clinica condotta dall’Università di San Paolo**, secondo la quale aumenta i livelli di estradiolo del 254%, alza i livelli di fertilità, aiuta a mantenere in attività le ovaie, la tiroide e l’ipofisi, stimolando anche le ghiandole surrenali e paratiroidi.

**Yoga ormonale per le donne di tutte le età**

La pratica della HYT si rivela particolarmente indicata **per tutte le donne over 35**, per mantenere attive e longeve le funzioni principali femminili. Ideale, quindi, per **prevenire, o contrastare, i disturbi della menopausa** e le **problematiche connesse al ciclo mestruale** e a **malfunzionamenti delle ovaie.**

**I BENEFICI**

**PER CHI PRATICA YOGA ORMONALE REGOLARMENTE, SONO**:

* Tenere sotto controllo i sintomi della sindrome premestruale;
* Regolarizzare il ciclo mestruale; cisti o policisti ovariche;
* Contrastare i sintomi della menopausa;
* Aiuta a regolare i livelli ormonali;
* Migliora la muscolatura del pavimento pelvico; prolasso,

piccole perdite, incontinenza;

* Migliorare la resistenza allo stress ;
* Aumenta la tolleranza al freddo;
* Aiuta prevenire gli attacchi di emicrania ormonale,

vasocostrittiva, muscolo-tensiva o da stress;

* Aiuta a prevenire l’osteopenia e l’osteoporosi;
* Aiuta in caso di ansia, depressione e insonnia;

 **Controindicazioni:**

* Durante la **Gravidanza**;
* **Operazione addominale** o **pelvica** negli ultimi 6/8 mesi;
* **Tumore al seno** causato da **problemi ormonali;**
* **Endometriosi** in **stato avanzato**; **grandi miomi**;
* **Osteoporosi** **grave**;

 **INFO:**

**Laura 338.1767556 - Serenella 348.8212739**