

ULJE ŽUTOG NOĆURKA

– Smatra se jednim od najbogatijih prirodnih izvora esencijalnih masnih kiselina – alfa-linolenske kiseline (LA) i gama-linolenske kiseline (GLA). Ova potonja služi kao izvor prostaglandina, lipidnih spojeva koji pomažu u regulaciji hormonalne ravnoteže i održavanju zdravlja u menopauzi. Posebno se preporučuje ženama koje pate od valova vrućine i noćnog znojenja. Konzumirajte prema preporuci proizvođača suplementa.

POLJSKA PRESLICA – Zahvaljujući bogatstvu flavonoida, može spriječiti valove vrućine i umor. Ujedno pomaže protiv urinarnih tegoba i bubrežnih kamenaca. Pijte 2 - 3 šalice čaja dnevno ili konzumirajte 650 mikrograma praha biljke.

PLOD KONOPLJIKE (VITEX AGNUS CASTUS) – Djeluje na hipotalamus i hipofizu, žlijezde koje reguliraju sve hormone u organizmu, uspostavljajući ravnotežu između estrogena i progesterona. Konzumirajte 10 mg dnevno.

LAN – Zahvaljujući sastavu bogatom lignanima, ima fitoestrogensko djelovanje pa smanjuje navale vrućine i noćno znojenje u žena s blagim simptomima menopauze. Tinktura od lana ili laneno ulje konzumirajte prema uputi proizvođača.

RENATA REINER: 'Život nakon pedesete počinje ispočetka'

ZAHVALJUJUĆI REDOVITOM VJEŽBANJU JOGE I ZDRAVOM NAČINU ŽIVOTA KOJI JE PRIGRLILA, RENATA REINER, 59-GODIŠNJA UČITELJICA POSEBNIH STILOVA VJEŽBANJA – HORMONALNE JOGE I TRIYOGE - U MENOPAUZU JE UŠLA SPREMNA, NAORUŽANA ZNANJEM I ŽENSKOM PODRŠKOM. SIMPTOME MENOPAUZE SUZBILA JE, KAO OD SALE, FITOTERAPIJOM I FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA TE SE DANAS, KAŽE, OSJEĆA BOLJE NEGO PRIJE DVA DESETLJEĆA



U MENOPAUZU, JEDNU OD NAJVEĆIH DUHOVNIH I FIZIČKIH PREKRETNICA U ŽIVOTU ŽENE, UŠLI STE TEK NAKON 55. GODINE. ČEMU BISTE, OSIM DOBRIM GENIMA, TO MOGLI ZAHVALITI? KAKAV JE STIL ŽIVOTA PODUPIRAO VAŠE ZDRAVLJE?

Uvijek me vodila misao da je bolje spriječiti nego liječiti, pa sam se vrlo rano počela baviti meditacijom i jogom. Bila sam okružena ženskim članicama obitelji koje su me motivirale na zdraviji način života jer sam imala priliku vidjeti kako to izgleda ako ne radite na sebi. Nisam pristajala na ideju da je sve predodređeno genima i bila sam u pravu. Uхватила sam se posla, bavila sam se raznim sportovima,

puno pješčila, uživala sam u svom vrtu i polako su stigle četrdesete. U to sam vrijeme upoznala Dinah Rodrigues, utemeljiteljicu hormonalne joge. Ta je osamdesetogodišnjakinja imala velik utjecaj na mene, bila sam zadivljena njenom vitalnošću, energijom i znanjem. Shvatila sam da svaka od nas može biti Dinah ako to stvarno želi. A ja sam željela biti u dobroj formi, fizički i psihički, i to ne samo tada, nego i ubuduće. Usporedo s prakticiranjem hormonalne joge, čitala sam brojne knjige o jogi i kockice su se u mojoj glavi polako slagale na svoje mjesto. Počela sam mijenjati svoje životne navike, postala sam vegetarijanka, eliminirala sam kavu iz prehrane i zaljubila sam se u toplu vodu i čajeve.

'Ako tražite alternativu hormonalnom nadomjesnom liječenju, iskušajte holističke metode koje na prirodni način pomažu ženama u prijelaznom razdoblju, ublažavajući simptome'

KAKO VAM JE HORMONALNA JOGA POMOGLA PRI UBLAŽAVANJU SIMPTOMA MENOPAUZE?

Hormonalna joga posebno je osmišljena za hormonalno zdravlje žena koje žele na prirodni način izbalansirati hormone ili ukloniti neugodne simptome poput onih u klimakteriju. Mene je osobno, a jednako iskustvo imaju i moje polaznice, hormonalna joga ispunila energijom. Usto, neugodni simptomi premenopauze i menopauze kod većine polaznica smanjuju se ili potpuno nestaju, posebice navale vrućine i nesаница, a s vremenom se povlače i ostali simptomi – nemir, anksioznost, razdražljivost, bolovi u zglobovima, pojačan apetit, opadanje kose.

POMAŽE LI VJEŽBANJE HORMONALNE JOGE ŽENAMA KOJE SE ŽELE ODVIKNUTI OD NADOMJESNE HORMONALNE TERAPIJE?

Na hormonalnu jogu uglavnom i dolaze žene koje kroz menopauzu žele proći prirodnim putem ili one koje su se na neki način umorile od nadomjesne hormonalne terapije ili je njihovo tijelo više ne podnosi. No uz jogu je potrebno prihvatiti i određene životne i prehranbene navike. To je proces koji se ne događa preko noći, rezultati se mogu očekivati nakon dva – četiri mjeseca. Ženama koje se žele odviknuti od hormonalne terapije mogu samo predložiti da to naprave u dogovoru s liječnikom i pritom dobro slušaju svoje tijelo.

MOŽETE LI IZDVOJITI ODREĐENU ASANU ILI TEHNIKU DISANJA KAO NAJMOĆNIJE SREDSTVO ZA UBLAŽAVANJE SIMPTOMA MENOPAUZE?

Ključ uspjeha je u redovitom vježbanju, kombinaciji različitih položaja tijela, aktivnog disanja bhastrike i određene tehnike slanja energije u jaj-



'Menopauza je bila velika promjena, ali promjena nabolje.

Danas se osjećam bolje nego prije 20 godina'



nike, nadbubrežne žlijezde, štitnjaču i hipofizu. Naše tijelo posjeduje mehanizme unutarnje reparacije, samo ih trebamo znati pokrenuti. Teško je izdvojiti samo jednu asanu, ali ako bih morala, to bi bila *Janushirasana*, vježba usmjeravanja energije u jajnike. To je početna vježba iz serije i nju ne bismo nikako trebali preskočiti.

KAKO SE IZVODI TA ASANA?

Sjednite na pod i ispružite noge. Savijte desno koljeno pa stopalo u fleksiji postavite visoko s unutarnje strane lijevog bedra. Udahnite i ispravite tor-

zo, a s izdahom savijte trup, otvoreno prsnog koša prema lijevoj nozi. Pružite ruke i stavite ih na potkoljenicu ili, ako možete, ruke omotajte oko stopala. Ostanite u tom položaju 10 udisaja i zatim zamijenite strane.

JESTE LI ZA SMANJENJE SIMPTOMA MENOPAUZE UZIMALI NEKE PRIRODNE PRIPRAVKE?

Pila sam velike količine čajeva od vrkute i kamilice. Vrkuta je poznata kao univerzalni lijek za sve ženske bolesti, zaustavlja krvarenje i ima protuupalno djelovanje pa se koristi u slučaju bolnih, neredovitih menstruacija, jakih krvarenja te protiv upala i bolesti jajnika i maternice. A čaj od kamilice moj je najdraži čaj. Rado ga pijem prije spavanja jer izuzetno dobro djeluje protiv stresa i nesаница. Od suplemenata sam uzimala željezo (jer sam u premenopauzi imala pojačana krvarenja, što me prilično iscrpljivalo) te konopljiku koja djeluje direktno na hipotalamus i hipofizu – dvije male žlijezde u mozgu koje reguliraju sve ostale hormone u organizmu. Hormoni su zaista režiseri našeg života, utječu na sve funkcije našeg organizma. I zaista se ne možemo dobro osjećati ako ih ne dovedemo u ravnotežu.

KAKO IZ DANAŠNJE PERSPEKTIVE GLEDATE NA MENOPAUZU?

Menopauza je za mene bila velika promjena, ali bila je to promjena nabolje. Mogu reći da se danas osjećam bolje nego prije 20 godina. Moja poruka ženama je da nisu bespomoćne, kako je upravo taj period života trenutak da konačno preuzmu odgovornost za svoje zdravlje i svoj život. Jer, život zaista počinje ispočetka nakon pedesete, i što ćemo napraviti sljedećih pedeset godina, ovisi isključivo o nama.