

Schnell und sicher vereisen

Lästige Haut-
anhängsel ein-
fach zu Hause
entfernen



Wortie® spezial

- Für die einfache Entfernung von Stielwarzen zu Hause
- Punktgenaue und schmerzarme Behandlung
- Einsatz der bewährten Vereisungstherapie



www.wortie-hennig.de

GESUNDHEIT

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Mit „Ohmmm“ besser durch die heiße Zeit

Gut gelaunt und jung geblieben: Mit 92 Jahren ist die brasilianische Psychologin selbst die beste Werbung für ihre Yoga-Technik: Die soll den sinkenden Hormonspiegel wieder anheben. BILD der FRAU traf Dinah Rodrigues in Berlin

BILD der FRAU: Frau Rodrigues, Sie sehen mit 92 Jahren jung und vital aus. Wie machen Sie das?
Dinah Rodrigues: Es ist ganz einfach. Ich praktiziere seit über 50 Jahren Yoga und seit 30 Jahren Hormon-Yoga, das ich entwickelt habe. Das hält mich so jung.
Wie kamen Sie auf die Idee für diese Therapieform?
 Ich war 63 Jahre alt und bei meinem Gynäkologen. Er bescheinigte mir eine ausgezeichnete Gesundheit und war darüber sehr erstaunt (lacht). Ich meinte, dass dies wohl am Yoga läge. Er konnte das nicht glauben. So schlug ich vor, eine Reihe von Übungen zusammenzustellen. Das war der Beginn meines Projekts.

Was kam dabei heraus?
 Übungen, die direkt auf die weiblichen hormonerzeugenden Drüsen und Organe, wie Eierstöcke, Nebennieren, Hirnanhangdrüse und Schilddrüse wirken. Wenn Frauen in die Menopause kommen, haben sie oft viele körperliche Beschwerden, die mit Hormon-Yoga vermeidbar sind. Die Resultate bei einer regelmäßigen Praxis spürt man sehr schnell. Bei Hitzewallungen dauert es etwa zwei Monate, bei Depressionen kann es drei Monate dauern, bis sich der Zustand wieder normalisiert. Auch der Schlaf verbessert sich. ABER: Man muss täglich 20 Minuten üben.

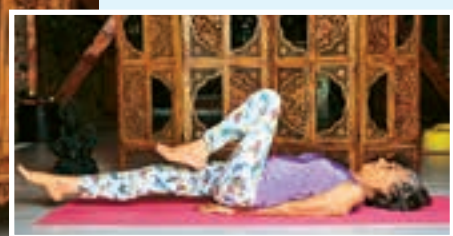
Für wen ist es geeignet?
 Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen mit Hormon-Yoga anfangen. Junge Frauen kommen wegen PMS oder ihres unerfüllten Kinderwunsches. Ältere Frauen führen meistens die Beschwerden der Wechseljahre auf die Matte. So ist Hormon-Yoga für sehr viele Frauen geeignet – eigentlich für (fast) alle Frauen ab 35 Jahren, denn dann beginnt bereits die natürliche Hormonproduktion nachzulassen. Viele Frauen werden erst aufmerksam, wenn sie ihre Haare verlieren oder sich die Figur verändert. Oft lässt auch die Libido nach. Mit

Viele Wechseljahrsbeschwerden sind mit Yoga vermeidbar



WELLE DER SCHÖNHEIT
Massiert Beckenraum und Bauchorgane, steigert die Libido, stimuliert Eierstöcke

◀ **Erste Welle:**
 Winkeln Sie beide Beine an und drücken Sie die Oberschenkel gegen den Unterleib. Mehrmals ein- und ausatmen.



▲ **Zweite Welle:**
 Schieben Sie Hände und Handgelenke unter die Hüften, mit den Handflächen zum Boden, wobei die Daumen einander berühren. Strecken Sie beide Beine aus. Nun winkeln Sie die Beine abwechselnd an, etwa 20 cm über dem Boden, wobei Sie beim Beugen des rechten Beins einatmen und beim Beugen des linken Beins ausatmen und den Bauchnabel einziehen. Nach sieben Atemzügen drücken Sie die Beine gegen den Unterleib und bleiben in dieser Stellung. Lassen Sie die Energie zur Nasenspitze zirkulieren.



BERUHIGENDES PRANAYAMA
Hilft gegen Stress, harmonisiert bei Gefühlschwankungen, löst Energieblockaden: Auf die Fersen setzen, Rücken gerade und aufrecht. Einatmen und dabei von eins bis drei zählen. Ausatmen und dabei von eins bis sechs zählen. Täglich mindestens vier Minuten.

meinen Übungen nimmt das Verlangen wieder zu. Hormon-Yoga ist wie eine Hormon-Tablette, die aus dem eigenem Körper produziert wird.

Was raten Sie Frauen sonst noch, um fit älter zu werden?
 Sich gesund zu ernähren, und regelmäßig Sport zu treiben. Zweimal die Woche eine

Stunde wäre gut. Auch nicht zu schlank sein zu wollen. Ein paar Pölsterchen auf den Hüften sind gut für die Hormonproduktion. Unser Körper ist

sehr weise. Die Wechseljahre sind nicht das Ende von allem – im Gegenteil. Viele können jetzt viel befreiter leben.

ERIKA KRÜGER

ZUR PERSON

Yogatherapeutin Dina Rodrigues (92) studierte Philosophie und Psychologie an der Universität von São Paulo in Brasilien und ist Ehrenmitglied sowie Beraterin des World Yoga Therapy Council in Indien.
 www.dinahrodrigues.com.br

BUCH-TIPP:
 Hormon-Yoga von Dinah Rodrigues, Schirner Verlag, 19,95 Euro.

INFO: Die Hormon-Yoga Akademie nach Dinah Rodrigues in Strausberg bei Berlin bietet Kurse und Yoga-Reisen an: Hormon-Yoga für Frauen, für Männer und bei Diabetes. Weitere Informationen: www.hormonyoga.net

Ganz lässig geht Dinah Rodrigues auf die 100 zu – ein echtes Alters-Vorbild

DER HALBE DREHSITZ

Stimuliert die Eierstöcke, Leber, Milz und Nieren, stärkt den Rücken, aktiviert die Entgiftung:
 Beugen Sie das linke Knie und bringen Sie es mit den Händen möglichst nahe zum Brust-

korb, wobei der Rücken gerade und der Oberkörper aufgerichtet ist. Stellen Sie den linken Fuß auf die andere Seite des ausgestreckten Beins. Drehen Sie die

Wirbelsäule etwas mehr nach links, umfassen Sie das gebeugte linke Bein mit dem rechten Arm, stützen Sie den linken Arm hinter dem Körper auf und wenden Sie den Blick nach hinten.

Fotos: Anika Buessemeier

Jetzt probieren!

DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM

Das schnellste Biolectra® Magnesium für vitale Muskeln.*

Hoch konzentriert
 Sofort trinkfertig
 Fruchtig lecker

Biolectra
 MAGNESIUM 300 mg
 Liquid

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
 Biolectra® Magnesium 300 mg Liquid. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Fläschchens gut aufschütteln und vollständig austrinken.