



– Yogan blev en väg att lära känna mig själv och mina begränsningar, säger Camilla Hidland.



Ellen Engvall är utbildad i hormonyoga.

Enkla övningar balanserar hormonerna

Yoga är ett effektivt sätt att må bra utan att använda läkemedel. Den stärkande och meditativa träningen hjälper kroppen att komma i balans. Ellen Engvall är barnmorska, utbildad i hormonyoga och jobbar med Mediyoga för kvinnans hormonsystem som inriktar sig just på hormonbalansen. Den ger samma effekt som ett vanligt yogapass men är inriktad på övningar för körtelsystemet och ger ofta snabbare och mer märkbar effekt.

– Yogan vitaliserar och balanserar hor-

monsystemet och minskar stress. Kroppen återhämtar sig mentalt och fysiskt och hormonerna kommer i balans.

Även forskning visar att yoga kan lindra PMS. En granskning amerikanska forskare gjort, där de gått igenom arton studier från sex olika länder, visar att yoga kan minska PMS-symtomen, ge bättre sömn och humör och samtidigt minska smärtorna.

– Många kvinnor mår dåligt på grund av hormonbesvär men söker ofta inte hjälp

förrän efter 35. Det är lättare att köra över sig själv när man är yngre, och många vet inte att det är PMS de har. Men till slut vill man inte må dåligt längre.

Ellen Engvalls råd för att komma tillrätta med obalansen i hormonsystemet är att även försöka undvika kaffe, alkohol, socker och vitt mjöl.

– Är man stressad och orolig är det lätt att ta till saker som förvärrar obalansen. Men kosten är viktig. Är blodsockret i balans undviker man humörsvingningar. ■