

## Ilmiö

# Joogaa kehoosi hormoneja

**RINNASTA LÄHTEVÄ KUUMA AALTO** saa kasvot punoittamaan ja kropan hikoamaan. Et voi enää huijata itseäsi sillä, että vaihdevuosiin olisi vielä aikaa.

Olisitko valmis tekemään puolen tunnin harjoituksen pari kertaa viikossa, jos voisit vähentää oireita tai välttää ne jo etukäteen?

Hormonihoon voi aloittaa koska tahansa 35 ikävuoden jälkeen.

Vaikka suurin osa vaihdevuosien oireista tulee viisikymppisenä, kehon muutokset alkavat kymmenisen vuotta aikaisemmin.

Hormonihoon on valikoitu intialaisista ja tiibetiläisistä joogalajeista asentoja eli asanoita, jotka aktivoivat umpirauhasia tuottamaan tärkeintä naishormonia estradiolia.

Tehoa ei ole tutkittu tieteellisesti, mutta lajia harrastaneet kertovat selvinneensä vaihdevuosista ilman hormonikorvauslääkkeitä. Suomen ensimmäiset hormonihoonkurssit pidetään syksyn aikana.

Jos sinulla ei ole juuri nyt kuukautisia, korkeaa verenpainetta tai sydänongelmia, voit kokeilla hartiaaseontaa. Liike aktivoi kilpirauhasia, jonka toiminta saattaa hidastua vaihdevuosien aikana.

Asetu selin makuulle. Tue käsillä selkääsi, nosta jalkasi ilmaan ja rullaa itsesi hartioiden varaan. Pidä jalat suorana yhdessä, varpaat kohti kattoa. Hengitä rauhallisesti nenän kautta. Tärkeintä on saada lantio pään ja sydämen yläpuolelle, jotta sydäimestä tuleva hapettunut veri pääsee vaivattomasti niskaan ja rintakehään.

Koita pysyä asennossa aluksi pari minuuttia. Myöhemmin voit olla asennossa 10–20 minuuttia. Rullaa itsesi pois asanasta hitaasti nikama kerrallaan. **MIIA KAARLELA**

Asiantuntija: hormonihoonopettaja Anja Huovinen (www.joogataan.com)



## Uutuuus

### Tarvitsetko kunnan tsemppausta?

**Jillian Michaelsin**, 35, vartalo osoittaa, ettei nainen ole niitä tyyppisiä, jotka löysäilevät treenatessaan. *Suurin pudottaja* -tv-ohjelmassa hän osoitti, ettei päästä muitakaan helpolla. Tiukkailmeinen kunto-ohjaaja jaksoi tsemppata ja hätätilassa

vaikka huutaa, jotta vatsalihasliikkeitä tehtiin juuri hänen haluamansa määrä.

Nyt Jillian tarjoaa apunsa niille, jotka jumppavideon kanssa kuntoillessaan löysäilevät helposti. Nintendo Wiille tekemässään, juuri ilmestyneessä *Fitness Ultimatum 2010* -pelissä Jillian patistaa kuntoilijan tasapaino-

laudalle punnertamaan ja askelkyykyjä tekemään. Onneksi hän kannustaa ja pitää huolen siitä, että tiukasta treenistä saa myös palautetta.

**MARI KARSIKAS**

Jillian Michaels *Fitness Ultimatum 2010* -peli Nintendo Wiille, 35 dollaria nettikaupoista.



## TOP 3

### Kalleimmat tuoksut



Chanelin No 5 ja Coco Mademoiselle. Parfyymi 120,40 e, 75 ml.

Litrahinta noin 16 053 e.



Comme des Garçonsin Luxe de Champaca. EdP 209 e, 45 ml, Helsinki 10.

Litrahinta noin 4 644 e.



Burberryn The Beat Intense Elixir Parfum. Parfyymi 103 e, 40 ml.

Litrahinta 2 575 e.