

Amenizar o impacto da primeira visita e influenciar positivamente a relação entre o dentista e o paciente infantil, é tarefa que exige efetiva participação dos pais. Dra. Cíntia Leitão enumera alguns cuidados para manter a saúde bucal

Terapia hormonal através do Yoga



Yoga-terapia-hormonal, além de regularizar a produção natural de hormônios, promove o relaxamento e a tonificação da musculatura e do sistema nervoso; estimula a circulação; alonga ligamentos e tendões; flexibiliza e lubrifica as articulações; melhora a postura; acalma e concentra a mente

A integração do yoga com outras modalidades médicas complementares é uma forma terapêutica utilizada para regularizar a produção natural de hormônios pelo organismo. Ela vem sendo estudada há vários anos, com investigações científicas em praticantes de yoga que comprovam sua eficácia, por meio de exames laboratoriais.

A professora de yoga Dinah Rodrigues, autora do livro "Yoga-terapia-

alunas, a fim de avaliar mensalmente os sintomas das mulheres na menopausa.

VANTAGENS - Segundo a instrutora de yoga, Diana Sobreira de Queiroz Suassuna, que realizou treinamento com Dinah, a yoga-terapia-hormonal, além de regularizar a produção natural de hormônios, promove o relaxamento e a tonificação da musculatura e do sistema nervoso; estimula a circulação;

estrógeno e a progesterona."

Diana explica que os exercícios de yoga com esta finalidade específica, trabalham todo o corpo, embora dêem ênfase aos ovários, hipófise, tireóide e paratireóides, ativando também as glândulas supra renais. Em função disso, os efeitos são sentidos em todos os níveis, seja no físico, no fisiológico, no psíquico, no energético

Menopausa" (Editora Madras) atentou para o assunto há quase dez anos atrás. Então com 65 anos, já praticava yoga há quatro décadas, quando seu ginecologista parabenizou-a pela excelência de seus níveis hormonais.

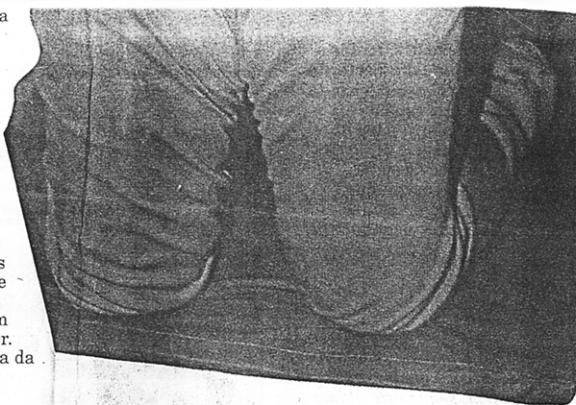
Estimulada pelo médico e pela confirmação de que a prática do yoga tinha tão bons resultados, decidiu organizar uma série de exercícios especiais, destinados à regulação das taxas hormonais femininas. Nesta época começou a estudar vários trabalhos sobre a fisiologia da menopausa editados nos Estados Unidos e Europa, que serviram de base científica para a yogaterapia.

Desde o final de 1992, quando iniciou os cursos de yoga-terapia-hormonal, por sugestão de seu médico, resolveu controlar os resultados através de exames (de 4 em 4 meses) e questionários que foram aplicados em suas

tendões; flexibiliza e lubrifica as articulações; melhora a postura; acalma e concentra a mente.

A prática, confirma, consiste em posturas de Hatha-Yoga, respirações específicas, técnicas tibetanas de movimentação e transferência de energia. "A yogaterapia trabalha intensamente os corpos físico e energético. É considerada um tratamento holístico e rejuvenecedor. Sua ação é realizada por meio de forte massagem interno e direcionamento da energia vital individual para reativação dos órgãos e glândulas responsáveis pela produção dos hormônios, principalmente o

A instrutora de yoga de Fortaleza, por sugestão da mestra Dinah Rodrigues, também controla os avanços de suas alunas com questionários sobre o estilo de vida, alimentação, atividades, assim como exames periódicos para averiguação das taxas hormonais. Ela recebe orientação do médico ginecologista (também praticante de yoga) Dr. Francisco José Batista da Silva.



L.C. Moreira

Os benefícios das técnicas de relaxamento

A yoga-terapia-hormonal, associada a outras terapias e cuidados com a saúde, é indicada para os casos de prevenção, elevação e manutenção dos níveis hormonais; pré-menopausa; falhas de menstruação; melhoria da libido; menopausa precoce; sintomas de menopausa (ondas de calor, insônia, ressecamento da mucosa vaginal, depressão, enxaqueca, ansiedade, queda de cabelo, unhas fracas, instabilidade emocional...); tensão pré-menstrual (TPM); hipotireoidismo (auxiliando no emagrecimento); melhoria da taxa do colesterol bom (HDL); fortalecimento do sistema imunológico; revitalização orgânica; estresse; tendinite e bursite (em estudo); densidade óssea (em estudo).

A frequência da prática do yoga, deve ser - em média - de 4 a 5 vezes por semana, durante cerca de uma hora e meia/dia. Antes de iniciar a prática do yoga, é realizado um histórico minucioso sobre a vida da futura praticante. O objetivo é avaliar os níveis de estresse e com isso poder trabalhar algumas posturas e respirações calmantes para evitar estes altos estados de tensão e baixas hormonais.

Na meia-idade e menopausa, é comum a ocorrência de proble-

mas ósseos e articulares. O yoga favorece adequações desses sistemas, melhorando seu funcionamento e interrompendo sua evolução.

Mulheres com problemas na coluna ou com hipertensão podem praticar yoga? Esta é uma pergunta bastante frequente, que merece tanto um acompanhamento médico como da instrutora de yoga. Nestes casos, o indicado é evitar algumas posições, como baixar a cabeça, exercícios com os pulmões cheios, e posturas de inversão.

As aulas, em geral, se iniciam com exercícios preparatórios e, posteriormente, de exercícios seriados. Atua-se com a transferência de energia (por meio da respiração) de um órgão para outro. "A prática do yoga facilita o alongamento corporal e a concentração da mente. Muitos exercícios são realizados junto com práticas de visualização, o que facilita a integração mente/corpo, fortalecendo a vontade.

Os benefícios iniciais da prática são sentidos no sistema emocional, diminuindo ansiedade e depressão (para os que sofrem do problema). Após cerca de 4 meses, os resultados já são quantitativos sobre o corpo físico, com a regulação de taxas de hormônios, por exemplo.

