



Informationsbrev nr 43 juni 2015

Yoga kan hjälpa dig

Vid en medlemsträff i Göteborg träffades 15 medlemmar för att lyssna på Katarina Simon som föreläste om hur yoga kan hjälpa endometriossdrabbade med mycket smärtor att slappna av för att kunna hantera smärtan på ett bättre sätt. Katarina har själv haft endometriosis som följeslagare i livet och har stor hjälp av yoga. Hon använder yogans lugna rörelser för att öka cirkulationen och släppa på spänningar för att uppleva djup vila, återhämtning och balansera nerv- och hormonsystemet. Vi fick lite tips och trix att ta med oss hem. Katarina talade om vikten av att kunna slappna av och inte spänna sig ännu mer när man har ont.

Det var verkligen intressant och vi gick därifrån trötta, men glada och inspirerade. Några deltagare med jobbig smärta fick testa övningen Viparita Karani och upplevde avslappning och smärtlindring på en gång. Katarina tipsade om att göra den övningen regelbundet, men speciellt de dagar när man bara vill ligga i fosterställning under täcket. Fosterställning är för övrigt definitivt ingen bra ställning när man har ont. Man spänner sig bara ännu mer och skapar därmed mer smärta. Vill du testa Viparati Karani? Kolla då in denna länk: <https://www.youtube.com/watch?v=YHxoiq1YivE>

Vill du veta mer från föreläsningen?
maila till goteborg@endometriossforeningen.com

Rådgivningsgrupp till Bayer.

Endometriossföreningen, Sverige har tillsammans med patientföreningar från bl. a USA, England, Tyskland och Norge blivit inbjudna att medverka i en rådgivningsgrupp hos läkemedelsbolaget Bayer. Det gäller en ny klinisk prövning för att utveckla nya läkemedel mot endometriosis. Karin Grundler, Senior advisor i Endometriossföreningen, kommer att åka till deras kontor i Berlin för att vara med på mötet den 18 juni.

De behöver råd och tips inför ett frågeformulär som ska gå ut till alla som ska testa deras läkemedel. Innehållet i frågeformuläret kommer att diskuteras för att utvärdera effekterna av endometriossymtom.

Tack Karin för att du åker dagen före midsommarafton!

Glad Midsommar !
Styrelsen