

KAZALO

Uvod	9
Prvo poglavje: Metoda Wima Hofa	15
Drugo poglavje: Ženske in stres moškega sveta	30
Tretje poglavje: Prepustite se toku: endokrini sistem in hormonsko ravnovesje	50
Četrto poglavje: Posebna vez med ženskami in ledom ..	73
Peto poglavje: Globok izdih: ženske in dihanje	110
Šesto poglavje: Miselnost: od tesnobe k odločnosti ..	148
Sedmo poglavje: Metoda Wima Hofa za nosečnost, poporodno obdobje in menopavzo	168
Osmo poglavje: Metoda Wima Hofa za vnetne in avtoimunske bolezni	186
Deveto poglavje: Metoda Wima Hofa za duševno zdravje	206

Deseto poglavje: Pomagajte si z metodo

Wima Hofa: dolgoživost in ženski cikel 220

Enajsto poglavje: Postanite ledena ženska 239

Zahvala 263

Opombe..... 265

Stvarno kazalo295

O avtoricah307

UVOD

Nekega mrzlega zimskega jutra leta 2020 se je nad Nizozemsko razdivjal vihar Dennis. Mnogi so raje ostali v zavetju doma, odeti v topla oblačila in volnene nogavice, midve pa sva imeli drugačne načrte. Ura je bila komaj devet zjutraj, midve pa sva se, skupaj s pravkar ustanovljeno skupnostjo ledenih žensk (icewomen), v nalive in ob tuljenju vetra prvič skupaj z njimi okopali v mrzli vodi. Skupino sva ustanovili z namenom, da čim več ženskam predstaviva edinstvene prednosti izpostavljanja mrazu, ki koristi zlasti našemu spolu. V nizozemščini imamo pregovor »Naj bo vreme ali ne«, ki pomeni, da vztrajamo ne glede na to, kaj se dogaja zunaj. In prav to smo storile!

Nekako je prav nelagodje tistega dne – ko je vihar povzročal kaos vse okoli nas – omogočilo, da nas je mraz še bolj umiril. Obdane z drugimi močnimi, neustrašnimi ženskami smo postale oko viharja. Takrat sta zima in jesen postali naš najljubši čas za druženje. Srečanja v nas vedno vzbudijo dobro voljo, umirjenost in navdušenje nad novimi dosežki. Od tistega dne skupnost ledenih žensk ne raste le na Nizozemskem, temveč po vsem svetu – od Združenih držav do Španije in Gvatemale –, saj se nas vse več združuje v skupni ljubezni do mraza.

Najprej se želiva zahvaliti več tisoč ženskam, ki se udeležujejo najinih delavnic, potovanj, tečajev in srečanj ter se celo izobražujejo za inštruktorice metode Wima Hofa, saj so naju z neštetimi vprašanji usmerile k pisanju te knjige. *Kje lahko najdem informacije o metodi in zdravstvenih stanjih, specifičnih za ženske? Ali si lahko s to metodo pomagam med menstrualnimi cikli, nosečnostjo ali menopavzo? Ali dihalne vaje in mraz vplivajo na ženske kako drugače kot na moške?*

Kopica odličnih vprašanj! V preteklosti sva se trudili čim več odgovarjati nanje ter delili zgodbe in opažanja, obenem pa še naprej raziskovali učinek očetovih tehnik posebej na ženske. Ta knjiga pa nama omogoča, da na enem mestu odgovoriva na vsa vprašanja in ženskam v naši skupnosti ter širše ponudiva priložnost, da preizkusijo metodo, prilagojeno posebej njim.

V knjigi podajava informacije o metodi Wima Hofa, ki zadevajo ženske, ter deliva nasvete in tehnike, posebej pomembne prav za nas. Ženske doživljamo izjemen stres, naši hormoni pa nihajo vsak mesec in vse življenje, kar vpliva na telo, fiziologijo in celo strukturo možganov. Te spremembe vplivajo na uravnavanje telesne temperature, na občutek toplote in mraza ter na naše dihalne ritme. Zato je ne le koristno, temveč tudi ključno, da se zdravju in dobremu počutju žensk ter načinu izvajanja metode približamo z upoštevanjem vse naše izjemne in skrivnostne drugačnosti.

V knjigi se poglobiva v žensko fiziologijo in v tri stebre metode – mraz, dih in miselnost –, nato pa se na podlagi raziskav ter lastnih izkušenj lotiva posebnih koristi, ki jih metoda prinaša ženskam. Sledi tridesetdnevni izziv, s katerim vas seznaniva z metodo na preprost in obvladljiv način,

primeren za izvajanje doma. Za boljše razumevanje metode pa vedno priporoča našo delavnico.

Preden zaplavamo, naj spregovoriva še o varnosti. Samopremagovanje je temeljna sestavina metode Wima Hofa, vendar je pomembno, da poznamo svoje meje in vedno damo prednost varnosti. Dihalne vaje vedno delajte sede ali leže v varnem okolju. Dihanje po metodi Wima Hofa lahko vpliva na nadzor motoričnih sposobnosti in v redkih primerih povzroči izgubo zavesti. Zato vedno poudarjava, da dihanja nikoli ne vadite med vožnjo, v vodi ali blizu nje oziroma kjer koli, kjer bi izguba zavesti lahko povzročila telesne poškodbe. Tistim, ki se mrazu še niso izpostavljali, priporoča *postopno* prilagajanje. Mraz je močna sila in je lahko za telo velik šok, če niste ustrezno pripravljeni in usposobljeni. Metode ne izvajajte, če ste noseči ali trpite za epilepsijo. Ljudje s srčno-žilnimi ali drugimi resnimi zdravstvenimi težavami se morajo pred začetkom izvajanja obvezno posvetovati z zdravnikom. Prisluhnite svojemu telesu in tehnik ne izvajajte na silo.

Želiva si, da bi knjiga prišla v roke vsaki ženski, ki izvaja metodo Wima Hofa, in ji pomagala uresničiti njen največji potencial. Če vas je knjiga že našla, se nadejava, da vam bo dala novih moči in preusmerila vašo energijo v rast in dobro počutje. Upava, da vam bo pomagala prebiti oklep družbenih norm, pričakovanj drugih in strahu ter ustvariti ravnovesje in mir v vašem življenju. Trdno sva prepričani, da je metoda Wima Hofa ena najučinkovitejših naravnih tehnik na tem potovanju, ki mu pravimo življenje, in da omogoča večji nadzor nad lastno srečo, zdravjem in močjo. Fotografije ljudi v ledenih kopelih ali zamrznjenih jezerih, ki vzbujajo srh,

lahko ženske odvrnejo od te metode in njenih učinkov, ki bi jim lahko spremenili življenje. Vendar se te ovire že rušijo; upava, da jih bo ta knjiga povsem odpravila in k metodi pritegnila vse ženske.

**METODA
WIMA HOFA
ZA ŽENSKE**

PRVO POGLAVJE

METODA WIMA HOFA

»Nemogoče je mogoče.«

Metoda Wima Hofa danes obsega spletne tečaje, prostore in organizirane delavnice z odlično usposobljenimi inštruktorji po vsem svetu. Toda vse to je nastalo šele nedavno. Pred metodo, kakršna je danes, je najin oče veljal za posebneža, norega kaskaderja, ki je zaradi svojih številnih nadčloveških podvigov pritegnil veliko pozornosti, saj se je v kratkih hlačah povzpел na Everest, bos pretekel polmaraton nad arktičnim krogom in več kot sto dvanajst minut stal v posodi, polni ledu. Več kot štiri desetletja je trajalo, da je iz cirkusanta postal spoštovana osebnost v zdravstvu in medicini.

Zanimanje znanstvenih krogov je bilo ključno za razvoj metode Wima Hofa, kakršno poznamo danes. Znanost je najpomembnejši način pridobivanja znanja o naravnem svetu. S sistematičnim opazovanjem, eksperimentiranjem in analizo odkrivamo temeljna načela in zakone, ki vladajo vesolju. To znanje je temelj za razumevanje vsega, kar nas obdaja, in nas usmerja na naši poti po kompleksnem svetu. Brez zanimanja znanstvenikov bi najin oče nemara ostal le človeška anomalija,

zmožna ekstremnih podvigov. Toda po zaslugi znanosti zdaj vemo, zakaj je lahko tako dolgo prenašal mraz, pa tudi kako lahko vsi žanjemo koristi njegove metode.

OD LEDENEGA ČLOVEKA DO METODE WIMA HOFA

Očetova vez z znanostjo in zdravstvom se je spletla leta 2007, ko je odletel v Združene države Amerike, da bi postavil nov Guinnessov svetovni rekord. Uspelo mu je, ko je sredi Times Squarea v New Yorku dve uri, šestnajst minut in štiriintrideset sekund sedel v vedru, napolnjenem z ledom. Na istem potovanju je obiskal tudi Feinsteinov inštitut za medicinske raziskave, kjer so na njem opravili nekaj medicinskih preiskav. Za očetovo sposobnost prenašanja mraza se je posebej zanimal dr. Kevin Tracey, predsednik in izvršni direktor inštituta, znan po raziskavah živčnega sistema. Zlasti ga je zanimal očetov avtonomni živčni sistem, ki uravnava nehotene procese, kot so srčni utrip, krvni tlak, dihanje, prebava in spolno vznburjenje. Med meditacijo in dihalnimi vajami so očeta priklopili na nekaj naprav, nato pa si v njegovi krvi ogledali tristo sedem različnih biomarkerjev. Rezultati so pokazali, da je lahko vplival na svoj avtonomni živčni sistem, kar je takrat veljalo za neizvedljivo. Dr. Tracey je v pismu, v katerem je opisal rezultate raziskave, podal domnevo, da oče s svojimi tehnikami meditacije in dihanja učinkovito stimulira vagusni živec, ki je ključen za stanja sprostitve in obnavljanja, in da je ta potencial nemara prirojen vsem nam.

Leta 2009, ko je oče postavljajl še en svetovni rekord – v vedru je sedel do vratu v ledu, oblečen samo v kratke hlače –, ga je opazoval še neki drug raziskovalec. Očeta je prosil,

naj pogoltne kapsulo z merilnikom Vital Sense, ki je med sedenjem v ledeni vodi meril njegovo telesno temperaturo. Pri tem je sodeloval tudi dr. Ken Kamler, ki je delal v najbolj ekstremnih razmerah na Zemlji, tudi na Antarktiki, in bil glavni zdravnik za razmere na velikih višinah pri Nasi. Med tem poskusom je njegova ekipa opazovala, kako se je očetova telesna temperatura znižala vse do enaintrideset stopinj Celzija in nato brez vsakršnega zunanega vira toplote ponovno zvišala na šestintrideset celá štiri stopinje Celzija. S tem je pokazal izjemen nadzor nad lastno fiziologijo. Dr. Kamler je pozneje zapisal:

Standardna medicinska dogma narekuje, da telo pri temperaturi, nižji od petintrideset stopinj Celzija, preneha drgetati ... če takrat ne dobi zunanega vira toplote, se telesna temperatura še naprej znižuje, dokler ne nastopi smrt zaradi podhladitve. Wim je dokazal, da je dogma zmotna ... V dramatičnem poskusu je razkril, da se v človeškem telesu skriva neverjetna moč, ki je sodobna medicina ne razume povsem.

Oče je kljuboval medicinski teoriji in vnóvič pokazal, da je nemogoče pravzaprav mogoče. Dr. Kamler je dejal, da bi očetovi rezultati, če bi mu jih uspelo ponoviti, imeli daljnosežne posledice za človeštvo in bi porodili čisto novo dobo raziskav živčnega sistema. V tistem trenutku je oče našel svoje poslanstvo – ne le pokazati svetu, kaj zmore, temveč svoje metode naučiti tudi druge.

Raziskav se je lotila tudi dr. Marianne Hopman, profesorica fiziologije na Medicinski fakulteti Univerze Radboud,

kjer proučuje kronične bolezni in njihove osnovne mehanizme. Za najinega očeta se je začela zanimati že ob prvih opažanjih, da lahko zavestno vpliva na delovanje svojega avtonomnega živčnega sistema. Leta 2010 in 2011 je izvedla tri poskuse, s katerimi je merila očetov vnetni odziv med izvajanjem metode. Vbrizgali so mu delce mrtvih bakterij *E. coli*, njegov imunski odziv pa primerjali z odzivom stodvanajstih drugih ljudi, ki so prejeli enak odmerek. Vsi drugi udeleženci so kazali simptome aktivacije imunskega sistema, kot sta vročina in utrujenost, oče pa po tem odmerku ni zbolel. V njegovi krvi so bile nižje ravni vnetnih beljakovin in tudi po šestih dneh je imel več belih krvničk kot drugi udeleženci. Raziskava je položila temelje za proučevanje njegovih zmožnosti in protokolov, pa ne le v zvezi z živčnim sistemom, temveč tudi v povezavi z zdravjem imunskega sistema, kar je neposredno privedlo do najbolj znane študije o njem – radboudske raziskave iz leta 2014.

RADBOUDSKA RAZISKAVA LETA 2014

V znanosti se poskus na eni osebi imenuje »študija primera«. In čeprav lahko razkrije marsikaj, kot je pokazalo proučevanje najinega očeta leta 2012, nima splošne veljave. Njeni rezultati, naj bodo še tako izjemni, se ne nanašajo nujno tudi na druge ljudi. Znanstveniki so opazili, da je oče zmožen neverjetnih dosežkov, vendar so se ob tem spraševali, ali je morda edini. Je mogoče, da bi se lahko tudi drugi naučili njegovih tehnik in dosegli enake rezultate? Na univerzi so želeli ugotoviti prav to. Povezali so se z očetom in leta 2014 izvedli zdaj že znano raziskavo z naslovom *Prostovoljna aktivacija simpatičnega*

živčnega sistema in slabljenje prirojenega imunskega odziva pri ljudeh. Zanj je oče usposobil osemnajst moških, od katerih so jih dvanajst naključno izbrali za sodelovanje v poskusu, nato pa jih primerjali s kontrolno skupino, na kateri so opravili različne preiskave imunskega in živčnega sistema.

Isabelle: Spomnim se trenutka, ko sem prvič slišala za radboudsko študijo. Z očetom sva se vozila po Nizozemskem in pripovedoval mi je, da se z univerzo dogovarja o tem, koliko časa bo imel na voljo za usposabljanje osemnajstih udeležencev. Spraševala sem se, ali bodo to leta, meseci ali tedni, zato sem bila nemalo presenečena, ko je samozavestno dejal, da mu deset dni zadostuje! Začudeno sem ga pogledala in rekla: »Ampak ti si zelo izkušen in dobro usposobljen. Res misliš, da je deset dni dovolj? Kaj če jih v tem času ne boš mogel pripraviti?« Prepričana sem bila, da telo za prilagoditev potrebuje leta, on pa želi to skupino v samo desetih dneh naučiti nečesa, česar ni storil še nihče razen njega? To bi lahko ogrozilo celoten projekt dokazovanja koristi te metode. Toda oče je bil neomajen. Ni treba posebej poudarjati, da sem si grizla nohte. Danes vem, da je zaupanje pomemben element očetove metode!

Oče je v spremstvu raziskovalcev peljal osemnajst moških na štiridnevno usposabljanje na Poljsko. Vadili so njegove dihalne in miselne vaje ter se namakali v ledeni vodi. Peljal jih je celo na zasnežen gorski prelaz Karkonoska na poljsko-češki

meji, kamor so se povzpeli v kratkih hlačah. Vedel je, da je skupina pripravljena, ko je na vrhu gore izvedla harlemski ples! Na Nizozemskem so še šest dni samostojno trenirali, pripravljali svoj um, izvajali dihalne vaje in se izpostavljali mrazu. Takoj po usposabljanju so dvanajstim od osemnajstih udeležencev v bolnišnici vbrizgali bakterijo *E. coli* in jih opazovali.

Rezultati so bili izjemni. Udeleženci, ki jih oče ni usposabljal, so trpeli za slabostjo, glavoboli, mrzlico in vročino, tako kot so raziskovalci pričakovali. Nasprotno pa so se vsi udeleženci v njegovi skupini počutili povsem v redu in niso imeli nobenih simptomov ali pa so bili ti blagi. Razlika je bila presenetljiva. Rezultati so pokazali, da so tako kot oče lahko vplivali na svoj avtonomni živčni in imunski sistem. Protivnetni mediatorji v usposobljeni skupini so bili za kar dvesto odstotkov višji, provnetni mediatorji pa za petdeset odstotkov nižji; imeli so tudi bistveno več belih krvničk, kar je pomemben dejavnik pri ljudeh s stanji, povezanimi z vnetjem in imunskim sistemom.

KAJ JE VNETHJE? Vnetje je normalen, zdrav odziv telesa, ki se pojavi ob okužbi ali poškodbi. Vsi kdaj izkusimo vnetje, ko nam na primer oteče in pordi gleženj po poškodbi ali ko se nam z okužbo pojavita sluz in vročina. Telo zazna grožnjo in se odzove s sproščanjem kemikalij, ki povzročajo vnetje, da bi se zaščitilo. Kdaj je torej vnetje problematično? Težave se začnejo, kadar je vnetje stalno oziroma kronično in telo nima priložnosti, da bi si opomoglo ter se po

vnetju očistilo. Dolgotrajno blago vnetje v telesu sčasoma deregulira imunski sistem in lahko privede do številnih bolezni.

Raziskovalci so svoje rezultate leta 2014 objavili v priznani reviji PNAS (*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*), kar je potrdilo verodostojnost očetovih tehnik in še bolj spodbudilo zanimanje strokovnjakov. Raziskava je pritegnila tudi širšo pozornost in metodi dala znanstvene okvirje.

KJE SO RAZISKAVE O ŽENSKAH? Verjetno ste opazili, da so prvih nekaj raziskav o metodi Wima Hofa opravili samo na moških. To je odraz veliko širšega problema. Medicinske raziskave na splošno vključujejo precej manj žensk kot moških – leta 2009 so ženske predstavljale le osemindvajset odstotkov udeležencev v študijah. Medicina ženske namreč pogosto obravnava le kot »manjše moške« in jih izvzame iz kliničnih preizkusov zaradi prepričanja, da bodo njihova mesečna hormonska nihanja popačila rezultate. Posledice takšnega pristopa so za ženske precej slabe. Raziskovalci z Univerze v Čikagu so na primer analizirali raziskave, v katerih so ženske dobivale enak odmerek zdravil kot moški, ter ugotovili, da so v devetdesetih odstotkih primerov imele močnejše stranske učinke kot moški in da so neželene učinke zdravil izkusile skoraj dvakrat pogosteje kot

moški. To se je v zadnjih letih nekoliko izboljšalo, saj se je delež raziskav, ki zajemajo tudi ženske, leta 2019 zvišal na devetinštirideset odstotkov. Toda v osmih od devetih proučevanih področij se delež, ki analizira rezultate po spolu, ni izboljšal. V farmakologiji se je delež žensk v raziskavah celo zmanjšal s triinštirideset na devetindvajset odstotkov. To je eden od razlogov, da se je profesorica psihiatrije na Kalifornijski univerzi v San Franciscu dr. Elissa Epel lotila proučevanja vpliva očetove metode na stres, razpoloženje in depresijo pri ženskah. Raziskava še ni objavljena, predhodni rezultati pa so pokazali, da metoda izboljša stresna stanja pri ženskah, kar prinaša bistveno več vsakodnevnih pozitivnih čustev z dolgoročnimi koristmi.

Raziskava je prvič v zgodovini razkrila, da lahko vsi vplivamo na svoj imunski ter avtonomni živčni sistem, kar se je prej zdelo povsem nemogoče. Vsi učbeniki so trdili, da na svoj avtonomni živčni sistem ne moremo vplivati, enako pa so učili tudi bodoče zdravnike. Ta znanstveni preboj pa je bil tako pomemben, da je bil potreben vnovičen premislek o človekovih zmožnostih. Zgodil se je pravi premik paradigme.

Peter Pickkers, profesor eksperimentalne intenzivne nege na Univerzi Radboud, je dejal: »Da lahko človek namerno vpliva na svoj avtonomni živčni sistem, je zdaj nedvomno znanstveno dokazano. Prvič v zgodovini. Tega prej ni uspelo pokazati še nikomur.« Ko je bil oče v bolniški postelji, obkrožen z zdravniki, profesorji in raziskovalci, ga je

novinar nizozemske medijske hiše vprašal, ali je bil poskus zanj naporen. V odgovoru je razkril svoje doživljanje:

Poskus zame ni bil težak. Veste, kaj pa je bilo težko? Pot, ki je vodila do dokaza, da je to mogoče. Doživljal sem posmeh, napade, nejevero ... Ko bo vsega konec ... se bom razjokal.

Spomniva se objave teh rezultatov, pa tudi tega, da se novica o tem premiku paradigme ni takoj razširila. Pravzaprav bi brez neskončne predanosti in navdušenja najinega očeta verjetno ostala povsem neopažena. Minilo je kar nekaj časa, preden so o njej začeli poročati lokalni časopisi in televizija, nato pa se je vest razširila po vsem svetu. Veliko so pripomogli mednarodni podkasti, kot ju vodita Tim Ferriss in Joe Rogan, ter čudoviti dokumentarec na portalu VICE. Oče vsak dan neutrudno širi svoje sporočilo in metodo uči ljudi, ki jih zanima (pa tudi tiste, ki jih sprva ne). Zavzet sogovornik je na podkastih in v dokumentarnih filmih, namenjenih množicam, z enako strastjo pa se pogovarja tudi s taksisti, medicinskimi sestrami in vsakomer, za kogar meni, da bi mu metoda lahko koristila. Trdno verjame, da se sposobnosti vplivanja na avtonomni živčni sistem lahko z nekaj vadbe nauči vsakdo – zdaj pa njegovo prepričanje potrjuje tudi znanost. Uspelo mu je pritegniti velike množice, pa tudi posameznike. Kot pri vseh drugih njegovih dosežkih je bil tudi pri ozaveščanju o metodi trden in neomajen.

Radboudska raziskava iz leta 2014 je bila prelomna in kmalu so sledile še druge. V naslednjih letih so o metodi objavili več raziskav, ki se nanašajo na avtonomni živčni

sistem, imunski sistem, ravni stresa in celo na specifične tegobe in bolezni, s čimer so osvetlili ozadje in »čudežnost« očetovih zmožnosti. Ti rezultati so poglobili razumevanje metode in njene uporabnosti v sodobnem zdravstvu; o tem več piševa v poglavjih o koristih metode. Prve raziskave so utrle pot metodi Wima Hofa, v kateri je oče opredelil tri stebre tehnike, ki jo je razvijal desetletja, in tako omogočil tudi drugim, da se je naučijo.

TRIBE STEBRI METODE WIMA HOFA

Metoda Wima Hofa je razdeljena na tri stebre: izpostavljanje mrazu, dihalne vaje in ustrezno miselnost. S kombinacijo izpostavljanja mrazu, dihalnih tehnik in moči uma prebudimo polni potencial svoje fiziologije. Tako ne pridobimo le veliko večjega nadzora nad svojim zdravjem, temveč tudi nad zadovoljstvom v življenju nasploh. Živčnemu sistemu vrnemo ravnovesje, okrepimo imunski sistem in umsko odpornost.

Prvi steber: izpostavljanje mrazu

Prvi steber metode je izpostavljanje mrazu. Mraz je močna sila, ki aktivira najbolj prvobitne dele naših možganov. Ko izkusimo mraz, prenehamo razmišljati o vsem drugem in prekinemo nenehen miselni tok v glavi, s čimer se zasidramo v »tukaj in zdaj«. Več kot trideset milijard celic se na ta kratkotrajni, a intenzivni stresor odzove z aktiviranjem prilagoditvenih mehanizmov. Ti preoblikujejo notranjo pokrajino telesa, da se pripravi na naslednji stresni odziv – in s tem postanemo na celični ravni odpornejši.

Ko se izpostavljamu mrazu: