

## Menopausa Vivere Bene Il Cambiamento

Dedicato a tutte le donne, un libro che parla della menopausa come mai è stato fatto fino a ora. La menopausa è una fase fisiologica della vita, non una malattia. Ma dirlo non basta: occorre esplorare l'universo femminile, per scoprire tutte le implicazioni che questo "evento" crea nel corpo, nella mente e nello spirito di una donna. Con uno sguardo multidisciplinare che spazia dalla psicologia all'antropologia, dalla biomedicina alle cure complementari, dal counseling alla meditazione, gli autori di questo libro svelano alla donna quali sono i doni preziosi della menopausa capaci di trasformarla in una creatura più consapevole e più felice: sfatano tutti i luoghi comuni e cercano di comprendere - con la mente e con il cuore, senza giudizio e con empatia - il vissuto di una trasformazione così importante. Il volume è scritto per le donne, ma è anche uno strumento prezioso per gli addetti ai lavori - medici e terapeuti - e, in ultima analisi, per gli uomini, che in queste pagine troveranno un'indispensabile "mappa" per un viaggio nel pianeta Donna.

Avere più di 50 anni deve essere una fase felice del ciclo della vita, in cui decidi di stare bene seguendo l'alimentazione giusta. Sei hai qualche piccolo o grande problema di salute, ma vuoi sentirti in forma nonostante gli anni che passano. Se l'arrivo della menopausa ti preoccupa o se hai appena iniziato ad averne i sintomi. O se, a maggior ragione, ti trovi ad affrontare osteoporosi, artrite reumatoide ecc. Finalmente una dieta vegetale ben pianificata, che comprende tutti i cibi di tutti i gruppi alimentari, a basso contenuto di grassi. Con un ricettario finale di oltre 60 ricette di base, curate dal cuoco Alberto Berto che le realizza abitualmente durante i corsi.

Dimagrire e vivere in salute. La magia di un corpo sano

Menopausa e terapie naturali

La menopausa non è una malattia!

La dieta giusta per avere tutta l'energia che ti serve

Vivere a lungo e bene

romanzo di una vita spesa bene nonostante tanto male

La salute è una scelta. Spetta a ognuno di noi la decisione di stare bene, di mantenersi sani e autosufficienti il più a lungo possibile. In questo manuale è racchiuso un programma rivoluzionario in grado di fornire salute, energia e vitalità straordinarie per arrivare alla longevità senza paure né decadimento psicofisico. È ora di abbandonare l'immagine triste del vecchietto trasandato e desolante, si deve pensare agli anziani come un valore aggiunto, una risorsa culturale e di saggezza. L'invecchiamento può anche essere giovinezza, arricchimento, esperienza alternativa: un corpo è ancora giovane se la vita psichica e lo spirito sono giovani. Il benessere e la salute vanno mantenuti innanzitutto con una sana alimentazione, con il movimento fisico e con un rilassamento mentale: la dieta Mima-digiuno-periodica, i semplici esercizi fisici e le indicazioni fornite dal volume sono accessibili a chiunque voglia disintossicarsi e rigenerarsi, e rappresentano una concreta possibilità di miglioramento della vita in età avanzata. Non

dobbiamo aver paura d'invecchiare se abbiamo vissuto in modo equilibrato. Anzi, "dobbiamo considerare i nostri ultimi anni i più belli, meglio del tempo della crescita e della maturità perché vissuti con maggior esperienza e responsabilità in una pienezza insperata".

Nell'Ottocento era diffusa la nevristenia, malattia borghese che nascondeva numerose patologie non ancora individuate. Nel Novecento tutti erano vittime dello stress. Nel Duemila, per il costante allungamento della mezza età, l'andropausa è diventata un'endemia universale. Non si sa bene cosa sia l'andropausa: deficit ormonale come la menopausa, sindrome plurimetabolica per il troppo rapido mutamento del modo di vivere al quale l'organismo fa sempre più fatica ad adeguarsi, turba neurovegetativa? Qualche ottimista l'ha definita "un lusso da tempi felici", alcuni psicologi la considerano un malessere sociale, altri una psiconevrosi collettiva; di certo si sa che fa stare male più del venti per cento degli uomini che hanno raggiunto i cinquant'anni. L'Autore ha scritto questo breviario per coloro che si avviano alla sessantina affinché imparino a difendersi dalla crisi presenile, e affronta tutti i problemi ad essa legati: impotenza, depressione, medicina antiage, chirurgia estetica, parità sessuale, prostata, pressione alta, coronarie. Medicina analogica. La fisiologia, un modello comportamentale

Le donne dalla A alla Z. Dizionario semiserio di psicologia femminile: per capire ed essere capite

Menopausa

Sperimentale

Il Segreto della Longevità

Per sempre giovani. Il circolo virtuoso della longevità

Che cosa cambia, nella vita e nel corpo quando si superano i cinquant'anni?

L'impegnativo proposito dell'autore è fare chiarezza su questi argomenti, senza allarmismi, sgombrando il campo da pregiudizi, luoghi comuni e sentito dire. L'autore tocca tutti gli argomenti essenziali per condurre una vita sana ed equilibrata: l'importanza dell'alimentazione e di particolari alimenti, l'attività fisica consigliata e quella da evitare, l'uso di farmaci e la prevenzione, la sessualità. Tutto ciò che bisognerebbe sapere, quindi, per continuare a vivere in salute e armonia col proprio corpo, il proprio spirito e il proprio ambiente. Un ricettario a base di alimenti antiossidanti completa in modo piacevole e sano questa guida all'invecchiamento consapevole.

La menopausa dà inizio a una fase della vita che può essere vissuta serenamente e senza disturbi di rilievo, se viene affrontata con il giusto atteggiamento mentale e con l'aiuto dei rimedi naturali adatti. In particolare sono utili i fitoestrogeni, "ormoni verdi" che cancellano i malesseri che possono colpire in questo periodo: vampate, palpitazioni, insonnia, ansia e cattivo umore. Nel libro presentiamo tutti i rimedi fitoterapici che servono anche a prevenire osteoporosi e disturbi cardiocircolatori. In più consigliamo l'alimentazione più efficace in questo periodo per fornire all'organismo tutte le sostanze necessarie e per evitare il sovrappeso.

Il piatto veg 50 +

Bibliografia nazionale italiana

prevenire e guarire le malattie moderne intervenendo sulle abitudini alimentari

Uomini e diete

Cibi che guariscono

Fitoterapia per il farmacista

Piacersi è molto importante. Quando ci si piace, si acquista una maggiore sicurezza, si diventa più attraenti anche per gli altri e aumenta la gioia di vivere. Le persone non chiedono di cambiare ma, nell'ambito della propria bellezza, di raggiungere il massimo. In questo cammino, ci può aiutare il chirurgo estetico. Il chirurgo, infatti, è un coach, un allenatore, a cui, come pazienti, chiediamo cosa possiamo fare per esaltare la nostra bellezza e mantenere più a lungo la giovinezza. Esaltare, non cambiare: chi chiede di cambiare, di "rifarsi", segnala un disagio, una non accettazione di sé, che vanno compresi ma non assecondati. Fiorella Donati, chirurgo plastico, ci insegna come valorizzare al meglio il nostro corpo. Dalle occhiaie al décolleté, dalla cellulite ai glutei, l'autrice ci mostra che, prima di pensare a eventuali interventi, si può ricorrere a nuove tecniche non invasive e a prodotti naturali. Se però il problema è veramente importante, è il caso di chiedere aiuto alla chirurgia. Certo, nei confronti di questa scelta esiste una giustificata diffidenza, considerati i tanti risultati imbarazzanti che si vedono in giro. Per questo è necessario farsi guidare solo da chirurghi d'eccezione, che devono anche essere un po' artisti. Perché la bellezza non è un modello astratto di perfezione, ma un'armonia unica, che ciascuno possiede in modo diverso da tutti gli altri. Basato su un'esperienza medica e chirurgica di trent'anni nella realizzazione della bellezza e ricco di umana esperienza, questo libro è una preziosa guida per tutti coloro che vogliono imparare a volersi bene e a prendersi cura con successo di quella meravigliosa macchina che è il nostro corpo.

Saper mangiare è come sapersi vestire: bisogna scegliere cosa ci sta bene e cosa mettere (addosso, nel piatto o nel carrello della spesa). Nulla è proibito: gli alimenti comunemente ritenuti nemici della linea (dall'uovo fritto alle patatine e al cioccolato) possono diventare alleati, esattamente come un accessorio può essere completamente sbagliato o, se ben portato, può diventare un tocco di stile. Sara Farnetti, nutrizionista esperta in malattie del metabolismo, rivoluziona il concetto stesso di dieta. Non esistono infatti alimenti che fanno ingrassare, è il mix dei cibi che associamo a ogni pasto a liberare gli ormoni che determinano l'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo. Imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto, dunque, è la chiave per una dieta equilibrata e sana. Grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi, questo libro - un'educazione alimentare e di vita che innesca una rivoluzione invisibile, portando risultati con disciplina, ma senza fatica - ci spiega come confezionare, liberandoci da pregiudizi alimentari mortificanti e controproducenti, una dieta su misura. Per modellare il nostro corpo proprio dove ne ha bisogno, farci stare meglio e trasformare, senza stravolgerlo, il nostro stile di vita.

Il sentiero rosso: viaggio alla ricerca del sé

Sognare verboten

Living and "Curing" Old Age in the World

Corpo medico e corpo femminile

Via i disturbi della menopausa

Tutto quello che sai sul cibo è falso

***Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIO***

*OSTENTAZIONE, IMPOSIZIONE E MENZOGNA. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti. Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!*

*"Questo è il Sentiero Rosso. Questo è il viaggio che siamo chiamate a compiere. Questo è il viaggio di ogni donna." Il Sentiero Rosso è un cammino all'interno dell'anima femminile che conduce verso una "nuova consapevolezza nell'essere donna". Paragrafo dopo paragrafo scoprirai come il ciclo mestruale possa essere "guida interiore" e fedele specchio delle emozioni sommerse di ogni donna. Un libro che diventerà il tuo confidente personale e fidato e ti porterà ad assaporare e vivere appieno la felicità e autenticità di ogni fase della tua vita femminile. Non solo riscoprirai la magia e la bellezza racchiuse dietro il menarca, la gravidanza e la menopausa, ma "capirai le tue emozioni sommerse" attraverso i sintomi che si manifestano in queste fasi e che ci parlano di come stiamo vivendo la nostra vita e di quale sia stato il nostro vissuto. "Il sentiero rosso è il viaggio della vita di ogni donna."*

*Cibo, maschilità, stili di vita*

*Il Morgagni*

*Dalla medicina alla tavola*

*Il morgagni rivista settimanale*

*giornale internazionale settimanale de medicina, chirurgia e scienze affini*

**ANNO 2022 FEMMINE E LGBTI TERZA PARTE**

Con questa testimonianza, spero di aiutarvi a evitare i problemi della menopausa e a considerare con positività questa tappa della vita. La mia ricerca personale mi ha permesso di capire come sia possibile vivere una menopausa felice, senza caldane, senza sbalzi d'umore, senza insonnia, senza nervosismo, senza depressione, senza accumuli di cellulite, senza macchie scure sul viso e senza invecchiamento accelerato. Più ci saranno donne che avranno capito come funziona il

loro corpo e come fare per vivere bene la tappa della menopausa e approfittarne, più cambieremo l'immagine negativa della donna in menopausa, che ci è trasmessa da tanti secoli dalla nostra civiltà. Spero che molte donne diventeranno un esempio per le donne più giovani, così che non avranno più paura del loro futuro come donne. Tramite il loro esempio, si vedrà che la menopausa non è affatto una malattia femminile. È davvero una trasformazione naturale e positiva della donna normale. Se la menopausa è vissuta bene e non ostacolata, il cambiamento energetico che ha innescato, libera l'energia delle donne dallo scopo naturale della procreazione, per altri interessanti propositi.

Passaggi fondamentali che riguardano la vita delle donne e il corpo femminile (comparsa del ciclo mestruale, scelte contraccettive, gravidanza, parto, riproduzione assistita, arrivo della menopausa e fine della possibilità di procreare) sono fenomeni determinati socialmente oltre che biologicamente. Il mancato riconoscimento dell'influenza esercitata dal contesto sociale, culturale e psicologico-affettivo sulla formazione/percezione di questi eventi corporei ha favorito l'eccessiva medicalizzazione degli stessi e ha fatto sì che le definizioni bio-mediche si imponessero sopravanzando la voce delle protagoniste. Occorre quindi un'analisi che, anche attraverso il confronto con culture diverse dalla nostra, metta in luce il carattere sociale di questi eventi e sia in grado di smontare le costruzioni culturali che li plasmano. Così facendo si rimette in discussione il massiccio intervento medico che si vorrebbe basato su dati oggettivi (su una lettura razionale di eventi biologici) e che, invece, è frutto di una lettura riduzionistica radicata nella cultura prima ancora che nella biologia. Da qui la presentazione di studi sul corpo, la de-costruzione dell'interazione medico-paziente in ambito ostetrico-ginecologico, l'analisi della costruzione sociale del parto, delle tecnologie riproduttive e della menopausa, con una prospettiva che pone al centro della scena la competenza delle donne, siano esse quelle che curano o che sono curate. (Editore).

La menopausa senza paure. Come affrontarla e viverla serenamente  
parto, riproduzione artificiale, menopausa

dalla vita sobria di Alvise Cornaro ai giorni nostri

Quando il chirurgo ci aiuta a esaltare la nostra bellezza

Capire i meccanismi evolutivi dell'invecchiamento per vivere più a lungo

Beauty coach

**Maturità e serenità, vivere un cambiamento e non una perdita, gli ormoni, il corpo che cambia, i disturbi fisici, gli sbalzi di umore e le modificazioni psicologiche, la corretta alimentazione, il movimento, la terapia ormonale sostitutiva, le terapie naturali e tanto altro ancora in un eBook di 80 pagine semplice e completo.**

**Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano,**

senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

Lo sapevate che in natura esistono meduse che invecchiano al contrario, alberi che vivono indisturbati per migliaia di anni, batteri quasi immortali e squali che superano i quattrocento anni di età? Sembra proprio che il mondo naturale, con le sue meraviglie e i suoi enigmi, custodisca il segreto della longevità. Oggi, grazie alla scienza, per la prima volta siamo in grado di svelare il mistero e rispondere alla domanda che i nostri antenati si sono posti per secoli: cosa possiamo fare per vivere meglio e il più a lungo possibile? È attorno a questo interrogativo che ruota il bestseller internazionale *La natura e i segreti della longevità*: il biologo molecolare Nicklas Brendborg, tra i migliori studiosi europei in questo campo, ci accompagna in un viaggio straordinario alla scoperta di processi come l'autofagia cellulare e l'ormesi che permette al nostro corpo di rafforzarsi in risposta allo stress e alle sfide esterne, mettendoci in guardia dalle cosiddette cellule zombi e facendoci conoscere sostanze come la rapamicina, che sembra essere in pole position nella corsa al farmaco anti-ansietà. Unendo studi scientifici approfonditi a una brillante capacità divulgativa, Nicklas Brendborg ci guida nel mondo della ricerca antiaging tra scoperte accidentali, esperimenti all'avanguardia, consigli e soluzioni per fronteggiare l'invecchiamento, mostrando come tutti noi, ogni giorno, possiamo fare piccoli passi verso una vita lunga e in salute.

L'espresso

Menopausa naturalmente - Salute naturale

Riforma medica

Vivere e "Curare" la Vecchiaia Nel Mondo

Bollettino del Servizio per il diritto d'autore e diritti connessi

L'uomo in menopausa. Breviario di sopravvivenza per mogli e compagne

Politica, cultura, economia.

Cosa possiamo fare per aiutare corpo e mente a essere sani e in forma? L'alimentazione e l'attività fisica sono alla base di una vita sana e lunga, ma anche affinare la curiosità, la voglia di conoscenza e l'amore per il mondo che ci circonda possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo. Questo volume approfondisce le caratteristiche dei nutrienti, contiene importanti informazioni sulla conservazione e la cottura dei cibi e tratta nel dettaglio gli alimenti alla base dell'alimentazione di tutti i giorni. Il capitolo dedicato alle diete, oltre a riportare le Linee Guida della Sana Alimentazione Italiana, tratta anche dei pro e contro della dieta vegetariana e fornisce indicazioni circa la corretta dieta dimagrante. La profonda cultura farmaceutica dell'Autore risalta particolarmente nella parte dedicata alla fitoterapia e all'impiego delle tante piante medicinali che possono coadiuvare la dieta per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

Salvate il vostro corpo!

Catalogo dei libri in commercio

Epoca

revista settimanale

Vivere bene il cambiamento

Rivisteria

*In che modo le scelte alimentari partecipano ai processi di identificazione di genere? Che legami esistono, oggi, tra i modi di essere e dirsi maschi e le pratiche alimentari adottate dagli uomini? Tramite lo studio di regimi alimentari (diete vegetariane, vegane, digiuno, riduzione del consumo di carne...), di tecniche di cura del corpo e della salute, e tramite l'esplorazione delle asimmetrie che caratterizzano il ruolo degli uomini e delle donne in cucina, il volume interroga i processi contemporanei di costruzione delle maschilità in età adulta, in Francia e in Italia. Una ricerca originale, ancorata su dati empirici, che esplora gli stili di vita odierni, le disuguaglianze sociali nell'accesso ai consumi, e gli inattesi intrecci fra cibo, scelte a tavola e riconfigurazioni della maschilità.*

*La Riforma medica*

*Vivere bene, vivere a lungo. Regole e consigli per una sana longevità*

*I segreti per vivere bene e a lungo*

*Testimonianza per una Menopausa senza disturbi e senza caldane*

*Vivere bene e a lungo*

*La natura e i segreti della longevità*