Nutrire la vita delle Donne nella MENOPAUSA
Venerdì 17 Aprile 2015

Daniele Grassi

Specialista in Urologia

Centro di Urologia Funzionale, Urologia Femminile, Uroginecologia Integrate con Medicina Tradizionale Cinese e Agopuntura

Hesperia Hospital

Sabrina Severi

Biologa Nutrizionista

Nutrizione e sani stili di vita

Hesperia Hospital

La menopausa è uno **dei periodi più belli della vita di una donna**.
L'arrivo della menopausa può e deve coincidere con l'adozione di uno stile di vita sereno, in cui la **donna finalmente mette se stessa,** e il proprio benessere, al centro.

LE DIVERSE FASI DELLA VITA DELLA DONNA

A 20 anni. “Salute delle ossa”.

A 30 anni. “Bimbo a bordo”
Quello dei 30 anni, è anche il decennio dedicato alla prevenzione

A 40 anni. “Monitorare”

A 50 anni. “Muoversi di più”

Dai 60 anni e oltre. “Riscoprire le proteine”.

Medicina Tradizionale Cinese

“Tu dovresti prima porre attenzione
all’alimentazione
e al tuo stile di vita
e solo quando questi falliscono,
usare l’agopuntura e le erbe”

Sun si miao

MENOPAUSA

DIETA E STILE DI VITA REGOLE BASE

- Giusto ritmo di assunzione del cibo
- Assicurarsi il giusto apporto di proteine – prevent sugar cravings
- Evitare lo zucchero. Evitare l' eccesso di dolci creano umidità
- e indeboliscono la milza (il crollo degli ormoni – ricerchiamo dolci per aumentare qi)
- Tonificare qi, sangue e rene + ormoni bioidentici
- Controllare il peso corporeo – evitare di aumentare
- Fare Qi gong - promuovere mobilità elasticità
- Evitare bevande come: caffè, vino rosso, te nero
- Evitare spezie e cibi speziati, leccesso di cibi di origine animale

Colazione da Regina

MENOPAUSA
VUOTO DI YIN DI RENE CON CALORE

Sudorazioni notturne, vampate di calore, irritabilità

DIETOTERAPIA

50% vegetali

includere anche cibi crudi

Cibi consigliati:

lattuga, miglio, grano, riso, spinaci, alghe, verdure in foglie, cocomero

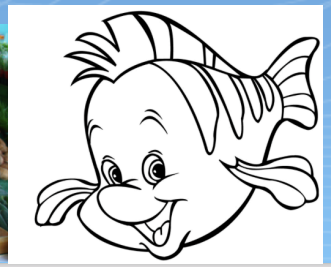
Cibi da ridurre/eliminare:

spezie piccanti, caffè, aglio, vino rosso, tè nero, salumi, carni grasse

ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

Tonici dello Yin

- Pollo
- Riso
- Fagioli neri
- Pesce: leggero e digeribile
- Verdure



Secchezza

DIETA anti – secchezza

Preparazioni: zuppe e congee

Cibi consigliati: sesamo, nocciole, tofu, zucca, pere, miglio, grano, succhi e marmellata di gelso, sale marino integrale

Bevande: sorseggiare liquidi durante il giorno

ORMONI BIO-IDENTICI NATURALI

Con il termine ormoni bio-identici definiamo sostanze la cui struttura biochimica - e quindi il loro effetto fisiologico- è esattamente identica a quella degli ormoni prodotti dal nostro organismo.Questi ormoni si inseriscono in modo fisiologico nella catena ormonale

Dolce sonno Tè ai fiori di giglio

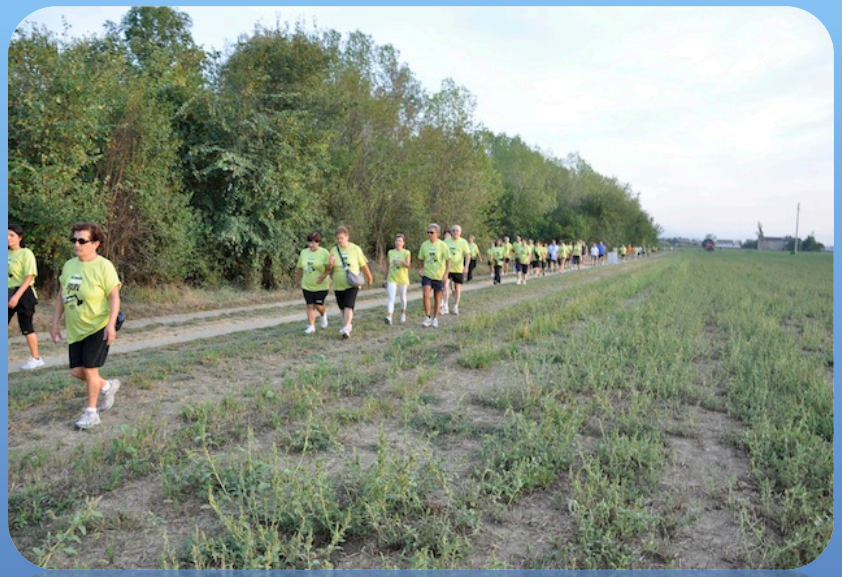
Lily flower tea

Tonici del Jing

Bacche di goji

KEFIR DI LATTE O DI ACQUA

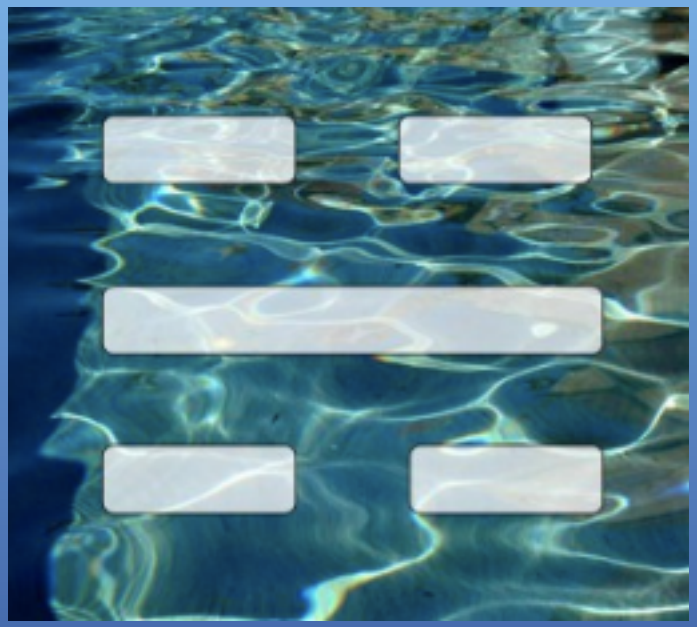
Riposo della mente



!!!!!! PROSSIMA CAMMINATA MEDITATIVA 2015 !!!!!
da BIO HOMBRE a Modena

Guarda nella sezione eventi del sito www.sabrinaseveri.it

MENOPAUSA FASE DELL'ACQUA: MOVIMENTO



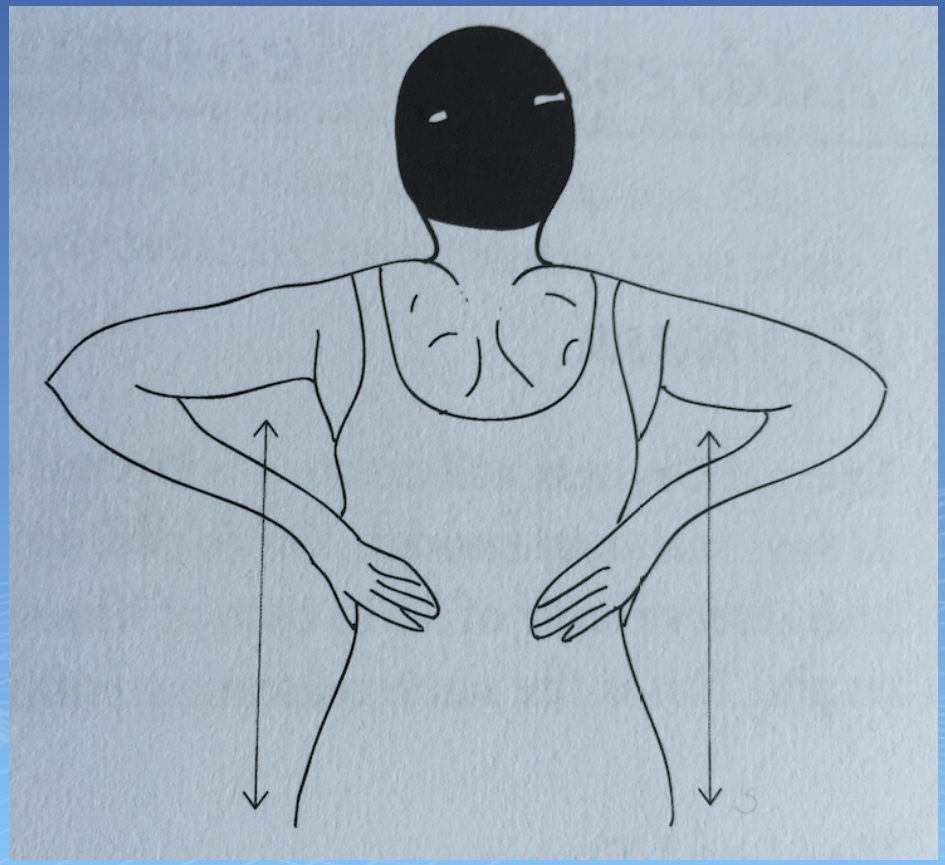
DONNA E MENOPAUSA

Mobilizzare l’energia.
Prevenire la stasi, grazie al movimento e alla sana alimentazione

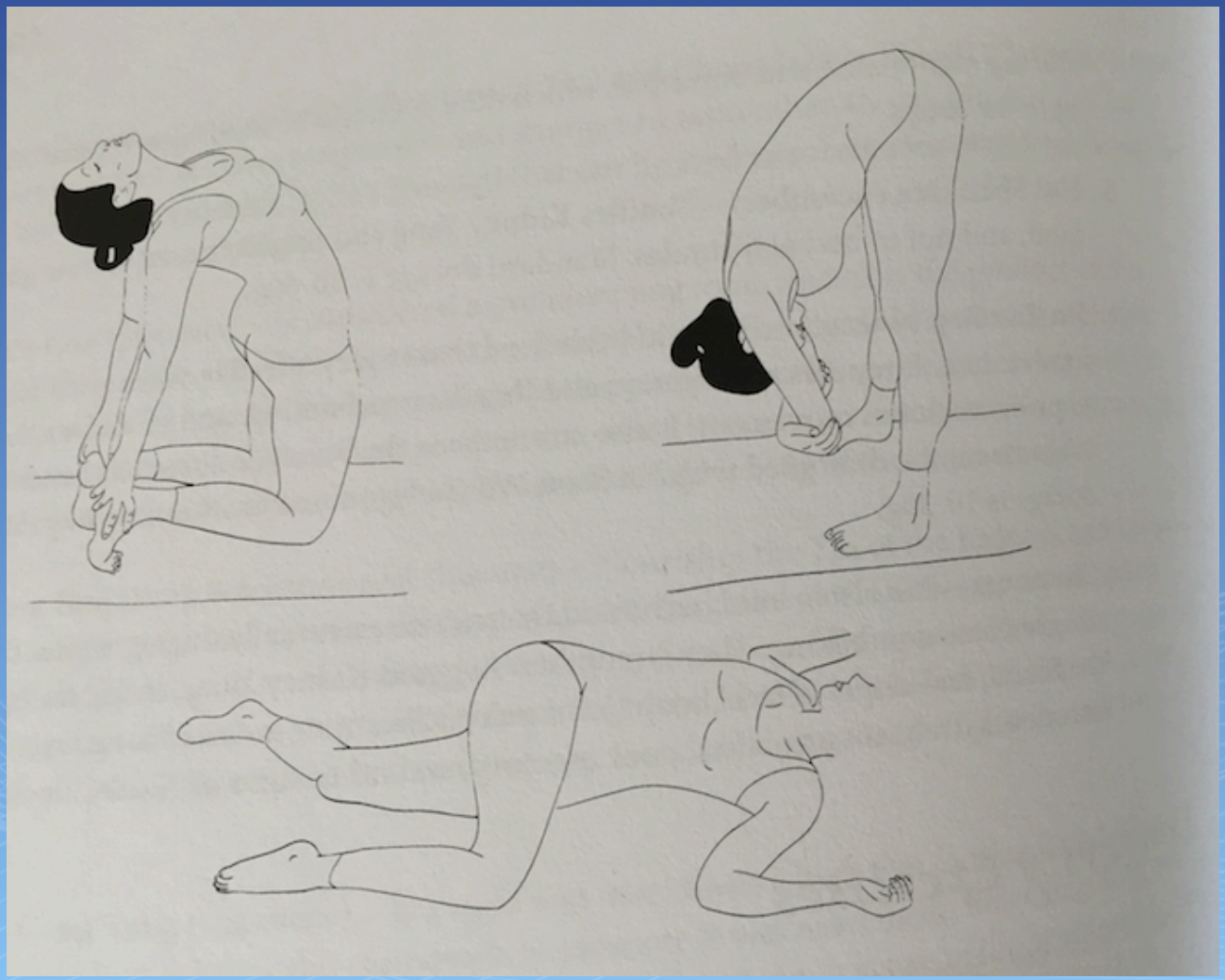
ESERCIZI PER LA LONGEVITA’

- Stretching per la spina dorsale
- Respiro del perineo
- Riscaldare i reni

“Riscaldare” il rene



Stretching



La spalla dei “50”

- 1-2 ripetizioni, fino a 36
- Mano Dx su anca Dx
- Gomito angolato in fuori
- Rotazione all’indietro con movimento molto lento ed esagerato
- Possibili scrosci articolari
- No dolore

5.30

5.30 È UNO STILE DI VITA

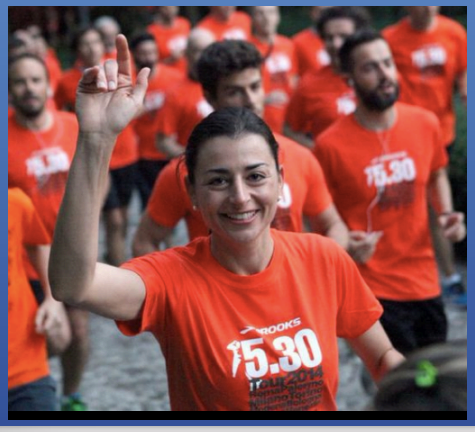
CAMMINATA/CORSA
NON COMPETITIVA
DI 5/6 KM ALLE 5.30 A.M.
...UN VENERDI

PINK POWER

TOUR 2015

8 MAGGIO **REGGIO E.**
15 MAGGIO **PALERMO**
22 MAGGIO **MILANO**
29 MAGGIO **TORINO**
5 GIUGNO **MODENA**
12 GIUGNO **BOLOGNA**
19 GIUGNO **FERRARA**
26 GIUGNO **BARI**
3 LUGLIO **VENEZIA**
10 LUGLIO **ROMA**
17 LUGLIO **NOTTINGHAM**
10 SETTEMBRE **MANTOVA**

INFO E ISCRIZIONI
WWW.RUN530.IT



GRAZIE