

Associazione di promozione sociale  
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

*“il gentil’uomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”*

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581



16 settembre 2014

v. Porto Menai 2 Gambarare di Mira

# Meno Pausa Più Informazione

dott.ssa Anna Paola De Lazzari dott. Ennio Caggiano



LABORATORI OMEOPATICI LINDA'S S.r.l.



Incontro con le donne  
per una pausa di riflessione  
su un periodo di transizione:  
**la menopausa**

a cura di  
Ennio Caggiano e Anna Paola De Lazzari

# La Menopausa

E' solo un periodo della vita dove c'è qualcosa in meno di piacevole e qualcosa in più di spiacevole?  
O è anche un periodo in cui a qualcosa in meno corrisponde qualcosa in più?

E' come l'attraversamento di un fiume: un piccolo viaggio che traghetta la donna da una sponda dove ha vissuto prima all'altra sponda dove vivrà dopo.

**Vi daremo alcune semplici istruzioni per effettuare la traversata in salute e sicurezza.**



E Dio mi fece donna,  
con lunghi capelli, occhi, naso  
e bocca da donna.  
Con rotondità e pieghe  
e dolci avvallamenti;  
mi scavò dall'interno  
e fece di me la fabbrica degli esseri umani.  
Lui ha intessuto delicatamente i miei nervi  
e bilanciato con cura i miei ormoni.  
Ha composto il mio sangue  
e lo ha iniettato in me  
perché irrigasse tutto il mio corpo.  
Così nacquero le idee, i sogni e l'istinto.  
Creò il tutto con grandi colpi di fiato  
scolpendo con amore  
le mille e una cosa  
che mi fanno donna ogni giorno  
e per le quali con orgoglio  
mi alzo ogni mattina  
e benedico il mio sesso.

**Gioconda Belli**  
poetessa nicaraguense

Ingresso riservato alle  
donne in menopausa



# Ma cos'anno le donne tra le gambe?



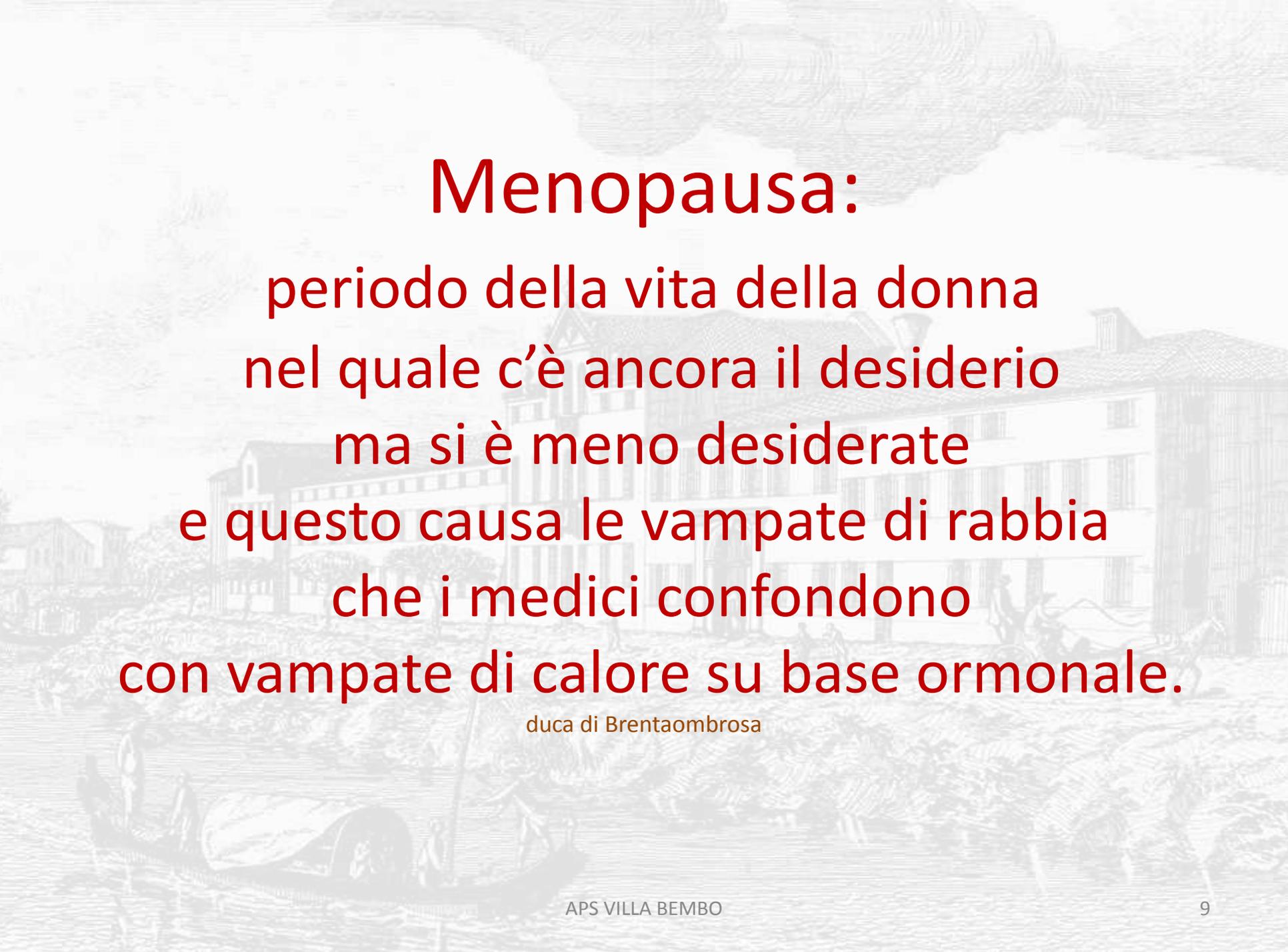
ANTI-ODOR PROTECTION.  
Grazie alla sua struttura interna, Lines Perla Extra cattura gli odori e li neutralizza impedendone il ritorno in superficie

L' solo c'è non c'è



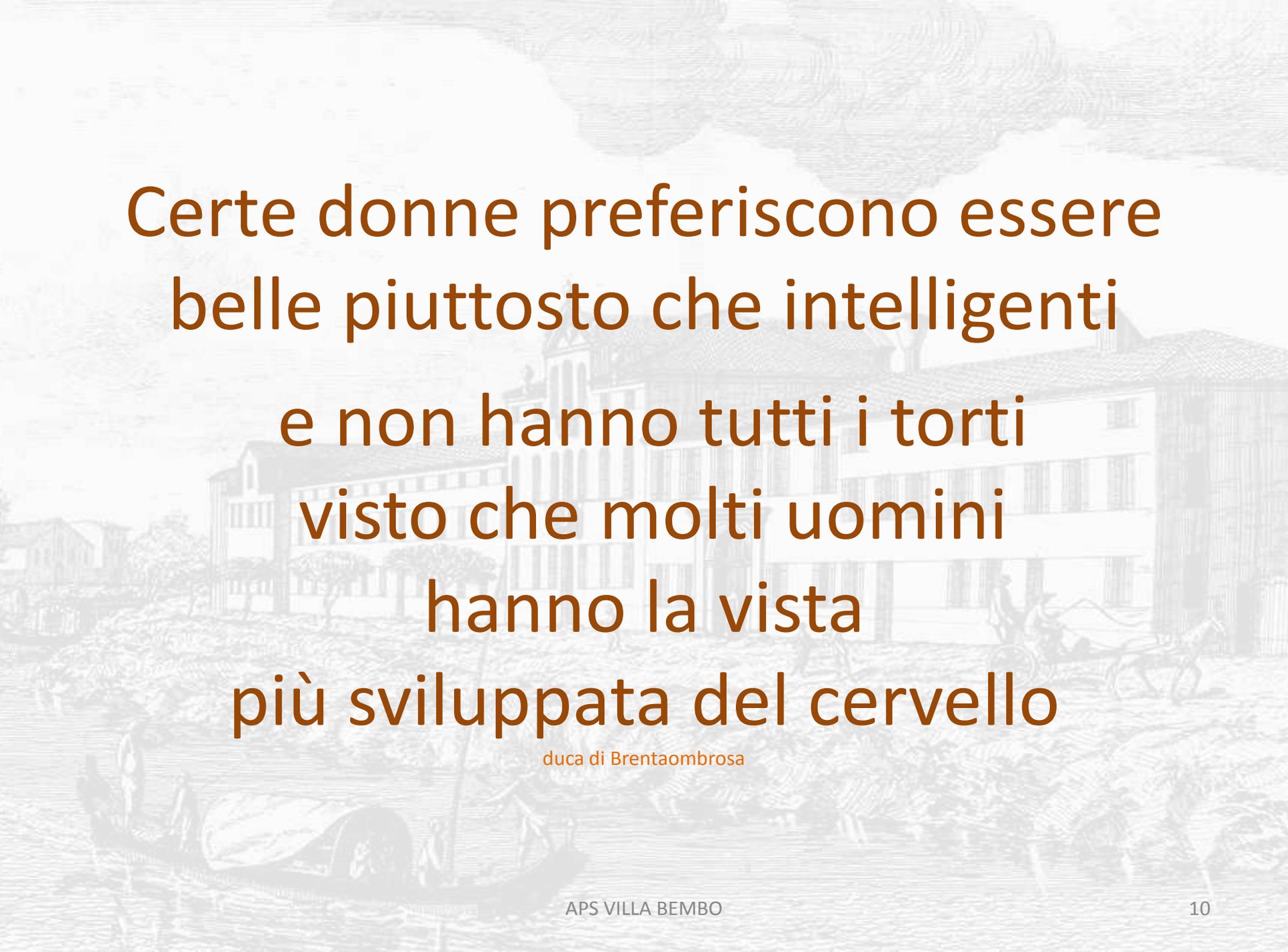
Che schifo...  
forse le donne della pubblicità non  
sanno che prima degli assorbenti  
hanno inventato il sapone (una lettrice)

YAHOO! ANSWERS  
ITALIA



**Menopausa:**  
periodo della vita della donna  
nel quale c'è ancora il desiderio  
ma si è meno desiderate  
e questo causa le vampate di rabbia  
che i medici confondono  
con vampate di calore su base ormonale.

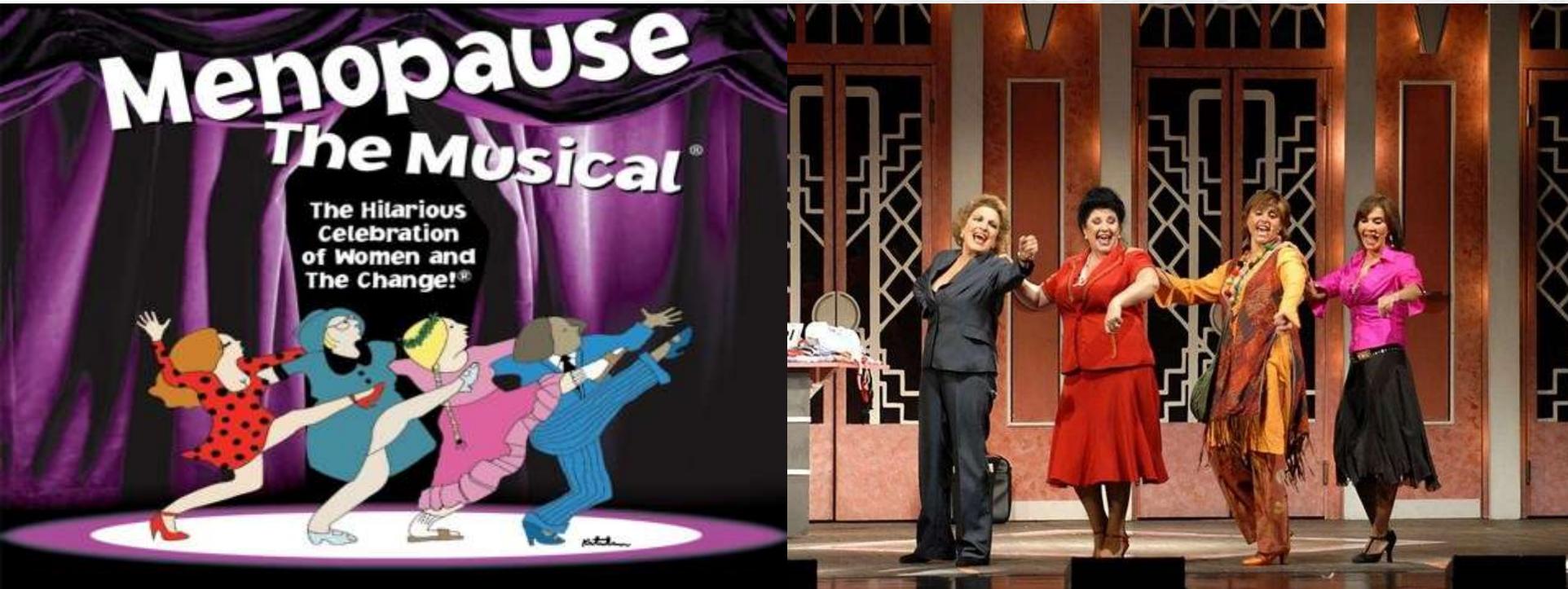
duca di Brentaombrosa



Certe donne preferiscono essere  
belle piuttosto che intelligenti  
e non hanno tutti i torti  
visto che molti uomini  
hanno la vista  
più sviluppata del cervello

duca di Brentaombrosa

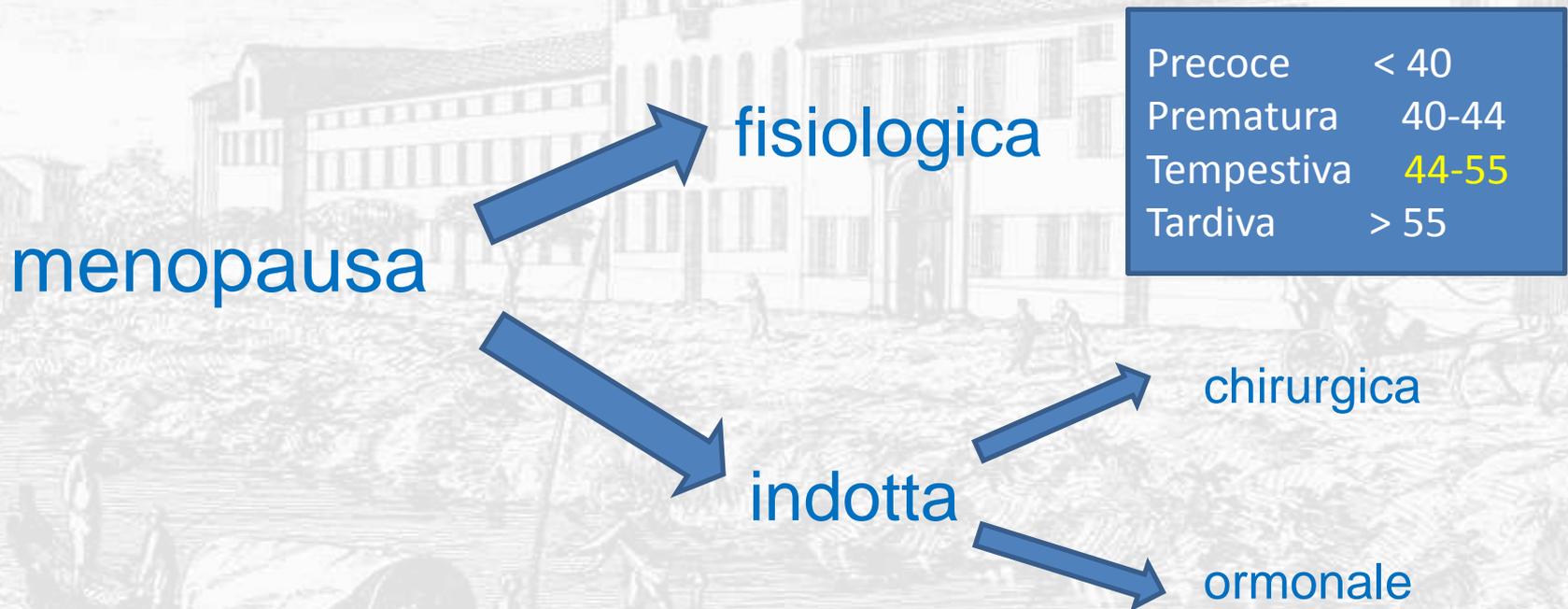
# ridere della menopausa



- Periodo di follia della donna, che in certi casi conduce il marito in manicomio.
- Qual è la differenza tra un pitbull e una donna in menopausa? Il rossetto!
- “Caro, hai notato qualche differenza da quando sono andata in menopausa?”  
“Si cara, spendiamo il 30% in meno di riscaldamento”.

# Menopausa definizione e tipi

La **menopausa**, dal greco *menos* = mese e *pausis* = cessazione, è la cessazione dei flussi mestruali fisiologici. L'inizio della menopausa è stabilito in modo retrospettivo, perché la diagnosi è basata sull'assenza di mestruazioni per 12 mesi. Nella popolazione italiana la menopausa compare tra i 44 e i 53 anni, in media a 49 anni.



La menopausa è una conseguenza della cessazione della funzionalità delle ovaie, che erano entrate in attività alla pubertà.

E' naturale chiedersi perché gli altri organi del corpo vivono il doppio dell'ovaio? Una spiegazione potrebbe essere la necessità di evitare alla donna i rischi connessi a gravidanza e parto in tarda età. Ma questo non vale per gli animali (e neanche per la Nannini).

Alla fine del 1800 in Italia molte donne non raggiungevano i 45 anni e l'aspettativa di vita era di soli 43 anni.

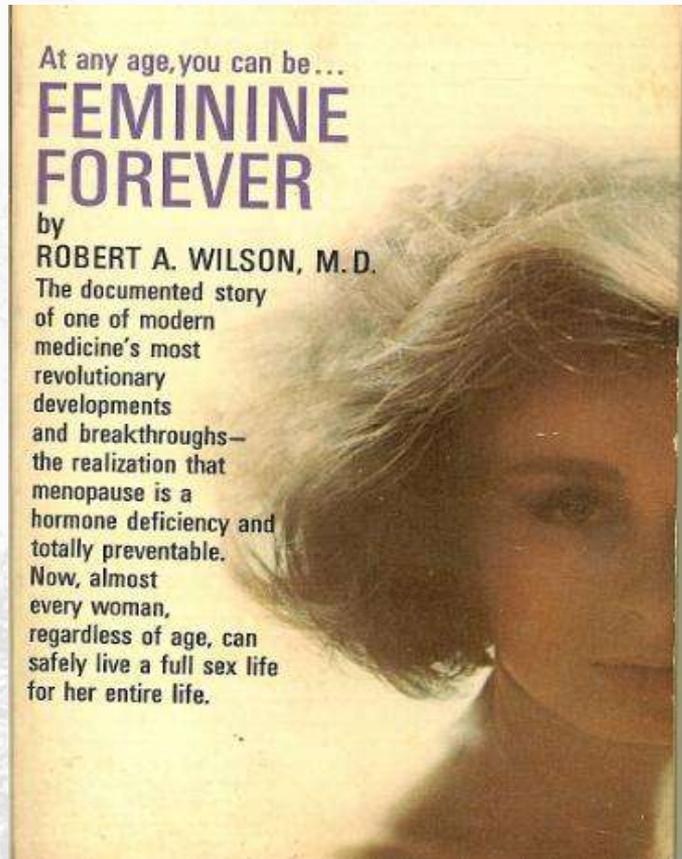
Dalla fine del secolo scorso è salita rapidamente e già verso il 1950 era pari a 56 anni.

Attualmente l'aspettativa di vita è di 77 anni per gli uomini e di 84 anni per le donne.

L'attuale allungamento della vita media ha fatto diventare la menopausa un importante fenomeno sociale, medico ed economico.

Nel terzo mondo tuttavia la menopausa ancora oggi non è un problema ma un traguardo: lì infatti la donna paga ancora un tributo elevato di morte legato al ciclo riproduttivo (aids, gravidanza, parto).

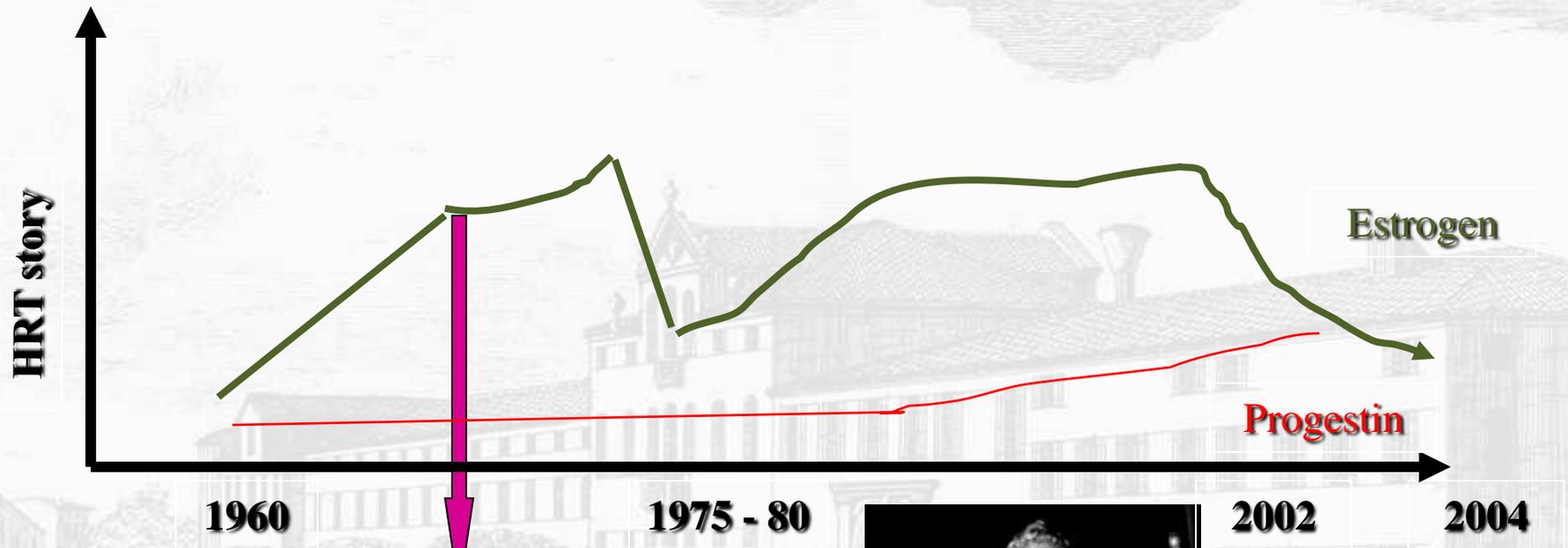
# TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA HRT o TSO



La terapia ormonale sostitutiva vede la luce agli inizi degli anni '60 quando il ginecologo Robert A. Wilson pubblica il libro **“FEMININE FOREVER”** con l'obiettivo di promuovere l'uso degli estrogeni nelle donne in menopausa, considerati il composto magico capace di mantenere la donna **“attraente”** per sempre.

**TSO** Terapia Sostitutiva Ormonale o Trattamento Sanitario Obbligatorio?

# Storia della TSO in America



*Feminine forever*

1966

Tra il 1990 e il 1999

HRT fu il prodotto più  
venduto negli USA



# Studio WHI 2002

Women's Health Initiative

*Lo studio WHI ha smentito radicalmente i benefici della HRT pubblicizzati per anni, dimostrando:*

**MA NON E' TUTTO ORO QUEL CHE LUCCICA**

- Un aumento della malattia coronarica
- Un aumento del rischio di ictus
- Un aumento rischio di trombosi
- Un aumento del tumore al seno
- Un aumento del tumore all'utero
- Un aumento dell'incontinenza urinaria
- Un aumento del rischio di demenza

- Un aumento della lubrificazione vaginale
- Una riduzione del rischio di fratture
- Un miglioramento del tono dell'umore

**Vale la pena correre tutti questi rischi per avere una vagina più umida?**

Non bisogna allora trasmettere il messaggio che la terapia ormonale sostitutiva abbia fantastici benefici e che tutte le donne in menopausa debbano assumerla per evitare i disagi del climaterio.

Ma non bisogna nemmeno astenersi dal prescriverla quando vi sia un'importante indicazione clinica.

E' quindi necessario analizzare ogni singolo caso valutando attentamente il rapporto rischio-beneficio.

**Basta che il rischio non sia solo per la donna  
e il beneficio solo per le multinazionali del farmaco!**

# Indicazioni alla terapia ormonale sostitutiva

*secondo le linee guida mondiali (NAMS, EMAS, ECC ...)*

- Sintomi vasomotori importanti (vampate di calore, sudorazione e palpitazione) associati a insonnia, astenia, irritabilità ecc., che condizionano la qualità della vita (della donna e del partner).
- Menopausa precoce (prima dei 40 anni).
- Secchezza vaginale con conseguente disagio nei rapporti e disturbi urinari come la frequenza e l'urgenza; per queste indicazioni potrebbe essere sufficiente la terapia ormonale locale.
- Osteoporosi: 1 donna su 3 la sviluppa in post-menopausa, l'HRT è indicata per la prevenzione dell'osteoporosi ma non per la terapia, per cui solo alcune donne selezionate che presentano i fattori di rischio che vedremo dopo, possono essere candidate al trattamento.

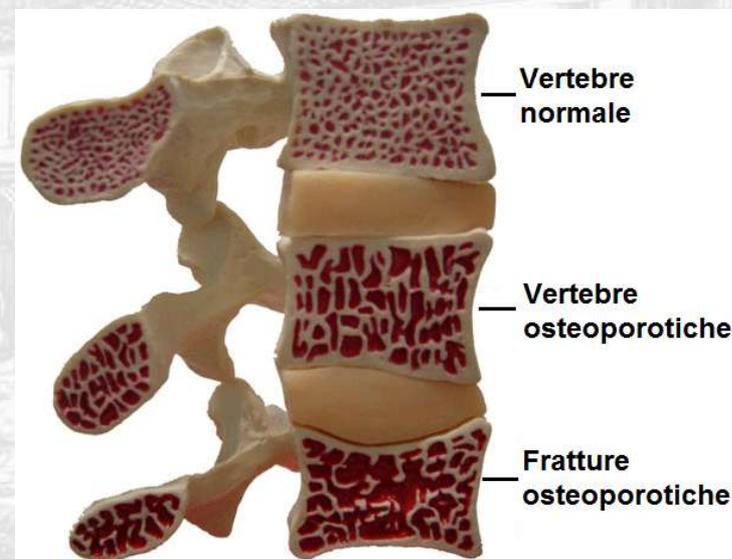
Tuttavia, vedremo più avanti che molti di questi disturbi possono trarre vantaggio anche dalle terapie naturali.

# Osteoporosi post-menopausale

La diagnosi avviene tramite MOC o DEXA.

La terapia è indicata subito dopo la menopausa nelle donne che presentano i seguenti fattori di rischio:

- 1° pazienti che assumono farmaci che causano perdita ossea (corticosteroidi, ormoni tiroidei ecc.).
- 2° pazienti con pregressa frattura dopo la menopausa.
- 3° magrezza, BMI < 19.
- 4° storia familiare di frattura dell'anca.
- 5° fumo.
- 6° eccessivo consumo di alcool.



La maggior parte delle donne in terapia con alendronati e calcio, non presenta nessuno di questi fattori di rischio. C'è da chiedersi allora perché viene messa in terapia!

Tuttavia è importante sottolineare che, prima di intraprendere una terapia ormonale sostitutiva, sarebbe indispensabile modificare lo stile di vita:

- Abolire il fumo
- Ridurre alcool
- Controllare il peso corporeo
- Svolgere attività fisica regolare (fa bene a cuore, ossa e umore)
- Seguire una dieta bilanciata e possibilmente biologica
- Un riguardo alla vitamina D

# Diamo i numeri

90140920274

- 450 mestruazioni
- 1,8 gravidanze
- 4000 pannolini
- 450 ovuli
- 150 visite ginecologiche
- 100 pap test
- 15 mammografie
- 10 densitometrie
- 2500 rapporti sessuali
- .....





Andropausa

Perimenopausa

Postmenopausa

**MENOPAUSA**

Climaterio

Premenopausa

Menopausa artificiale

Menopausa tardiva

Transizione menopausale

Menopausa tempestiva

Menopausa spontanea

Menopausa fisiologica

Menopausa redditizia

Menopausa precoce

Menopausa prematura

Galassia Menopausa

# Siete in menopausa?



# Vi aspettano

ginecologo

avvocato

ascensore  
riservato

sessuologo

psicologo

farmaci

nutrizionista

farmacista

estetista

pannoloni

Una serie infinita  
di esami da fare:  
pap test,  
densitometria,  
mammografie, visita  
ginecologica, v.  
urologica, dosaggi  
ormonali, ...

# Cercate invece

Attività  
fisica  
all'aperto

Rimedi  
naturali

Estetista  
perché è  
importante  
sentirsi belle e  
desiderate

Accertamenti  
medici che servano a  
voi e non al medico, al  
laboratorio o  
all'industria  
farmaceutica

Alimentazione  
corretta

# E i dosaggi ormonali?

## ESAMI INDICATI IN MENOPAUSA

<i>Esame</i>	<i>Cadenza</i>	<i>Fino a</i>
<b>Colesterolo</b>	Ogni 5 anni	Per tutta la vita
<b>Esame clinico strumentale delle mammelle</b>	Ogni 2 anni	70 anni
<b>Ricerca sangue occulto fecale</b>	Ogni anno	Per tutta la vita
<b>Pap test</b>	Ogni 3 anni	65 anni
<b>PAO</b>	Ogni anno	Per tutta la vita
<b>Densitometria</b>	Almeno una volta	In base al risultato

Ulteriori indagini possono essere raccomandate sulla base della situazione clinica individuale.  
Per le donne in terapia ormonale sostitutiva sono indicati accertamenti supplementari (eco uterina, funzionalità epatica, funzionalità tiroidea, elettroliti, ...)

# SCREENING

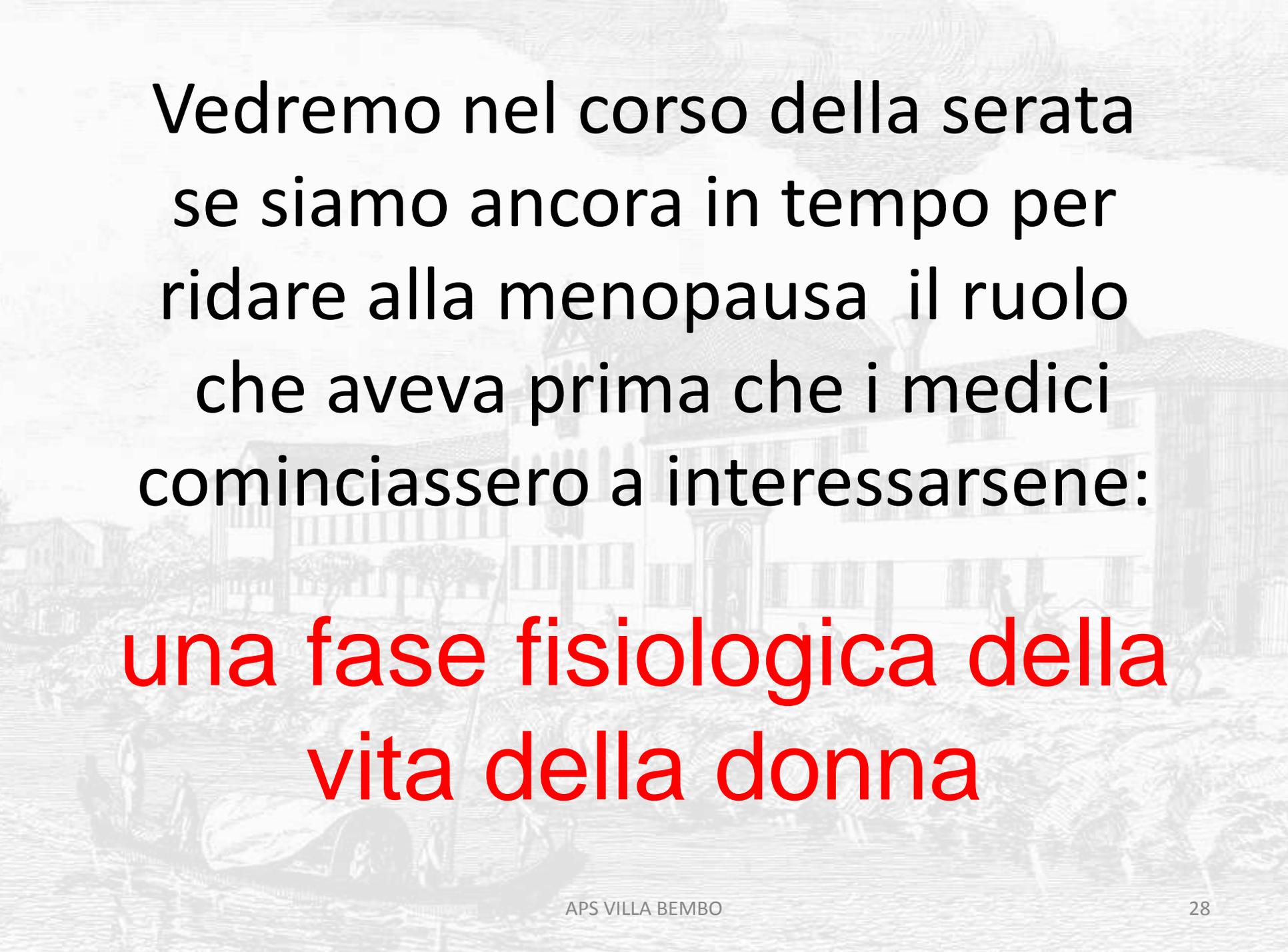
La medicina preventiva mostra tutti e tre gli elementi dell'arroganza!

Prima di tutto è **dogmatica** in modo aggressivo, perseguita gli individui senza sintomi dicendo loro che cosa devono fare per restare sani.

In secondo luogo è **presuntuosa**, sicura che gli interventi che adotta faranno in media più bene che male alle persone che li accettano e vi aderiscono.

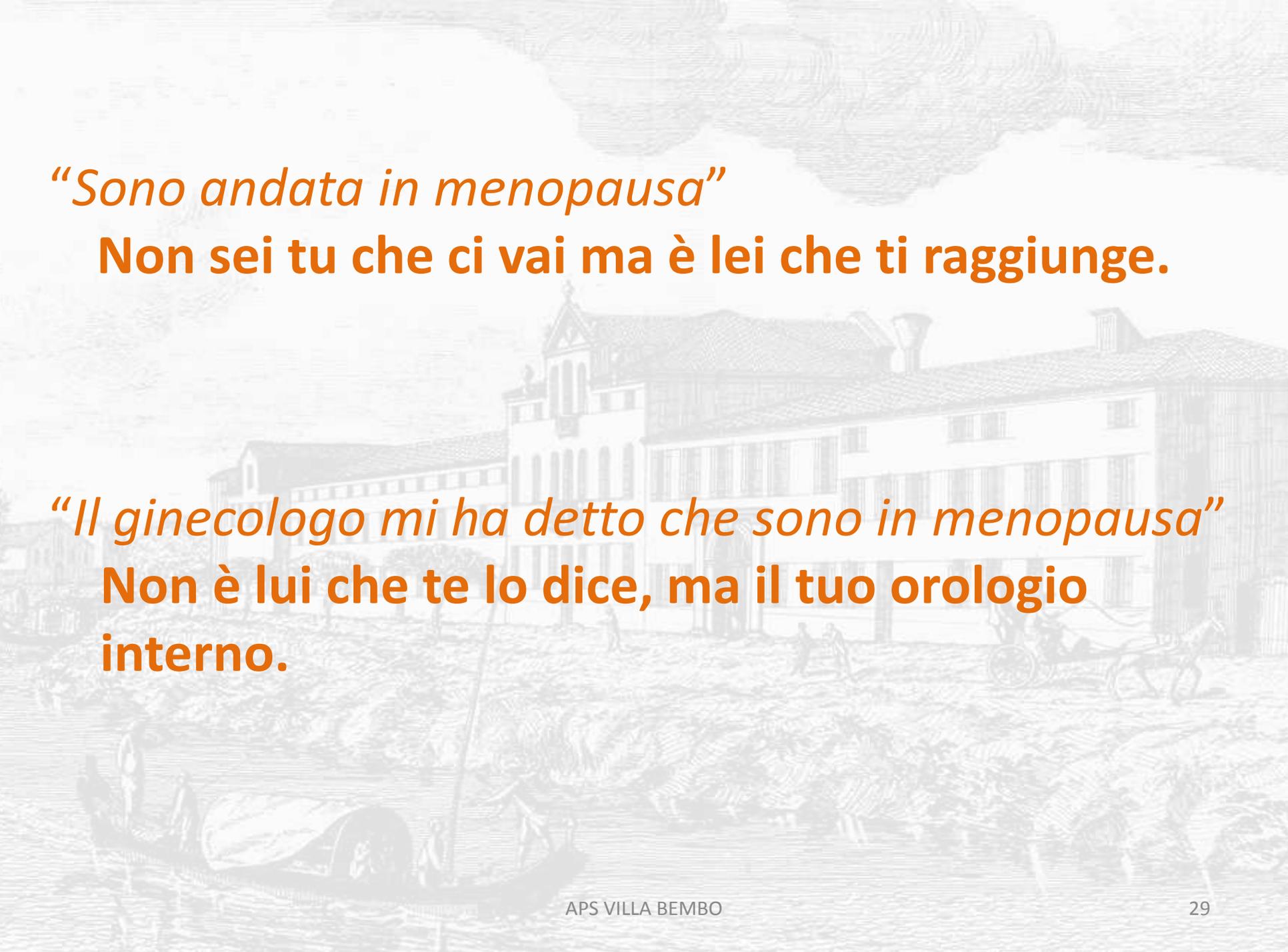
Infine è **prepotente**, attacca le persone che contestano il valore delle sue raccomandazioni.

David Sackett (CMAJ 2002;167:363-4)



Vedremo nel corso della serata  
se siamo ancora in tempo per  
ridare alla menopausa il ruolo  
che aveva prima che i medici  
cominciassero a interessarsene:

**una fase fisiologica della  
vita della donna**



*“Sono andata in menopausa”*

**Non sei tu che ci vai ma è lei che ti raggiunge.**

*“Il ginecologo mi ha detto che sono in menopausa”*

**Non è lui che te lo dice, ma il tuo orologio interno.**

# Dott.ssa Anna Paola De Lazzari



# mantenere un giusto equilibrio tra prevenzione e salute



# piramide della menopausa

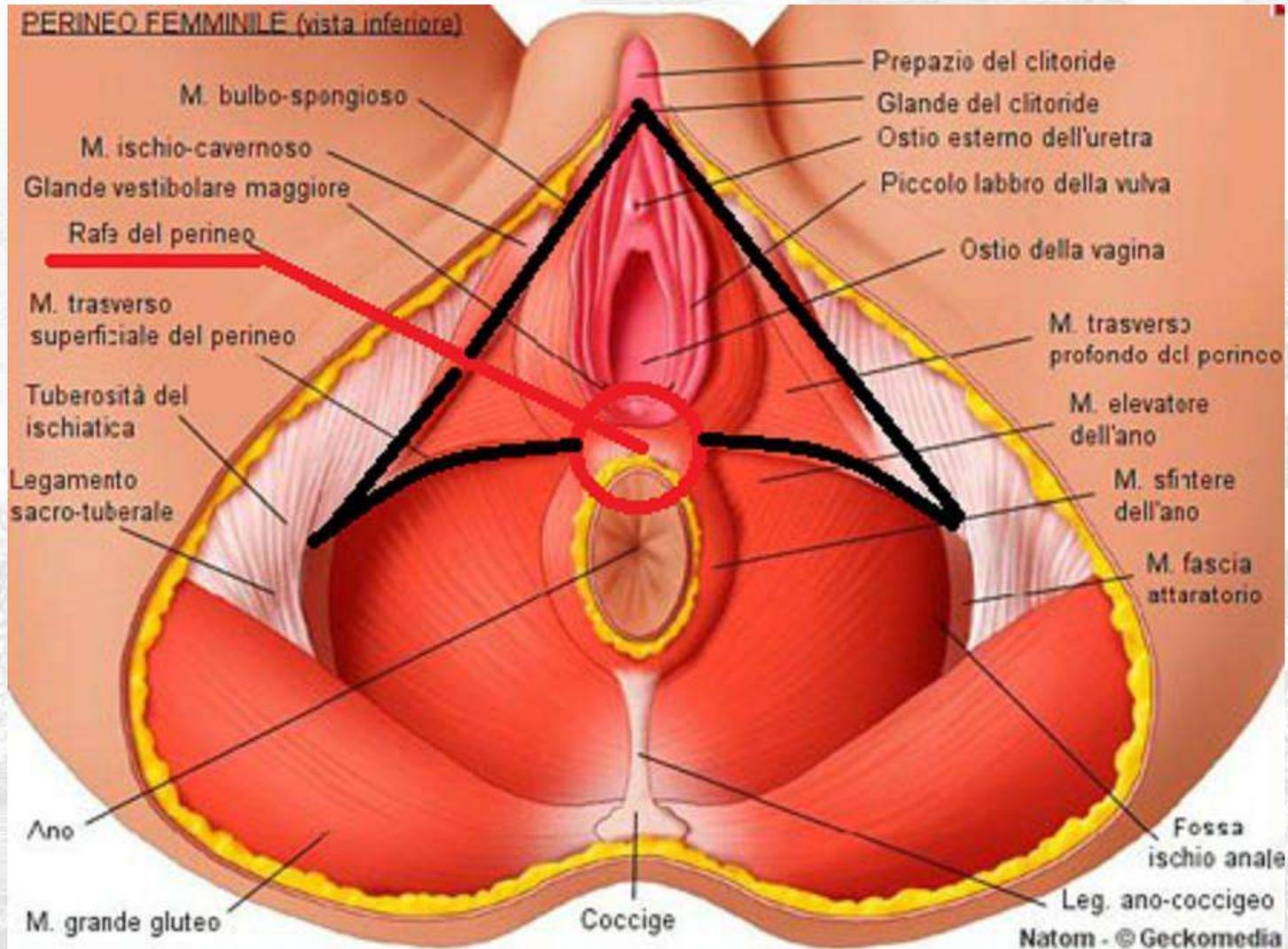


# Attività fisica e psichica

- Attività fisica aerobica (passeggiata, nordic walking, corsa, bicicletta ...)
- Attività anaerobica (palestra, nuoto, danza ...)
- Tai Chi Chuan, Qi gong, Zen stretching, Rebirthing ...
- Teatro e altre attività ricreative (lettura, pittura, musica ...)
- Yoga, meditazione, reiki, psicoterapia, preghiera ...
- Volontariato ...
- Sesso



# perineo femminile



# Attività fisica in menopausa



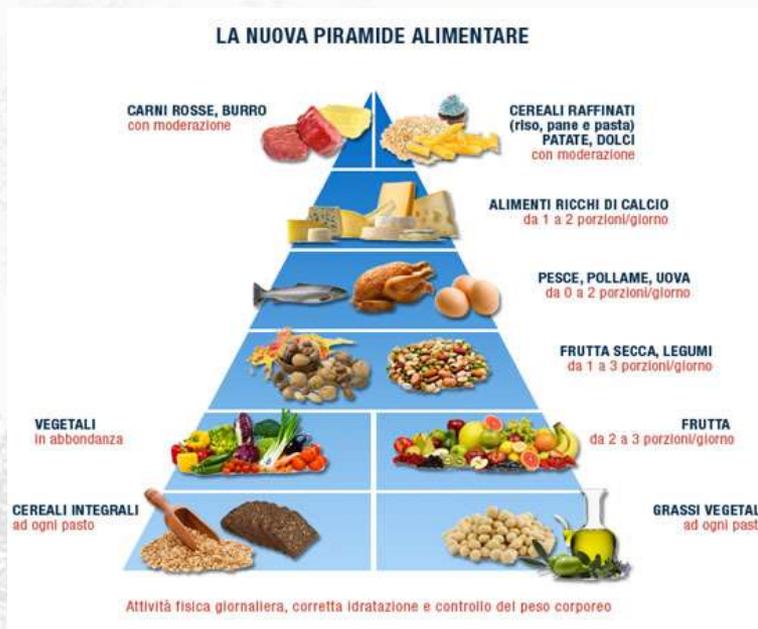
**Il tempo** corre...., non farti prendere**e**

**CONVEGNO**

**23 FEBBRAIO 2010 ore 20,30**

Sala convegni Cazzago di PIANIGA via provinciale Nord n. 2

# Alimentazione in menopausa

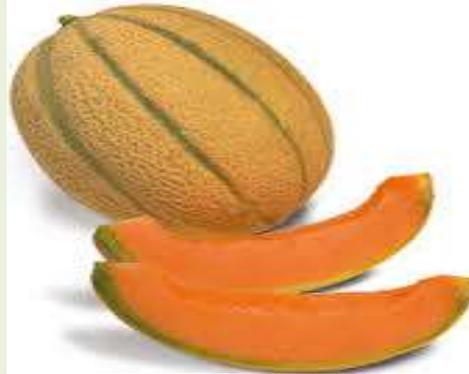


Come negli altri periodi della vita la donna in menopausa deve mangiare.

**MA DOVREBBE SAPERE COSA !**

# alimenti importanti per la menopausa

- Soia
- Mandorle
- Germe di grano
- Yogurt, Kefir
- Semi di zucca,
- Semi di lino
- Cavolo
- Finocchio
- Melissa e tisane rilassanti
- Melone e tutta la frutta arancione
- Acqua



# Soia

*the miracle bean*



# Integratori

- Olio di **enotera**, di borragine, di lino, di germe di grano, di **fegato di merluzzo**
- Oligoelementi (manganese, rame, litio)
- Vitamine (A, B, C, **D**, E)
- Te verde
- Magnesio, Calcio, Selenio
- Coenzima Q10
- Melatonina
- Aloe
- Mioinositolo
- Pimento
- **Prebiotici**, probiotici, simbiotici
- Alghe



# ALIMENTI E CALCIO

ALIMENTO	CALCIO mg/100 gr
Formaggi a lunga stagionatura (grana emmenthal)	900-1100
Formaggi a media stagionatura (taleggio, fontina, provolone)	600-900
Formaggi freschi (ricotta, mozzarella, robiola)	400-600
Pesce azzurro	350
Rucola	300
Mandorle, noci, nocciole	250-300
Cavoli, rape, verze, broccoli	250
Fagioli, ceci	100-120
Gamberetti	120
Latte, yogurt interi	100-120
Latte, yogurt magri	80-100
Spinaci	80-100

# La vitamina D

## CIBI AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINA D

Olio di fegato di merluzzo

Sgombro

Anguilla

Salmone

Uova

Tonno

Aringhe

Sardine

Formaggi

# Vitamin D



The body itself makes vitamin D when it is exposed to the sun

Cheese, butter, margarine, fortified milk, fish, and fortified cereals are food sources of vitamin D



ADAM.

# Sintomi comuni della menopausa

- Vampate di calore
- Emorragie uterine
- Insonnia
- Ansia e depressione
- Incontinenza urinaria
- Secchezza vaginale
- Calo della libido
- Difficoltà di memoria
- Dolori articolari
- Dispepsia
- Prurito
- Perdita di peli e capelli
- Acufeni ...



# Menopausa: periodo più fertile della donna, per i ginecologi.



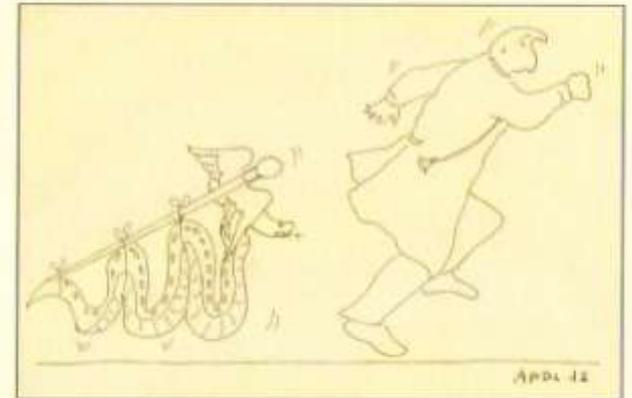
DUCA DI BRENTAOMBROSA

## NUOVO DIZIONARIO MEDICO RAGIONATO

Cento Definizioni per Cento Riflessioni

a cura di A.P.S. villa Bembo

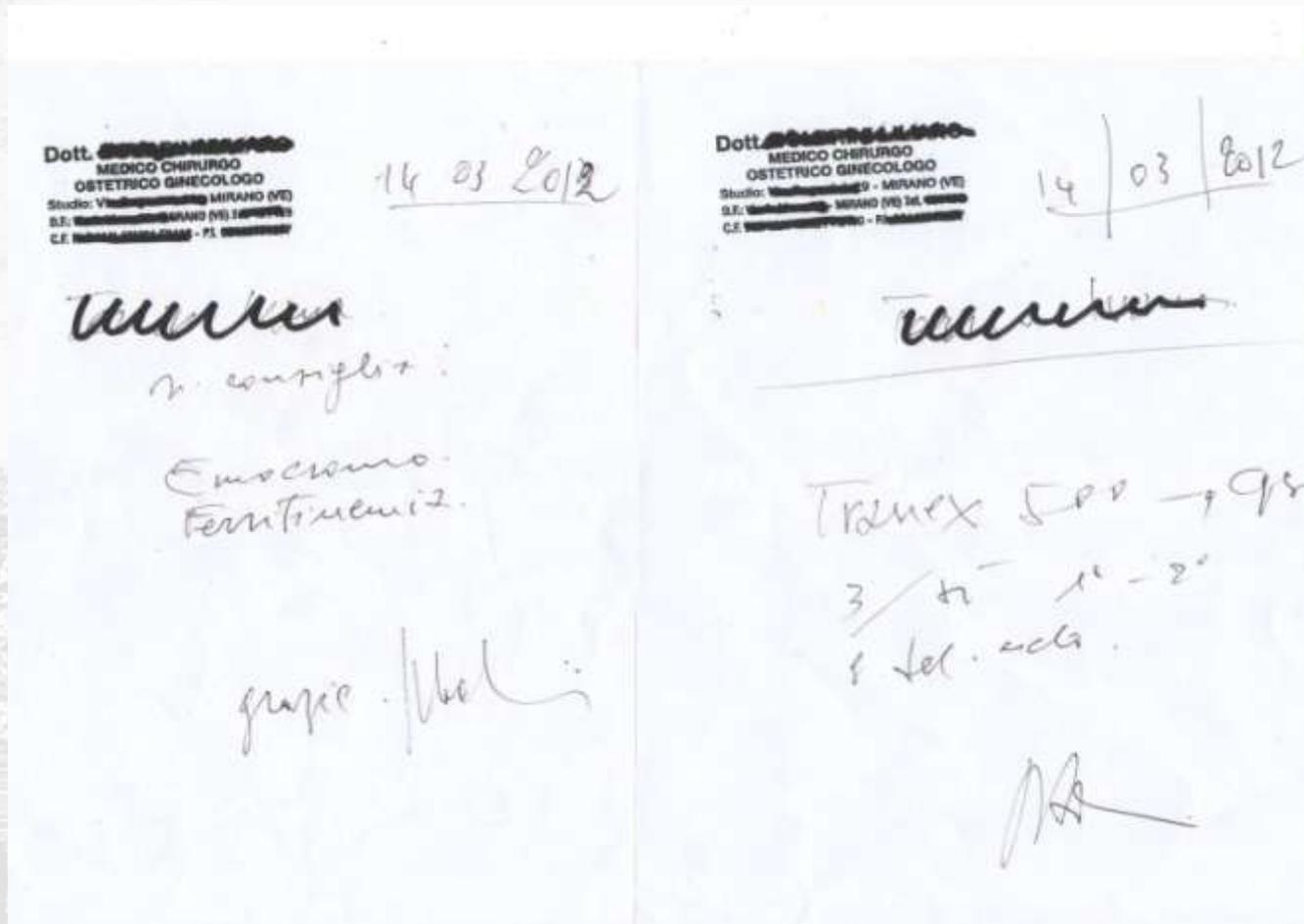
Illustrazioni di Anna Paola De Lazzari



EDIZIONE RISERVATA A CHI HA VOGLIA DI RIMANERE IN SALUTE

*Non avrei mai creduto di poter guadagnare così tanti soldi trasformando la menopausa in malattia!"*

# Paziente di 49 anni che si rivolge al ginecologo per mestruai irregolari ed abbondanti





Ravenna, S. Apollinare Nuovo, guarigione dell'emorroissa

*Ora una donna, che da dodici anni soffriva perdite di sangue, e aveva patito molto in mano di molti medici e speso tutto il suo senza alcun giovamento, anzi piuttosto peggiorando, udito parlare di Gesù, venne tra la folla alle sue spalle e gli toccò il mantello, perché diceva: Se riesco a toccare anche solo le sue vesti, sarò guarita. Sull'istante ristagnò il suo flusso di sangue e sentì nel suo corpo di essere guarita da quell'infermità.*

*Marco Cap. 5,21-43*

*...e aveva patito molto in mano di molti medici e speso tutto il suo senza alcun giovamento, anzi piuttosto peggiorando...*

# Il mito della fertilità



Patricia Rashbrook



Gianna Nannini

# RIMEDI PER LA MENOPAUSA

- Rimedi farmacologici
- Rimedi fitoterapici
- Rimedi omeopatici
- Integratori
- Oli essenziali
- Alimentazione



# Rimedi farmacologici

- Cerotti
- Creme



## TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA IN MENOPAUSA

### Estrogeni

Armonil, Climara, Dermestril, Dermestril Septem, Epiestrol, Esclima, Estraderm, Estradiolo Amsa, Estroclim, Menorest, Femseven 50, System, ...

### Progestinici

Colprone, Dufaston, Farlutal, Provera G, Lutenyl, Primolut-Nor, Prometrium, ...

### Associazioni estrogeno-progestiniche

Climen, Pausene, Femostom, Filena, Nuvelle, Premelle, Prempak, ...

- .....





Cimicifuga



Daucus carota



Lupulus



Agnus castus



Licopus europea



Caulophillum



Yam



Galega



Pulsatilla



Rheum raphonticum



Lithospermum



Angelica

# Rimedi fitoterapici

ad azione ormonale

ad azione sedativa ansiolitica

ad azione diuretica depurativa

ad azione vascolare

ad azione remineralizzante

ad azione antiinfiammatoria



# Rimedi fitoterapici



ad azione ormonale



**estrogenica**

- Achillea
- Angelica
- Avena sativa
- Eleuterococco
- Ginseng
- Pfafia paniculata
- Salvia
- Trifoglio rosso
- Trifoglio kudzu
- Rheum rhaponticum
- Soia
- Vaccinum vitis
- Luppolo
- Medicago sativa
- Fieno greco
- Cupressus semprevirens
- Timo vulgaris  
(Semi di lino)

**progestinica**

- Dioscorea (Yam)
- Agnus castus
- Cimicifuga racemosa
- Rubus Idaeus
- Borragine

# Rimedi fitoterapici

ad azione sedativa ansiolitica:



Angelica  
Escolzia  
Melissa  
Passiflora  
Avena  
Iperico  
Aswaganda  
Camomilla  
Luppolo  
Biancospino  
Valeriana  
Rhodiola  
Ginesrtrina  
Tilia tomentosa

.....

# Rimedi fitoterapici

ad azione diuretico depurativa:



Betulla  
Ortosiphon  
Pilosella  
Rosmarino  
Cardo mariano  
Ginepro  
Tarassaco  
Equiseto  
Galium aparine  
Marrubio  
Calendula

.....

# Rimedi fitoterapici

ad azione vascolare:



Aesculus

Centella asiatica

Chrysanthemum p.

Gingko biloba

Lycopus europea

Meliloto

Alnus glutinosa

Crategus Oxiacanta

Ruscus Aculeatus

Capsella Bursa Pastoris

.....

# Rimedi fitoterapici

ad azione remineralizzante:



**Equiseto**  
Centinodia  
Laminaria  
Ortica  
Prezzemolo  
Soia  
Spinacio  
**Spirulina**

.....

# Rimedi fitoterapici

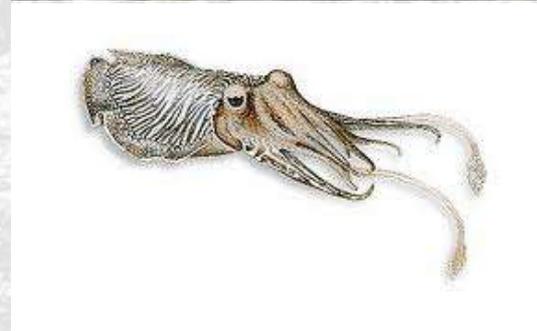
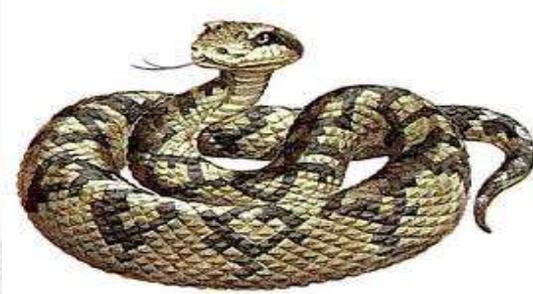
ad azione antiinfiammatoria:

Arphagophitum  
Salix alba  
Spirea ulmaria  
Ribes Nigrum  
Elicriso  
Curcuma  
Boswelia  
Arnica



# Rimedi omeopatici

- Actea racemosa
- Belladonna
- Glonoinum
- Ignatia
- **Lachesis**
- Lycopodium
- Lycopus
- Natrum muriaticum
- **Pulsatilla**
- Sanguinaria
- **Sepia**
- Sulfur
- **Thuja**
- Fiori di Bach, Fiori australiani



# Oli essenziali



Angelica Anice Cipresso Coriandolo  
Erba moscatella Geranio Finocchio  
Lavanda Neroli Rosa Salvia

## Crema per secchezza vaginale

per un vasetto da 60 gr aggiungere alla vostra crema preferita:

- 6 gtt di o.e. di geraneo
- 6 gtt di o.e. di lavanda
- 2 gtt di o.e. di neroli
- 1 gtt di o.e. di rosa
- 1500 U.I. di olio di vit. E

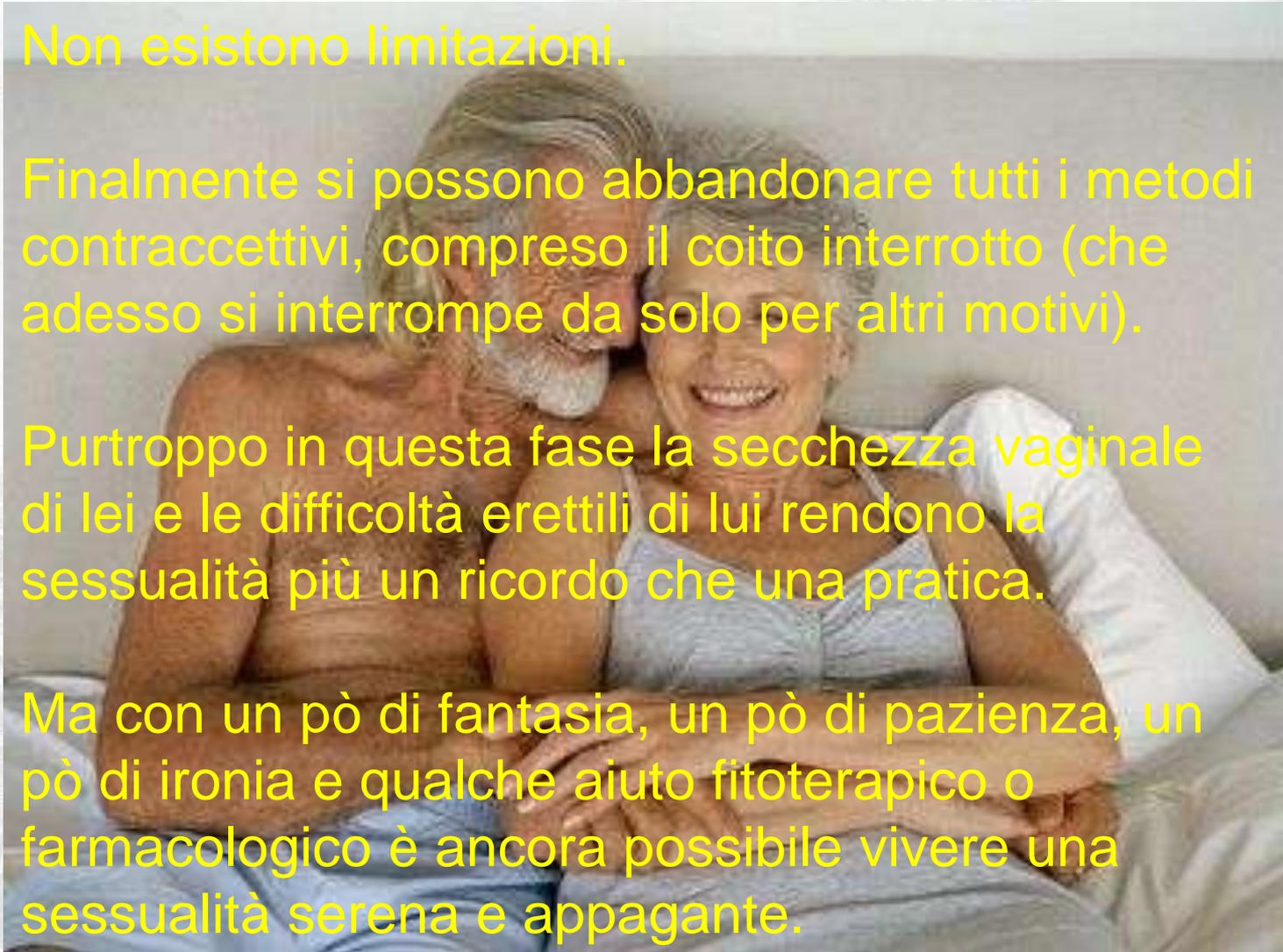
# Sessualità in menopausa

Non esistono limitazioni.

Finalmente si possono abbandonare tutti i metodi contraccettivi, compreso il coito interrotto (che adesso si interrompe da solo per altri motivi).

Purtroppo in questa fase la secchezza vaginale di lei e le difficoltà erettili di lui rendono la sessualità più un ricordo che una pratica.

Ma con un pò di fantasia, un pò di pazienza, un pò di ironia e qualche aiuto fitoterapico o farmacologico è ancora possibile vivere una sessualità serena e appagante.



# Ricetta per l'andropausa



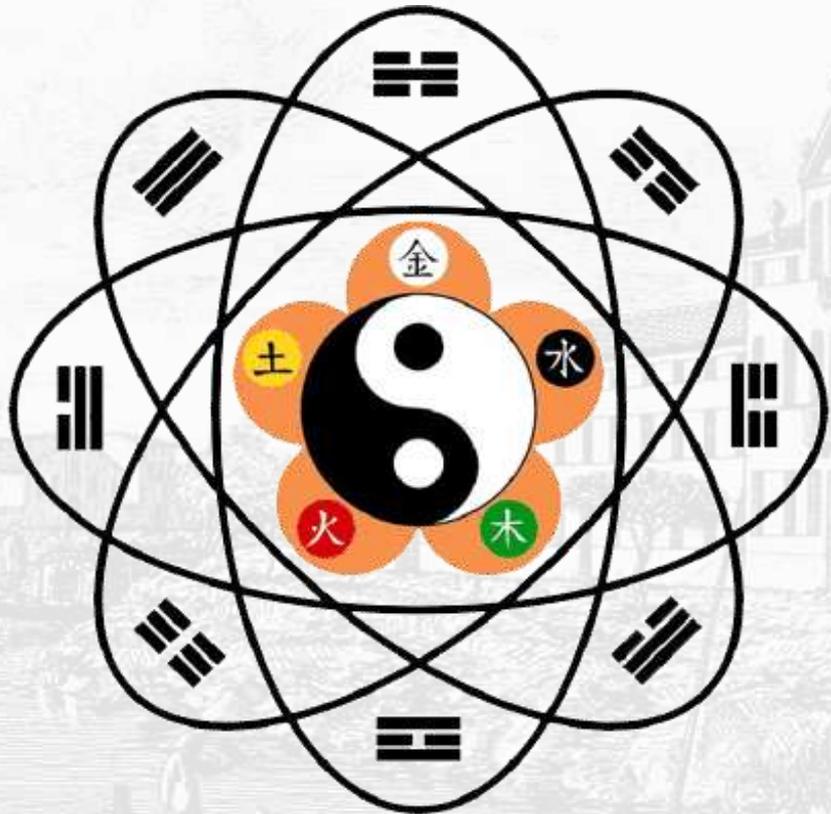
# Trattamenti estetici in menopausa

- Massaggio
- Linfodrenaggio
- Mesoterapia
- Agopuntura
- Osteopatia
- Cure termali
- .....



- Crema di madreperla
- Sapone di Aleppo
- Olio di rosa damascena, mosqueta
- Olio di ricino
- Olio di Jojoba
- Olio di Argan
- Burro di Karitè
- Luffa cilindrica
- Aloe
- .....

# Medicina Tradizionale Cinese



- Per la MTC la menopausa è dovuta a una inadeguatezza dei meridiani Ren (Vaso Concezione) e Chong (Vaso d'incrocio) con una disarmonia tra gli organi zang fegato e rene, ovvero all'incapacità dell'acqua (rene) di nutrire il legno (fegato).
- Il trattamento consiste nel regolare Yin e Yang reintegrando l'acqua del rene.



# Medicina Ayurvedica



“La donna sta all’apice della creazione.  
Questo è il suo posto ed il suo status.  
Ella non deve perderlo perché se ciò accade  
vi saranno guerra, sofferenza e crudeltà,  
dal momento che la donna è l’opposto di tutto ciò.  
Una donna non dovrebbe mai stancarsi:  
la sua forza è riservata alle cose più sottili.”

Maharishi Mahesh Yogi: ruolo e condizione della figura femminile secondo la tradizione vedica.

# Medicina Antroposofica

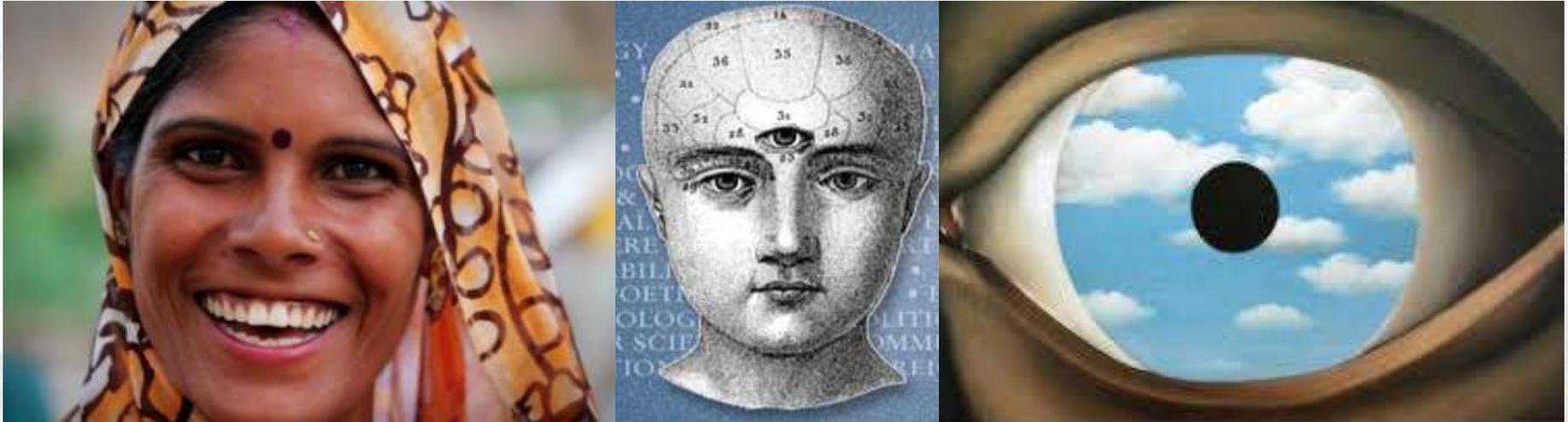


“... La fine del flusso mestruale libera le donne dal legame con la terra e le spinge a sviluppare il legame con il cielo, la creatività e la spiritualità ...”

... L'aspetto pratico della vita, con il passare degli anni deve diventare meno importante per le donne, ma anche per gli uomini ...”

Rudolf Steiner 1861-1925

# il terzo occhio



*"La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tua tenebra!"* Matteo 6,22-23



# Cosa dicono gli esperti della medicina ufficiale

dott.ssa Graziottin Alessandra

(fa un po' di confusione tra fisiologia e patologia)

*“Con l'esaurimento delle ovaie il corpo femminile viene privato di una vera linfa (estrogeni, progesterone e anche testosterone). Inutile dire che tutto ciò è naturale: se il pancreas non funziona prendiamo l'insulina. **Perché mai non si ritiene essenziale riequilibrare le funzioni di una ghiandola endocrina che si esaurisce?** Io sono profondamente convinta che quella linfa vada restituita. Le terapie sostitutive sono tra le risposte possibili. Certo, non mancano le controindicazioni, e vanno valutate con attenzione: trombosi, epatiti, tumori dipendenti dagli ormoni... in questi casi la T.O.S. va esclusa, ma per tutte le altre donne c'è una terapia su misura: oggi ci sono almeno 30 possibili combinazioni nell'accoppiata estrogeno più progestinico, tra diversi dosaggi e vie di somministrazione (pillole, ma anche cerotti, gel locali). Impossibile non trovare quella più adatta, con l'aiuto di un buon ginecologo. Senza trascurare il testosterone, l'ormone dell'energia vitale, dell'assertività, del desiderio.”*

Speriamo di essere riusciti a spiegarvi  
la differenza tra:

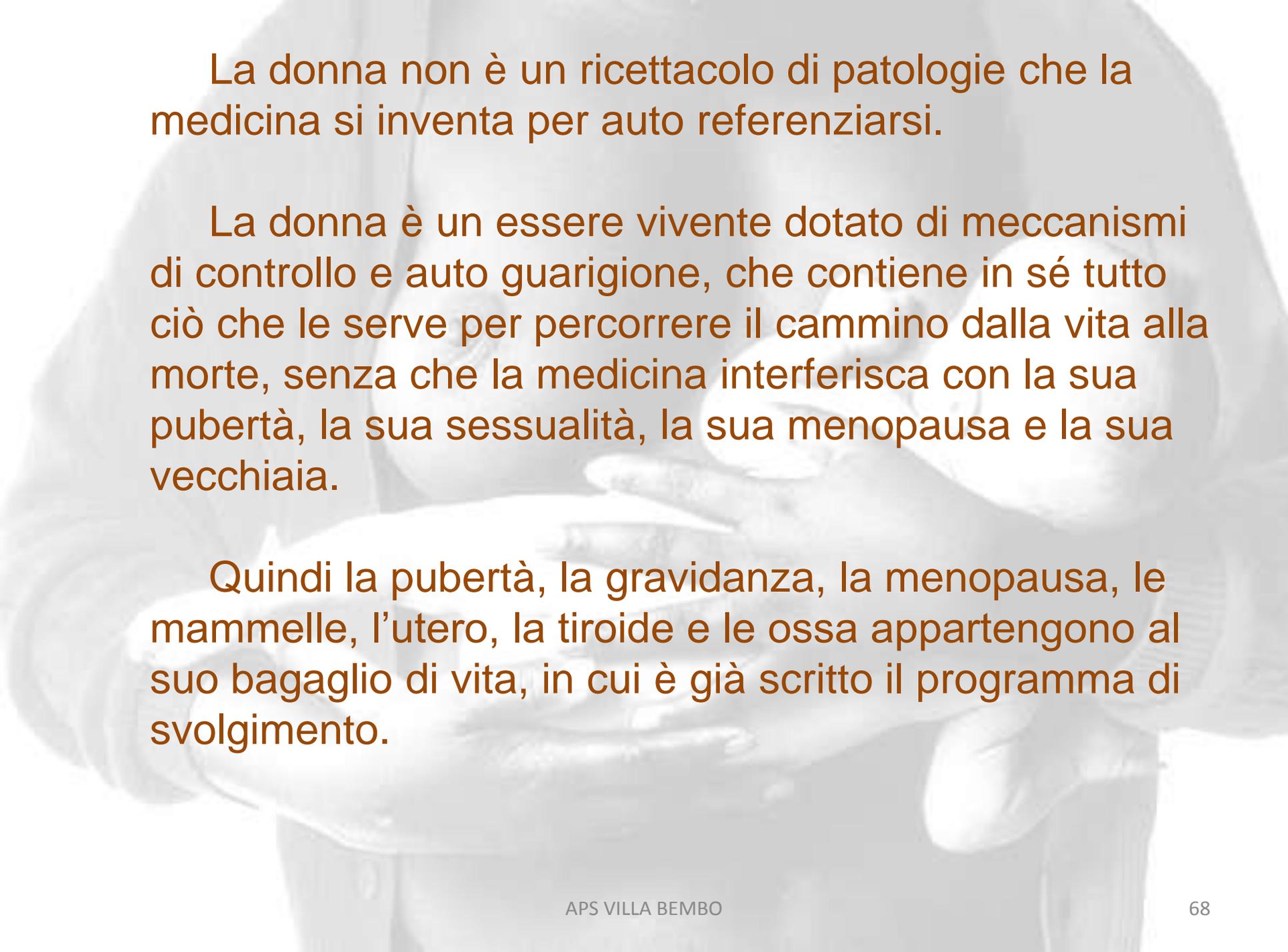
andare in menopausa

accettare la menopausa

subire la menopausa

contrastare la menopausa

curare la menopausa



La donna non è un ricettacolo di patologie che la medicina si inventa per auto referenziarsi.

La donna è un essere vivente dotato di meccanismi di controllo e auto guarigione, che contiene in sé tutto ciò che le serve per percorrere il cammino dalla vita alla morte, senza che la medicina interferisca con la sua pubertà, la sua sessualità, la sua menopausa e la sua vecchiaia.

Quindi la pubertà, la gravidanza, la menopausa, le mammelle, l'utero, la tiroide e le ossa appartengono al suo bagaglio di vita, in cui è già scritto il programma di svolgimento.



Isoflavoni di soia

Trifoglio rosso

Cimicifuga

Calendula

Salvia

Rosmarino

Borsa pastore

Carciofo

Rodiola Rosea

Tarassaco

Ippocastano

Echinacea



Marrubio

Luppolo

Tiglio

Passiflora

Escolzia

Camomilla

Lavanda

Avena

Melissa

Ginestrina

Angelica

# 10 SEMPLICI CONSIGLI

1. Cercate di non passare più tempo sul lettino del ginecologo che nel talamo nuziale.
2. Adequate i vostri desideri alla vostra età, non l'età ai desideri.
3. La menopausa è la fine della fertilità della donna, non la fine della donna.
4. Molti dei disturbi che accuserete sono passeggeri e non hanno bisogno di medicalizzazione.
5. Un'amica in molti casi può consigliarvi meglio di un medico.
6. Non lasciatevi andare, perché tanto il tempo passa, cercate invece di migliorare il vostro aspetto, ma senza stravolgerlo.
7. L'industria farmaceutica vi offre un farmaco per ogni disturbo, cercate di non avere un disturbo per ogni farmaco.
8. Seguite una dieta prevalentemente vegetariana e possibilmente biologica.
9. Evitate gli ascensori, sono luoghi puzzolenti, preferite le scale; l'attività fisica fa bene al pavimento pelvico e migliora l'incontinenza.
10. In caso di bisogno date la priorità ai rimedi naturali.

**questi consigli**

**non vi eviteranno la menopausa**

**ma vi proteggeranno**

**dalla MALATTOPAUSA**

# Il consiglio più importante



Procuratevi un ventilatore  
e delle gocce di Lexotan,  
da aggiungere



di nascosto al caffè  
di vostro marito,



vi sopporterà  
più facilmente.

# Riflessione finale:

alcune donne in menopausa  
dovrebbero preoccuparsi della propria salute  
invece che di quella del Paese



Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico,  
basta chiedere l'autorizzazione agli autori,  
che saranno lieti di concederla.

[www.villabembo.it](http://www.villabembo.it) [info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it)



**dott. ENNIO CAGGIANO**

335.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

**GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE**

**dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.