



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



Comune di Pianiga

14 aprile 2012



Villa Bembo

Meno Pausa Più Informazione

dott. Ennio Caggiano dott.ssa Anna Paola De Lazzari

Sala Convegni Cazzago di Pianiga

10 **F** [®]
arma
Naturalmente innovativa

anna paola de lazzari ennio caggiano

NaturaSi
Il Supermercato della Natura

CAZZAGO DI PIANIGA - VIA MONTE VERENA 7
Tel. 041.5100438

www.naturasi.com - NaturaSi Servizio Clienti - VERONA - info@naturasi.com

Meno Pausa Più Informazione

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
a un'altra sponda dove vivrà dopo.

Vi daremo alcune istruzioni
per effettuare la traversata in 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



Comune di Pianiga

Ingresso riservato alle
donne in menopausa



Villa Bembo

10 Farma[®]
Naturalmente innovativa

anna paola de lazzari ennio caggiano

NaturaSi
Il Supermercato della Natura

CAZZAGO DI PIANIGA - VIA MONTE VERENA 7
Tel. 041.5100438

www.naturasi.com - NaturaSi Servizio Clienti - VERONA - info@naturasi.com



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

YAHOO! ANSWERS
ITALIA

Certe donne preferiscono essere
belle piuttosto che intelligenti

e non hanno tutti i torti

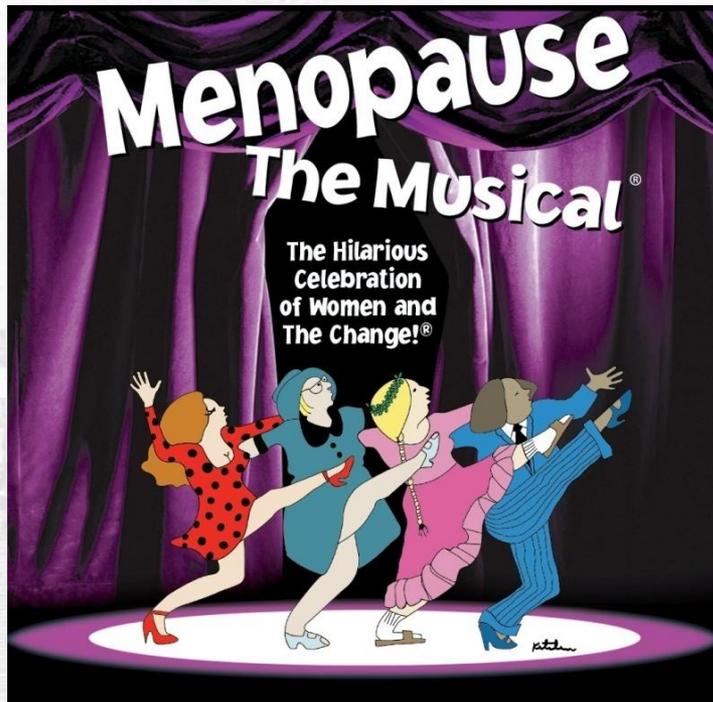
visto che molti uomini

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.

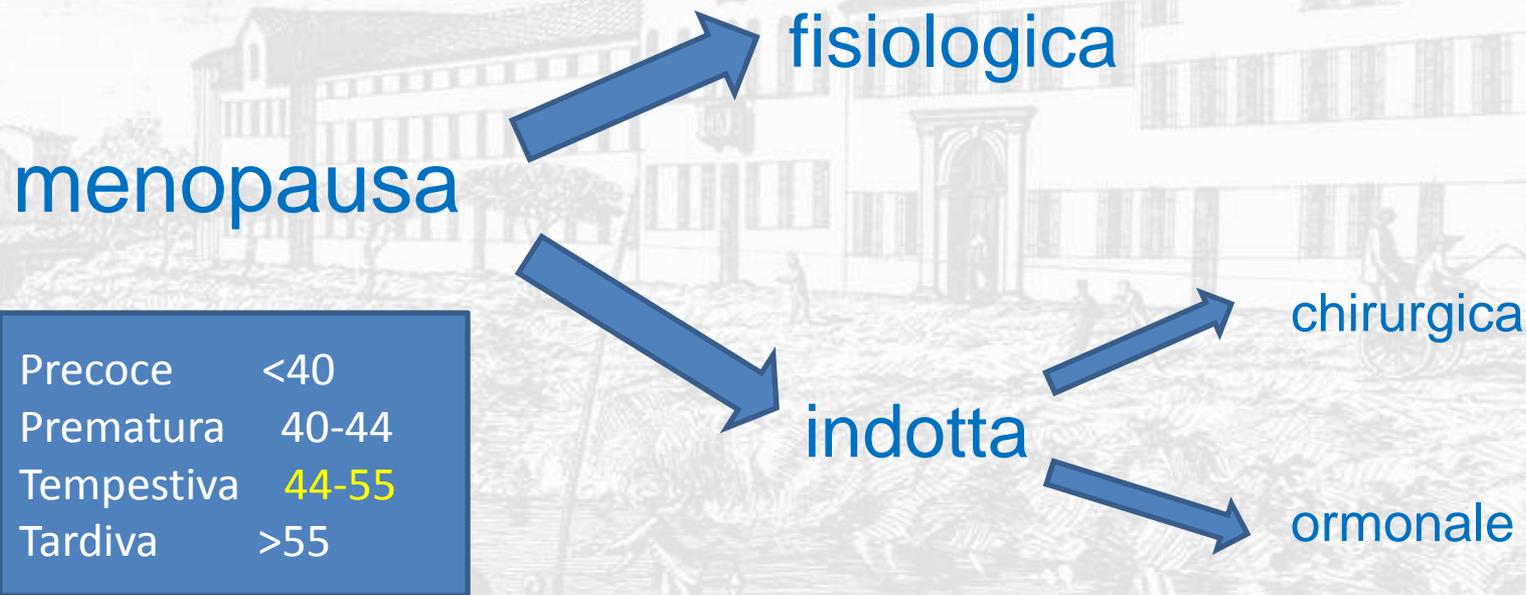
Qual è la differenza tra un pitbull e una donna in
menopausa?
Il rossetto!

“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.



A OGNUNA LA SUA MENOPAUSA

Premenopausa, il tempo precedente l'ultima mestruazione (fascia di età 38 - 47 anni)

Postmenopausa, il tempo successivo l'ultima mestruazione

Perimenopausa, un periodo più esteso rispetto alla premenopausa, che si esaurisce dopo un anno all'atto della menopausa,

Menopausa precoce, fascia di età inferiore 40 anni

Menopausa prematura, fascia di età 40 - 45 anni

Climaterio, fascia di età 45 - 55 anni, in cui avviene l'atrofia follicolare, diminuzione graduale della quantità dei flussi fino alla scomparsa

Transizione menopausale, il periodo finale del climaterio

Menopausa spontanea, fascia di età 50 - 52 anni

Menopausa tardiva, fascia di età superiore a 52 anni

Menopausa artificiale, dipende da un qualche intervento o dalla chemioterapia

Menopausa fisiologica

Menopausa tempestiva

Menopausa redditizia

La menopausa è una conseguenza della cessazione della funzionalità delle ovaie, che era iniziata in 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.

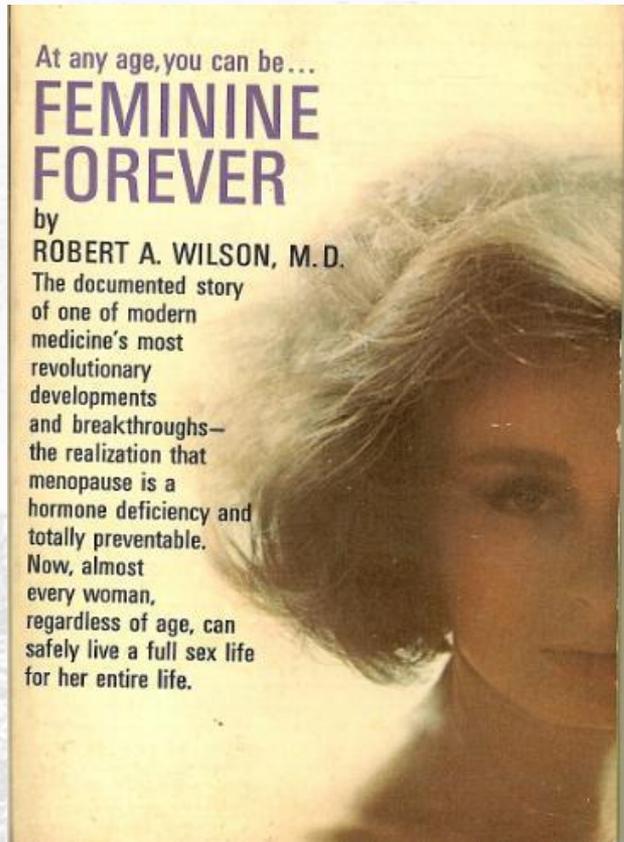
Dalla fine del secolo è salita rapidamente e già verso il 1950 era pari a 56 anni.

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).

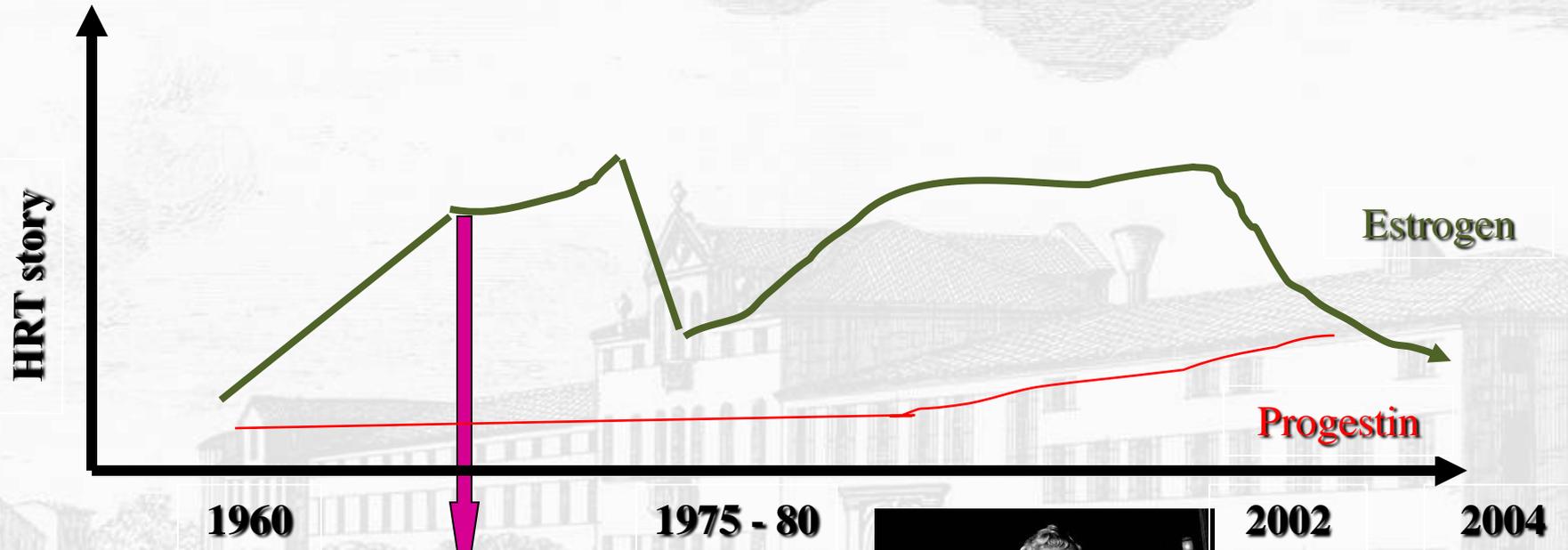
TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA HRT o TSO



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’obbiettivo 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?

History of HRT in the US



Feminine forever
1966



Tra il 1990 e il 1999
HRT negli USA fu il
prodotto più venduto

Studio WHI 2002

Women's Health Initiative

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

- *Un peggioramento nella prevenzione secondaria della malattia coronarica*
- *Nessuna efficacia nella prevenzione primaria della malattia coronarica*
- *Un aumentato rischio di Ictus*
- *Un aumentato rischio di tromboembolia venosa*
- *Un aumento della lubrificazione vaginale*
- *Un lieve aumento del tumore del seno.*
- *Un lieve aumento del tumore all'utero*
- *Nessuna protezione cognitiva e aumento di rischio di demenza.*
- *Una riduzione del rischio di fratture.*
- *Un peggioramento dell' incontinenza urinaria.*
- *Un miglioramento del tono dell'umore*

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 importanti vasomotori (vampate di calore, sudorazione e palpitazione) associate a insonnia, astenia, irritabilità ecc. che condizionano la qualità della vita.
- Menopausa precoce.
- 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.

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 < a 19.
- 4° storia di frattura dell'anca in un parente.
- 5° fumo.
- 6° eccessivo consumo di alcool.

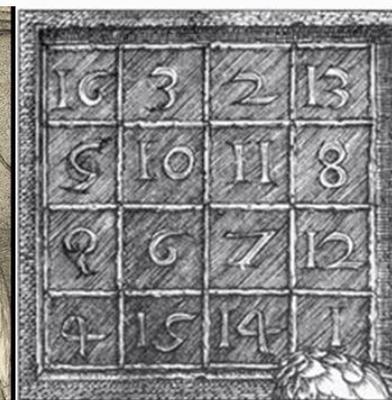
Tuttavia è importante sottolineare che, prima di intraprendere una terapia ormonale sostitutiva sarebbe indispensabile modificare lo stile di vita:

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

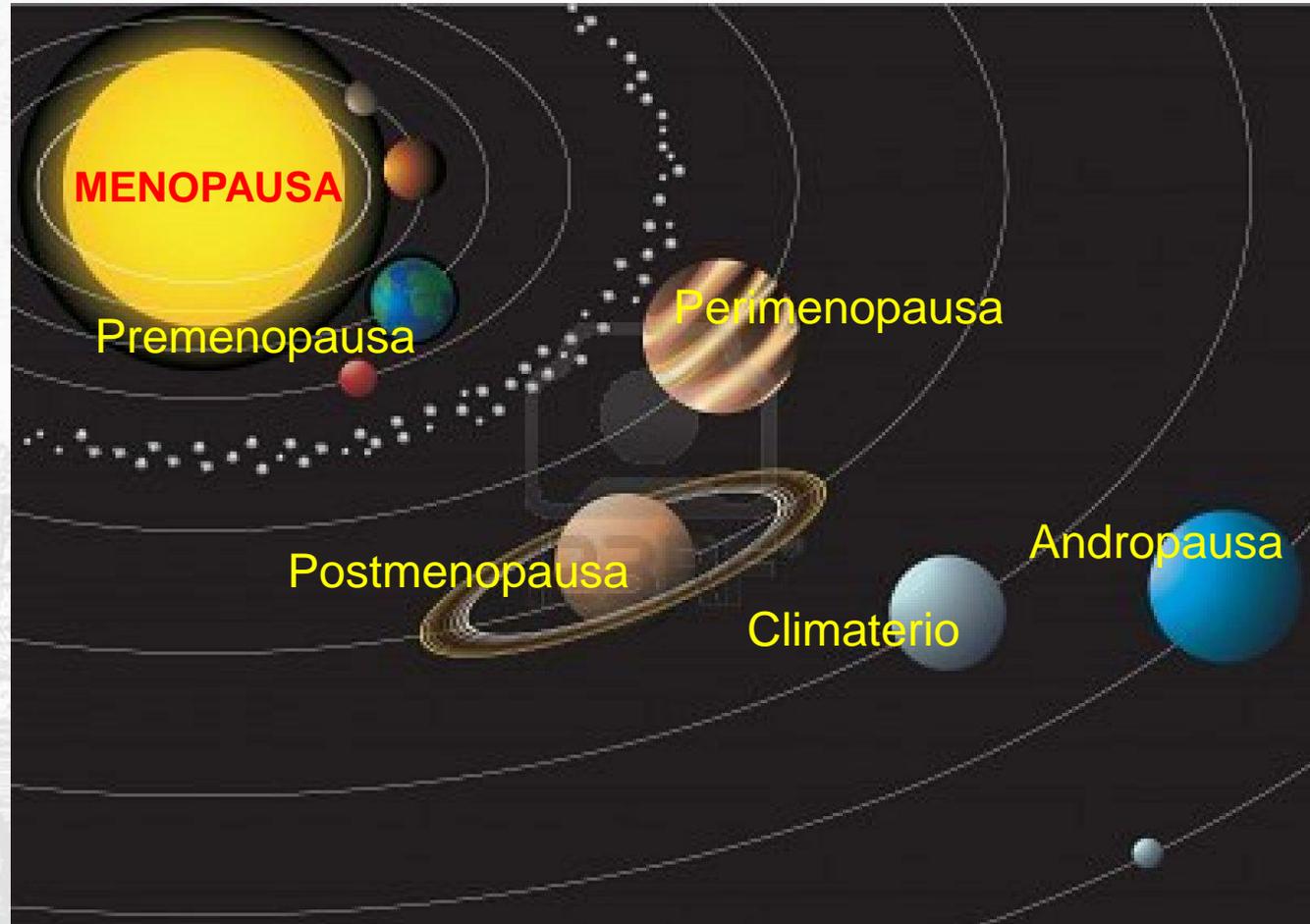
Diamo i numeri

90140920274

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



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

Ulteriori indagini possono essere raccomandate sulla base della situazione clinica della persona.
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 lo dice, ma il tuo orologio interno.**

Dott.ssa Anna Paola De Lazzari



mantenere un giusto equilibrio tra prevenzione e salute



piramide della menopausa



RIMEDI PER LA MENOPAUSA

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



Rimedi farmacologici

- Cerotti
- Creme



Terapia Ormonale Sostitutiva in Menopausa

Estrogeni

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

Progestinici

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

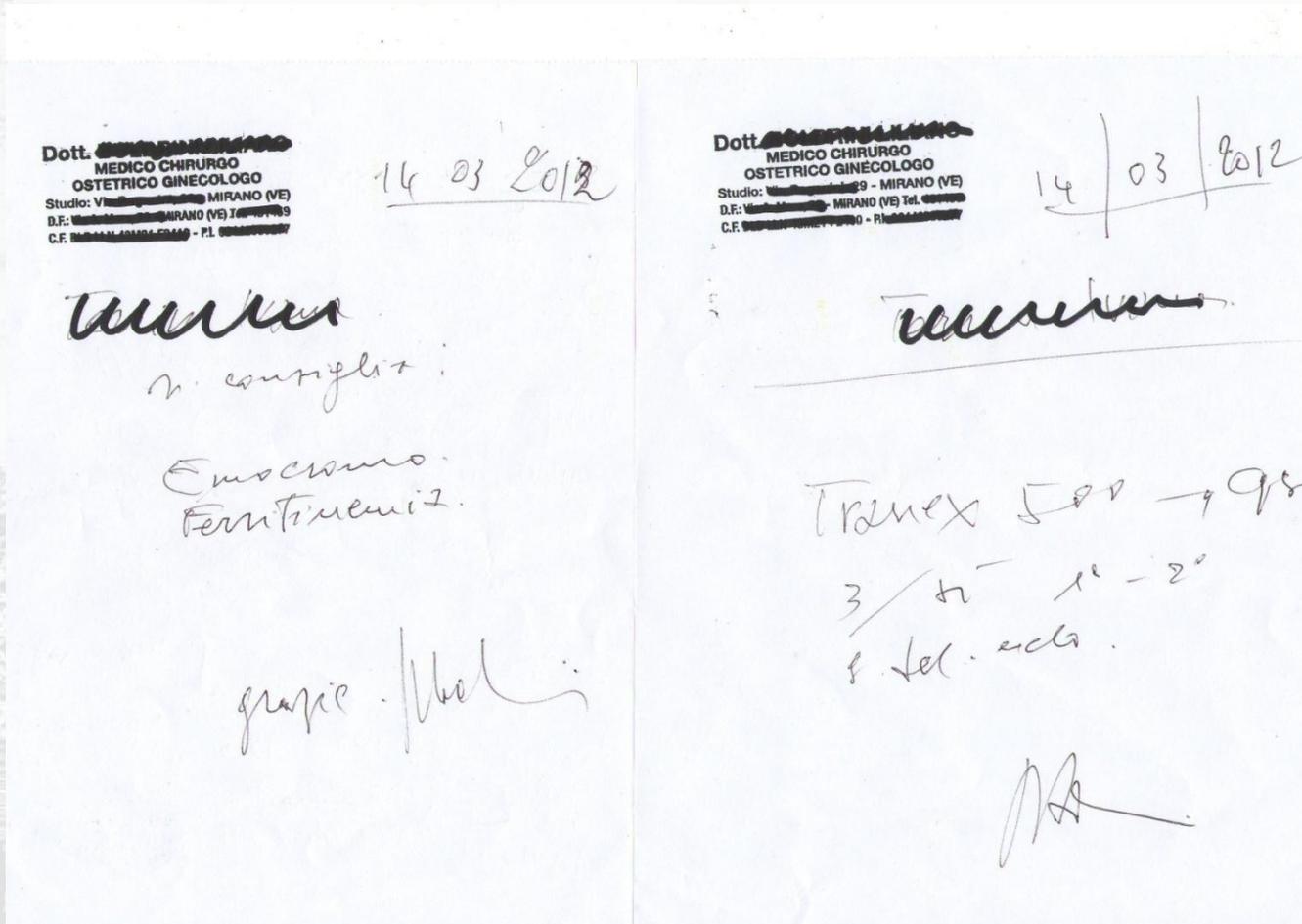
Associazioni estrogeno-progestiniche

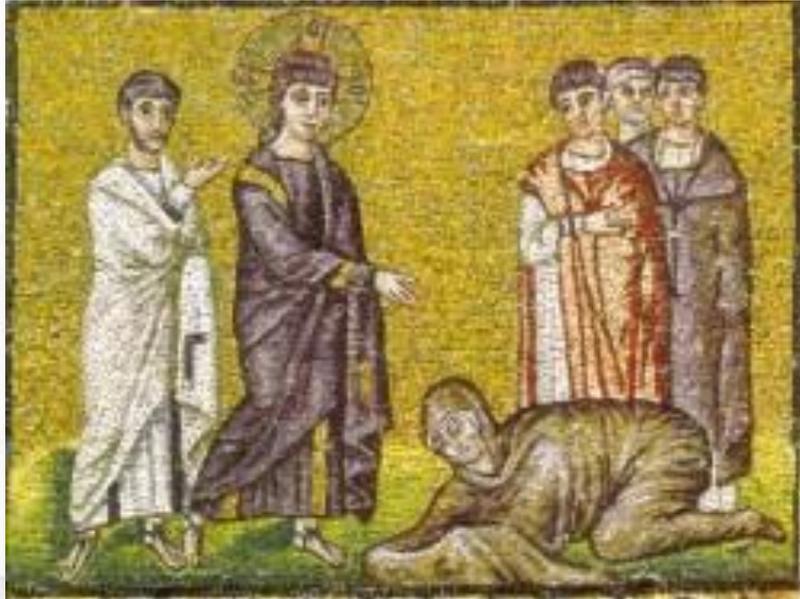
Climen, Pausene, Femostom, Filena, Nuvelle, Premelle, Prempak

-



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...



Cimicifuga



Daucus carota



Lupulus



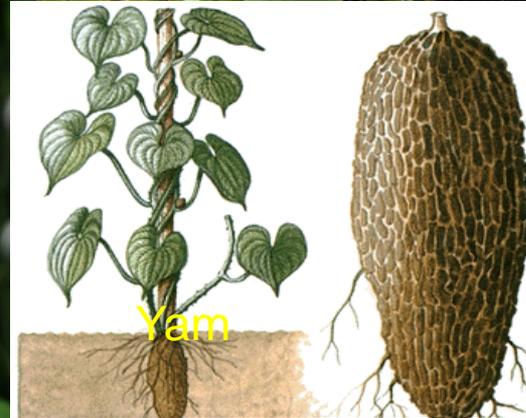
Agnus castus



Licopus europea



Caulophillum



Yam



Galega



Pulsatilla



Rheum raphonticum



Lithospermum



Angelica

Rimedi fitoterapici

ad azione ormonale

ad azione sedativa ansiolitica

ad azione diuretico 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:



Kawa kawa

Angelica

Escolzia

Melissa

Passiflora

Avena

Iperico

Aswaganda

Camomilla

Luppolo

Biancospino

Valeriana

.....

Rimedi fitoterapici

ad azione diuretico depurativa:



Betulla
Ortosiphon
Pilosella
Rosmarino
Cardo mariano
Ginepro
Tarassaco
Equiseto
Galium aparine

.....

Rimedi fitoterapici

ad azione vascolare:



Aesculus

Centella asiatica

Chrysanthemum p.

Ginkgo biloba

Lycopus europea

Meliloto

Alnus glutinosa

Crategus Oxiacanta

Ruscus Aculeatus

.....

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

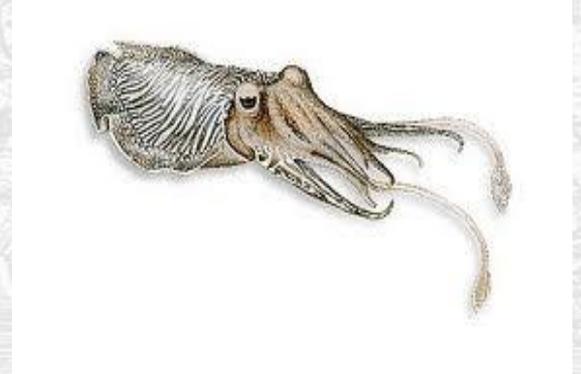
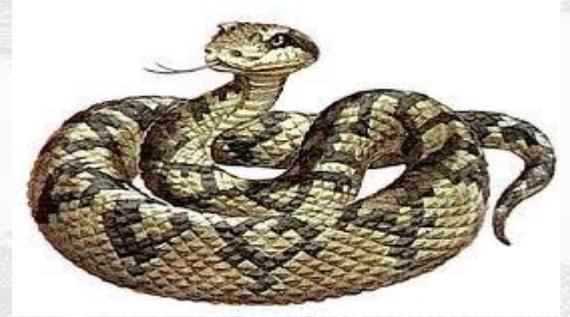
Boswelia

.....



Rimedi omeopatici

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



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



Oli essenziali



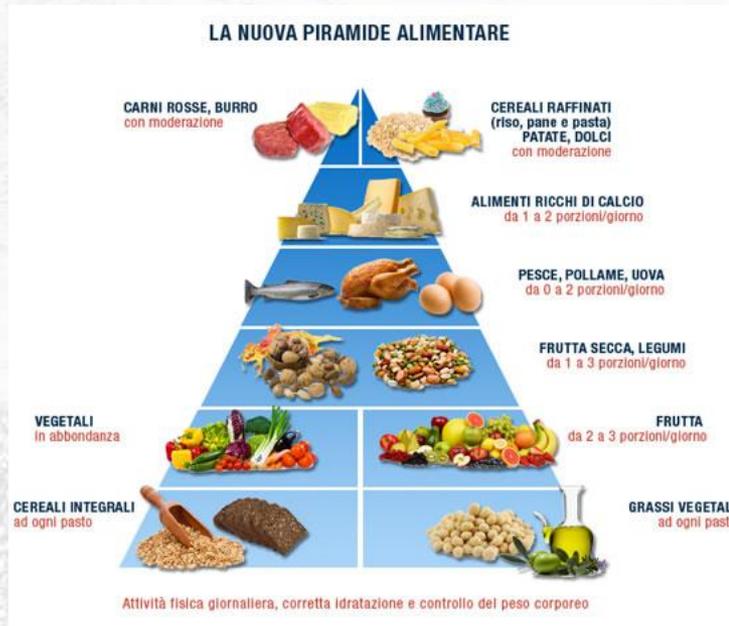
Angelica Anice Cipresso Coriandolo
Erba moscatella Geranio Finocchio
Lavanda Neroli Rosa Salvia

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

Alimentazione in menopausa



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

MA DOVREBBE SAPERE COSA !

Soia

the miracle bean



Attività fisica in menopausa



Il tempo corre...., non farti prendere

CONVEGNO

23 FEBBRAIO 2010 ore 20,30

Sala convegni Cazzago di PIANIGA via provinciale Nord n. 2

anna paola de lazzari ennio caggiano

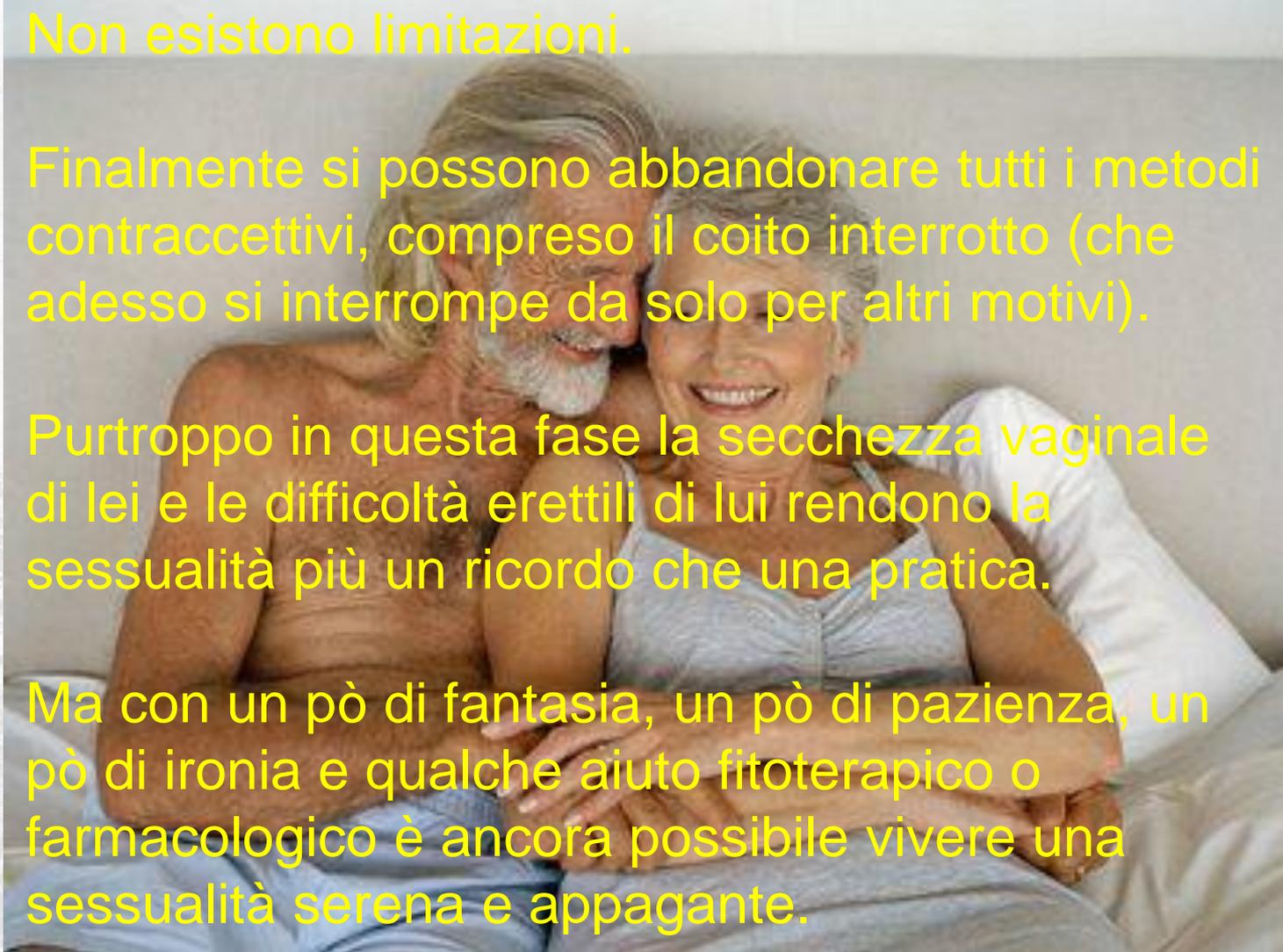
Sessualità in menopausa

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.

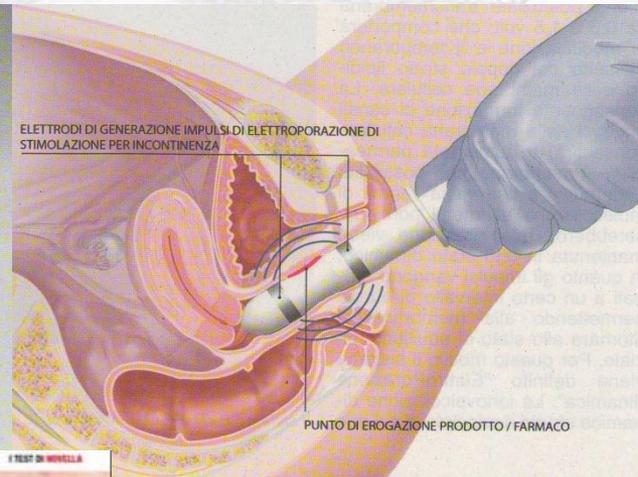
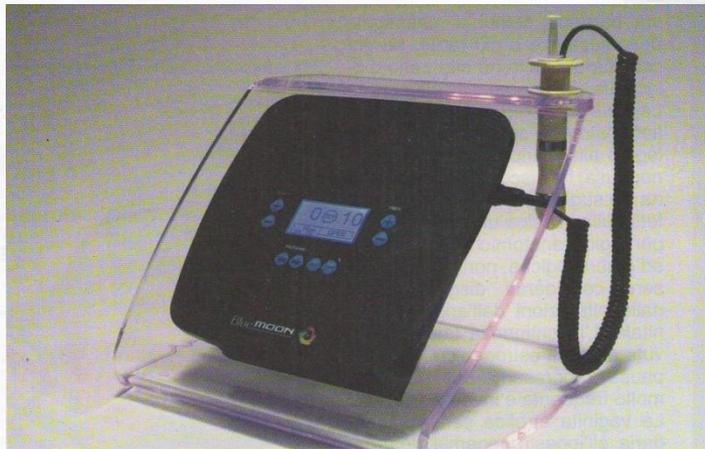


Ricetta per l'andropausa

- Sequoia gigantea gemme MG 1DH
 - Rosmarinus gemme MG 1DH
 - Quercus pedunculata gemme MG 1DH
- 50 gtt di ogni rimedio al mattino per 2 mesi*



Fuori di seno o fuori di senno



Labbra famose
Labbra alla carica:
riuscite a riconoscerle?

Non solo la bocca, ma anche le labbra "particolari" (allungate, tonde, a punta) e ormai tutte le forme di labbra, anche se si tratta di labbra, sembrano in un certo modo "alla moda". E' un fatto che le labbra sono state per lungo tempo un punto di riferimento, un "must" per le donne. E' un fatto che le labbra sono state per lungo tempo un punto di riferimento, un "must" per le donne. E' un fatto che le labbra sono state per lungo tempo un punto di riferimento, un "must" per le donne.



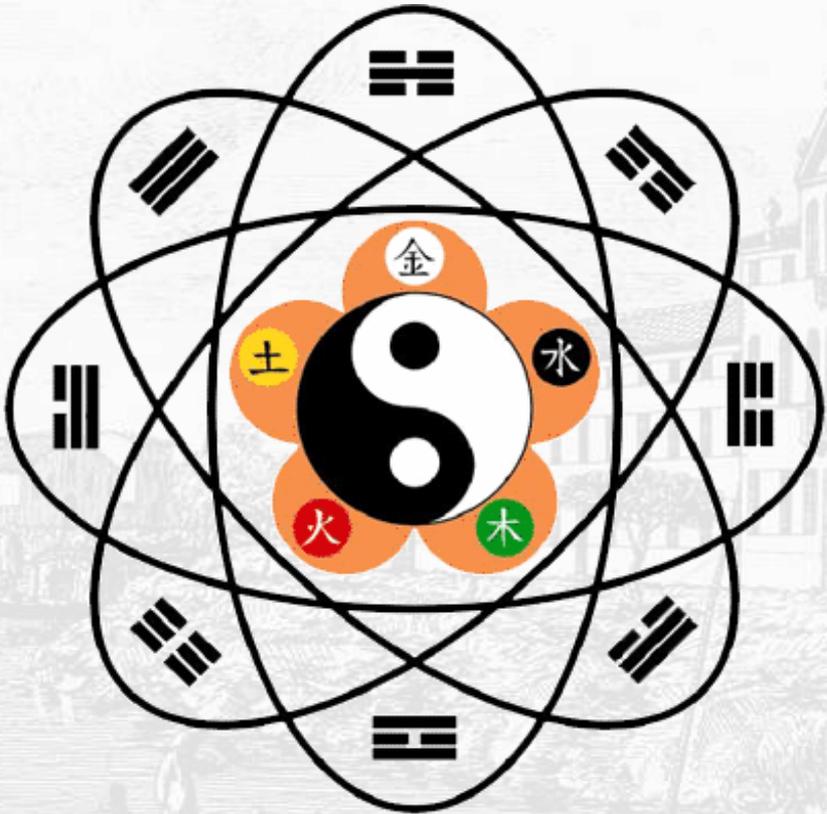
Trattamenti estetici in menopausa

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



- Crema di madreperla
- Sapone di Aleppo
- Olio di rosa damascena, mosqueta
- Olio di ricino
- Olio di Jojoba
- 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



Cosa dicono gli esperti

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 avervi spiegato la
differenza tra:

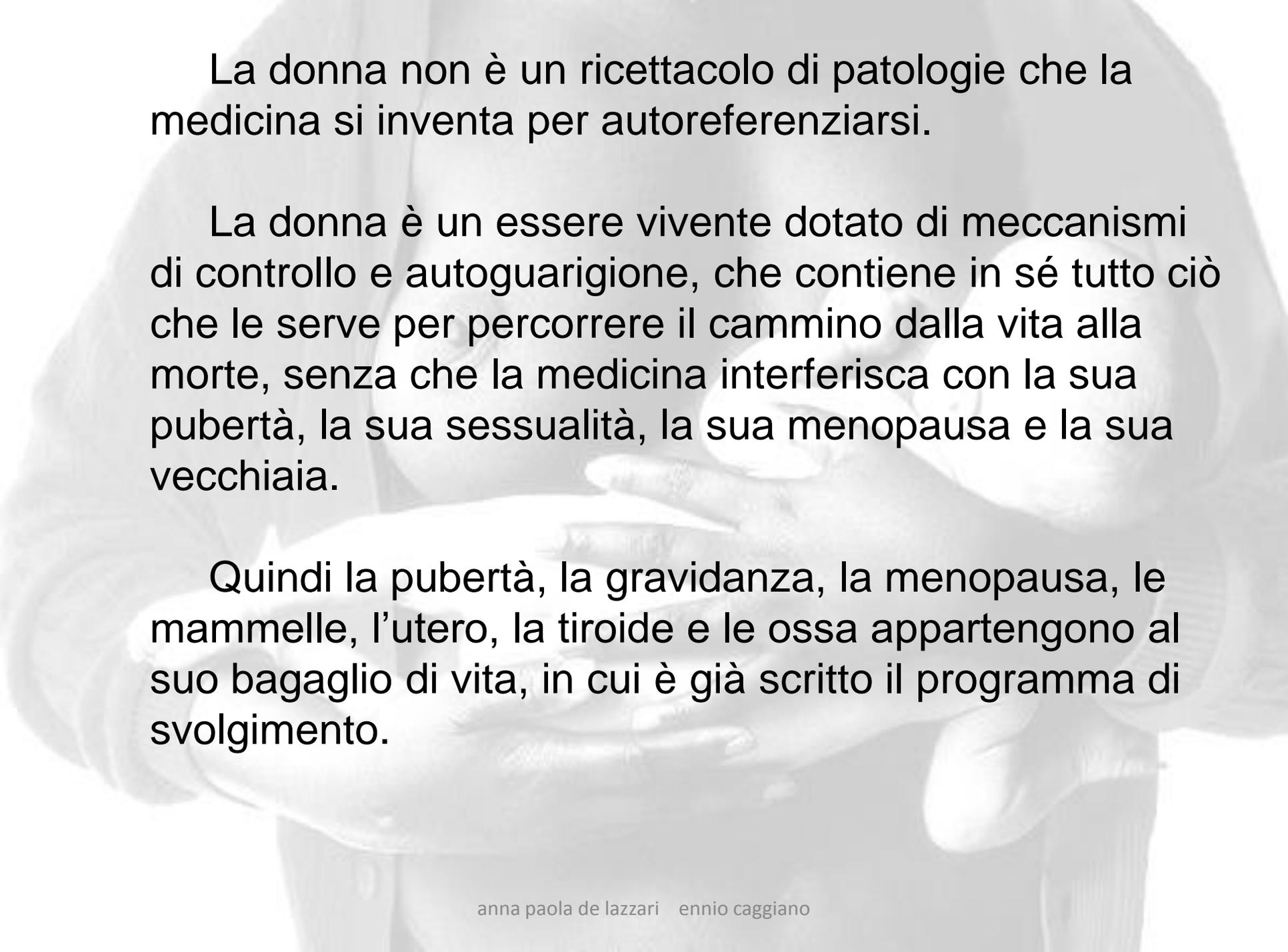
andare in menopausa

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 autoreferenziarsi.

La donna è un essere vivente dotato di meccanismi di controllo e autoguarigione, 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.

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.

10 SEMPLICI CONSIGLI

1. Cercate di non passare più tempo sul lettino del ginecologo che nel talamo nuziale.

questi consigli

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
medicamentazione.

non vi eviteranno la menopausa

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.

ma vi proteggeranno

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 proprio metabolismo e migliora l'incinta nel tempo.

dalla MALATTOPAUSA

10. In caso di bisogno date la priorità ai rimedi naturali.



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



dott. ENNIO CAGGIANO

335.471833

vighnaraja@tin.it

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

paola.delazzari@tin.it

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