

Chiara Garelli

Quando gli ormoni vanno in tilt



Indice

1. Perché
2. Cosa fa la differenza
3. Bilancia ormonale
4. Premenopausa e menopausa definizioni
5. Sintomi della premenopausa
6. 4 profili della menopausa
7. Strategie a costo zero
8. Consigli, ad ognuno il suo
9. Integratori e... integratori!
10. Prima imparo e poi faccio da sola

Perché

ho deciso di scrivere
questo e-book

- ♥ Perché sono una **donna**
- ♥ Perché sono una **farmacista** e so quante donne entrano in crisi in questo periodo
- ♥ Perché sono prossima a questo traguardo e penso di poterle **aiutare** come sto facendo con **me stessa**
- ♥ E soprattutto perchè **VOGLIO AIUTARLE!**

*“Il tempo lascia sempre il suo
segno, nel cuore e sulla pelle.
Ma forse è una buona notizia”*



In una società che vive all'insegna della bellezza esasperata e della giovinezza imperturbabile, alla donna viene difficilmente perdonato di invecchiare. La bellezza è ancora oggi l'attributo femminile per eccellenza, che non può essere segnato dallo scorrere del tempo.

La donna dovrebbe essere sempre bella, attraente, accogliente, mamma e amante a seconda delle occasioni, brillante, dinamica, casalinga e donna in carriera....

Il confronto con questi canoni di bellezza e queste prestazioni di eccellenza è un fardello per noi donne ad ogni età, ma diventa, spesso, una montagna insormontabile quando gli ormoni cominciano a fare cilecca! Facciamo fatica ad accettare debolezze e rughe, perché va in crisi il

rapporto tra noi, il nostro corpo e, di conseguenza la nostra autostima.

E allora si ricorre all'integratore dell'amica, all'elisir della vicina, alla dieta della cugina e, alla fine, si cade nella tentazione del "ritocchino" dal chirurgo estetico x ritrovare la propria immagine allo specchio, rischiando, invece, di non riconoscersi più del tutto.

E la bellezza interiore interessa ancora a qualcuno? Il fascino dell'esperienza dovrebbe farci sentire sempre uniche e speciali, ma qualcosa nel nostro cervello salta: la paura del tempo che scorre prende il sopravvento e così ... labbra esplosive, zigomi sempre più alti, austere sopracciglia tatuate, sguardi fissi e pietrificati dal botox!





E a questo punto sento la necessità di intervenire... di dire la mia a sostegno di una categoria, la nostra, nella quale mi ci ritrovo non solo per sesso ma, a breve, anche per età. Queste pressioni che la società ci riserva scardinano, a poco a poco, l'autostima, la determinazione e la convinzione di essere accettate riconosciute e rispettate. Se a questo aggiungiamo la paura del tempo che passa, il timore di essere spodestate da leve più giovani, il gioco è fatto.

Si è instillato nel profondo il tarlo del "non sono più all'altezza della situazione" e questo pensiero, da timido germoglio, comincia a mettere radici e a smantellare la struttura e la centratura di noi donne. Non si tratta solo di una modifica ormonale! Noi donne assistiamo ad uno

stravolgimento del nostro ruolo nella società, perché perdiamo la capacità di procreare da una parte e, dall'altra, veniamo sostituite, soppiantate e dimenticate.

E' chiaro che prendono il sopravvento sbalzi di umore e stati d'ansia, accompagnati da spossanti vampate, insonnia, tachicardia e aumento di peso! Un po' come x l'adolescente che non si riconosce più nel bambino che era, noi donne viviamo uno stravolgimento di emozioni e di percezioni che facciamo fatica a catalogare, perché del tutto nuove.

Di fronte a queste difficoltà reali, è importante, PER ME, dare il mio contributo: abbiamo un immenso potenziale e, anche se la nostra strada è spesso in salita, non possiamo farci schiacciare da questa società.

Cosa

fa la differenza



Ogni donna arriva alla menopausa a **modo suo**: questo è il risultato del suo **vissuto**, cioè di quanto ha avuto cura di sè, della vita che ha e del lavoro che svolge.



I sintomi che si possono presentare in menopausa possono configurare un quadro clinico straordinariamente differente per intensità, durata e varietà. Le motivazioni possono essere molteplici, a partire dall'idea che una donna ha di questo momento, fino ad arrivare al quadro ormonale che si sta delineando e alle scorte di energia che ha.

Sono fondamentali sia i livelli di ormoni presenti, sia le riserve nutrizionali e strutturali dell'organismo, sia le reazioni psicologiche, date dal vissuto, dall'ambiente circostante, dalle relazioni e dagli affetti personali.

Ogni donna vive questo cambiamento in modo unico e, più fa resistenza a questa nuova fase della sua vita, più l'organismo le manifesta questo disagio.

E' un po' come se il corpo cercasse di comunicare, con il suo linguaggio fatto di sintomi, che questo delicato momento deve essere accompagnato e sostenuto in modo funzionale su più livelli:

- ♥ Emotivo
- ♥ Psicologico
- ♥ Fisico

Dopo una certa età gli ormoni femminili scendono in modo abbastanza simile in tutte le donne, mentre la componente emozionale e la capacità reattiva sono diverse da donna a donna e danno vita a tutte le sfaccettature possibili della menopausa.

Se durante le fase fertile della vita di una donna, ci siamo volute bene curando il nostro corpo, nutrendolo e rispettandolo e abbiamo avuto la fortuna di vivere un'esistenza senza grandi "scossoni", affronteremo la premenopausa e la menopausa con "strumenti" e riserve energetico- strutturali adatti.

Se, invece, abbiamo sempre pensato prima agli altri che a noi stesse, trascurandoci, allora vivremo questa nuova fase partendo "in salita" con poca benzina nel serbatoio".



Bilancia

ormonale

Intorno ai 30 anni assistiamo ad un calo fisiologico degli ormoni femminili, lento e impercettibile. Invece dai 40 anni in poi, nella donna, i livelli di progesterone iniziano a diminuire in modo più evidente.

Il progesterone è quell'ormone che, insieme al cortisolo, dà al nostro organismo la "velocità di crociera".

Cosa intendo per velocità di crociera? Se paragoniamo la nostra giornata al viaggio di una nave, la partenza è sostenuta da un certo tipo di spinta ormonale, mentre la capacità di mantenere una velocità costante ed arrivare in porto, (cioè la possibilità di svolgere le attività quotidiane e arrivare a fine giornata), è data dal progesterone e dal cortisolo, insieme ad altri ormoni.

Ecco perché, da una certa età in poi, facciamo fatica ad arrivare a fine giornata senza sentirci svuotate,

spossate e poco concentrate.

Ovviamente il progesterone svolge molte altre funzioni, ma, sicuramente la stanchezza e la sensazione di non riuscire a portare a termine tutti i compiti prefissati sono facilmente evidenziabili. Contemporaneamente assistiamo ad un relativo aumento dell'effetto degli estrogeni sull'organismo, che hanno una funzione complementare con il progesterone.

Potremo sentirci più stanche, più malinconiche, meno capaci di concentrarci, potremo aver più voglia di dolci e soffrire di sbalzi d'umore, e iniziare a trattenere i liquidi e accumulare chili di troppo.



Definizioni

Premenopausa e Menopausa



PREMENOPAUSA

Per pre-menopausa si intende il periodo precedente la menopausa: è caratterizzato dalle prime irregolarità del ciclo, che può ritardare o anticipare o diventare molto abbondante e inizia intorno ai 40 anni. In questo periodo, è importante ascoltare il nostro corpo in modo da ricorrere ad un'integrazione naturale già alla comparsa dei primi sintomi. Ricordate bene che una buona prevenzione ormonale fa sì che si arrivi dolcemente alla menopausa e che la si affronti con le giuste riserve energetiche, nutrizionali e reattive.



MENOPAUSA

Una donna entra ufficialmente in menopausa quando non ha più il ciclo mestruale da un anno. Il numero di ovuli che abbiamo dalla nascita si esaurisce e, con loro, la nostra capacità di affrontare una gravidanza e, di conseguenza, di vedere comparire il ciclo mestruale. La sintomatologia della menopausa può proseguire per 7 anni, anche se la durata e l'intensità dei sintomi sono variabili da donna a donna. Il nostro ginecologo al quel punto dichiarerà - "signora, sta entrando in menopausa"- e noi dovremo arrivare a quel momento preparate e serene!

4 profili

della Menopausa



A - PROFILO CARDIOCIRCOLATORIO

Vampate di calore e sudorazioni
Aritmie, palpitazioni e ipertensione
Vertigini e cefalee parestesie

Sentirsi una "stufa"



Anche questa notte ti sei svegliata in un lago di sudore, hai buttato il piumone giù dal letto con un calcio e al mattino ti sei ritrovata tutta infreddolita al suono della sveglia...

Queste sudorazioni notturne non le vuoi più! Questa menopausa ti sta davvero stretta!

E in più, dentro di te, il tarlo che le cose andranno sempre peggio si insinua più in profondità.

Perché, diciamocelo, con la menopausa cambia tutto: hai la sensazione di essere diversa agli occhi del mondo, il tuo fisico si trasforma e ti senti sempre più simile a un bidone della spazzatura dimenticato per strada!

Ti rendi conto che la tua capacità di concentrazione si riduce così tanto che un criceto sarebbe più veloce di te nello svolgere le attività che devi fare al

lavoro. Non esiste più la notte come momento di riposo ristoratore, dove l'abbraccio con Morfeo sancisce il tuo meritato momento di riposo, ma conti le ore, lottando con il piumone in un lago di sudore.

E poi?

E poi ieri, mentre eri in un negozio a comprare il pane, hai sentito un improvviso e incontrollabile calore accendersi all'altezza del collo e del viso, ti sei sentita il fuoco in viso e hai cominciato a sudare come se ci fossero 40°. Avresti voluto sparire e invece sei scappata fuori all'aria aperta.

Chissà cosa avrà pensato il panettiere! Che vergogna!

Benvenuta MENOPAUSA!

Vorresti urlare: "menopausa un...beep!!!!"



B - PROFILO METABOLICO

Aumento di peso

Aumento girovita

Ritenzione di liquidi - cellulite

Sentirsi una balena

Non ne puoi più!

La bilancia ha deciso di farti la guerra! Eppure stai vivendo d'aria, fai attenzione a non introdurre zuccheri, a mangiare poco, spesso salti addirittura il pasto e invece di scendere la stanghetta del pesa-persona di casa è fissa su 70Kg. Non hai mai pesato così tanto e soprattutto non hai mai avuto un girovita così... sembra che tu abbia gonfiato un salvagente all'altezza dei fianchi.

Nulla ti sta più bene addosso e non ti guardi più allo specchio per non doverti confrontare con la tua immagine deformata allo specchio.

Non puoi essere tu! Sai che dovresti rifarti completamente il guardaroba, ma vivi nella speranza di tornare il peso ideale e ti metti sempre gli stessi vestiti, completamente avvilita e depressa. Hai tentato diverse diete, hai mangiato solo verdura e minestrone per settimane come ti ha consigliato la tua amica, hai provato l'integratore comprato on-line che si definiva miracoloso, ti sei sforzata anche di camminare e ti sei iscritta in palestra, ma i risultati sono zero assoluto! E' tutta colpa di questo odiosissimo metabolismo. Lo sai che, da una certa età in poi, le donne devono fare i conti con il crollo degli ormoni. Per questo non hai voglia di uscire, di farti bella, sei svogliata e poco concentrata sul lavoro, ormai hai perso le speranze.

Vorresti la bacchetta magica di Cenerentola per tornare indietro di 10 anni, quando tutto funzionava alla grande e ti sentivi padrona del mondo!





C - PROFILO PSICOLOGICO

Ansia

Sbalzi di umore

Depressione, apatia

Irritabilità, scatti di nervi

Perdita di memoria, scarsa concentrazione

Sentirsi uno schifo

Sei coricata a letto, la sveglia ha appena fatto sentire la sua odiosa voce e, fissando il soffitto bianco, ti domandi: "Chissà perché continuo a insistere a volermi svegliare con la frase: è ora di alzarsi pigrona, sarà una magnifica giornata!".

Visto che tutte le volte la tua mente risponde: "bella giornata...un piffero!" e tu sai che ti sei già trattenuta perché avresti potuto essere molto meno educata.

Hai voglia di rimanere sotto le coperte, niente ti spinge a buttarti giù dal letto, hai la sensazione che le cose abbiano perso di significato ... quasi come se fossero un'immagine di una foto scolorita col passare del tempo.

Eppure tu sai che devi fare qualcosa, non puoi continuare a farti schiacciare da queste emozioni. È come se avessi il ciclo 30 giorni al mese, solo che, nella realtà le mestruazioni non si fanno vedere già da un po'.

E pensare che una volta ti dicevi: "che palle questo ciclo!".

Ora faresti carte false per tornare indietro e tutto questo perché sai che quei meravigliosi flussi ormonali servivano a darti energia, voglia di vivere, tenevano a bada l'ansia e ti conciliavano il sonno.

Ti senti "alla frutta", non hai voglia di vestirti, di truccarti, di farti carina e spesso ti senti sopraffatta dall'ansia; sempre più spesso hai delle reazioni da "pazza squilibrata" e non ti riconosci più.

Devi darti un tono, trovare altri stimoli, anche se senti un gran vuoto dentro e la casa immersa in un silenzio di tomba. Ormai i ragazzi sono grandi, non hanno più bisogno del supporto della mamma e hanno preso il volo.

Eppure, pur essendo consapevole di essere l'artefice della tua vita, non riesci a ritrovare l'entusiasmo e i tuoi pensieri sono spesso sfuocati, annebbiati come una giornata d'inverno a Milano.



D - PROFILO ESTETICO

Aumento delle rughe

Perdita di tono e elasticità

Diminuzione della densità della pelle

Capelli sottili che si spezzano

Aumento di peso

Vedersi uno schifo

Suona la sveglia e tu, come un automa, raggiungi il bagno. Ti appoggi al lavandino e di fronte a te l'immagine che rimanda lo specchio non ti piace: hai lo sguardo spento, il viso segnato da rughe sempre più evidenti come un foglio stropicciato, il contorno del viso che perde i suoi lineamenti e la pelle sempre più svuotata e flaccida. Diciamocelo, tutto cade a pezzi e tu non lo vuoi accettare.

Allarghi il punto di vista e il tuo sguardo cade su quello che rimane del tuo vecchio gluteo, sfiancato dalla forza di gravità, per non parlare del girovita che improvvisamente ho cominciato ad aumentare come il livello di acqua a Venezia: inesorabile e inarrestabile! Perché ad un certo punto della vita la pelle tonica lascia il posto a un budino alla crema? Colpa degli ormoni!!!

Lo sai, lo leggi sulle riviste, te lo dice la tua amica con qualche anno più di te, ma tu non accetti che il tuo fisico perda la sua tonicità e freschezza di un tempo. Ma non ti arrendi e cerchi di darti degli obiettivi: ti iscrivi in palestra, prendi appuntamento dall'estetista, chiedi il numero di qualche specialista pronto a risolvere tutto con qualche "punturina" ... ma tu non vuoi arrivare a certe soluzioni, perché hai visto il risultato sulla faccia di donne che non si sono più fermate!

Strategie

a costo zero

Per immediatezza di consiglio ho suddiviso le diverse strategie in base al profilo che più ci rappresenta; questo non significa che non ci sia un pochino di noi in ogni descrizione, per questo motivo vi suggerisco di leggerle tutte.

Inoltre, anche se la nostra problematica è più circolatoria o vediamo il problema più sul profilo estetico, ricordiamoci sempre che il funzionamento del nostro organismo è il risultato di uno stato di benessere e di equilibrio psichico che si ripercuote a livello fisico: secondo questo ragionamento studiamo a fondo le strategie del profilo psicologico e mettiamo subito in atto i consigli contenuti.

PER IL PROFILO A - CARDIOCIRCOLATORIO

Per imparare a convivere con le vampate e soprattutto riuscire a gestirle al meglio, esistono piccoli trucchi che voglio condividere con voi:

ABBIGLIAMENTO

Per quanto riguarda l'abbigliamento e gli accessori da portare con noi quando usciamo, è importante seguire piccole regole nella scelta di cosa ci mettiamo addosso o di quello che decidiamo di acquistare in una rilassante giornata di shopping:

- ♥ Scegliere vestiti fatti con tessuti naturali e traspiranti, cercando di evitare i materiali sintetici.
- ♥ Imparare a vestirsi a strati in modo da poter diminuire velocemente la temperatura corporea all'arrivo della vampata.
- ♥ Tenere in borsetta un ventaglio e, se necessario, del ghiaccio istantaneo.
- ♥ La sera usare coperte leggere a strati come con i vestiti.

TRUCCHI "SIMPATICI" PER RIDURRE LE VAMPATE

Durante una vampata una grande quantità di calore affiora dall'interno verso la nostra pelle, facendoci arrossire e sentire accaldate. Questo succede a causa di un meccanismo circolatorio definito vasodilatazione; durante la dilatazione dei vasi sanguigni, più sangue accorre "a livello periferico", cioè sul volto e sulla pelle e il risultato generale è una bella sudata ... proprio come succede quando abbiamo la febbre e la temperatura interna comincia a diminuire, sudando. Le strategie che hanno l'effetto contrario, detto vasocostrizione, hanno come obiettivo quello di diminuire la dilatazione dei vasi sanguigni riducendo l'afflusso di caldo all'esterno; **definisco questi consigli "trucchi simpatici", perchè quella parte del nostro cervello che ordina la vasocostrizione è chiamato sistema nevoso simpatico o ortosimpatico.**

Il freddo ha un effetto simpaticotonico sul nostro corpo. Pensiamo a cosa succede alle nostre mani quando facciamo una bella passeggiata in pieno inverno quando il gelo ci fa rabbrivire. Diventano fredde e bianche perché il nostro corpo per non disperdere calore attiva la vasocostrizione.

Capito il "giochetto" è facile scegliere la strategia del freddo come miglior alleato per attivare i nostri "trucchi simpatici":

- ♥ Fare un doccia fresca la sera.
- ♥ Bagnarsi i polsi con acqua fresca, facendola scorrere dove le vene sono visibili e superficiali.
- ♥ Fare pediluvi .
- ♥ Bere bevande fresche.
- ♥ Evitare cibi che promuovono vasodilatazione dei vasi sanguigni, come spezie o peperoncino o vino... anche se un buon bicchiere di vino fa sempre "bene all'umore".



RIDURRE LO STRESS PER RIDURRE LA VAMPATE

Siccome la vampata è il risultato di tre diversi tipi di esaurimento ormonale (surrenalico, tiroideo ed estro-progestinico) e siccome lo stress sfrutta ed esaurisce questi tre circuiti ormonali, qualsiasi tecnica che abbia lo scopo di ridurre lo stress ha un effetto benefico sulle vampate e non solo:

- ♥ praticare uno sport dolce
- ♥ effettuare lunghe camminate
- ♥ fare mindfulness o tecniche di meditazione.
- ♥ circondarsi di persone che ci fanno stare bene.
- ♥ rifuggire situazioni cariche di tensioni.



PER IL PROFILO B - METABOLICO

Come ho già spiegato prima qualsiasi dieta intrapresa senza uno stato mentale in equilibrio rischia di essere un insuccesso! Per cui ricordiamoci di lavorare su noi stesse prima che sul controllo del cibo.

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Come per chiunque e in qualsiasi fase della vita, sciogliere un'alimentazione sana ed equilibrata, affrontando il rapporto col cibo in modo consapevole è alla base di un buon risultato sulla salute e sul peso del nostro corpo.

E ve lo dice una che ha sempre avuto un rapporto conflittuale con il cibo!

La libertà dai kg di troppo è "l'effetto collaterale" di uno stato di benessere generale. Se utilizziamo il cibo per placare un vuoto o per spegnere la paura o ancora per ridurre la tensione, il nostro lavoro deve concentrarsi sulla gestione di solitudine, paura e stress per poi atterrare indirettamente sull'alimentazione.

Posso assicurarvi che riscoprire il gusto e il piacere di mangiare quello che si desidera rende la vita "leggera"!

Di seguito ho riportato semplici consigli finalizzati a dare al nostro organismo il miglior apporto di nutrienti, anche se, per ottenere un vero risultato in questa direzione sarebbe necessario effettuare un **test metabolico**, capace di evidenziare quale fase metabolica stiamo attraversando e di lì impostare una vera strategia alimentare:

- ♥ Scegliere cereali in chicco preferibilmente integrali (riso, riso rosso, riso nero, orzo perlato, avena, farro, quinoa, miglio).
- ♥ Ad ogni pasto inserire verdura cruda di stagione.
- ♥ Utilizzare centrifugati o estratti di verdura e frutta come apporto di vitamine, minerali e fito-nutrienti.
- ♥ Aggiungere un' apporto di grassi buoni come fonte di energia (noci, mandorle, canapa, nocciole, zucca, girasole, lino).
- ♥ Inserire nella dieta alimenti, detti anche superfood, cioè alimenti vegetali così ricchi di nutrienti da diventare quasi un medicamento per il nostro organismo (goji, canapa, cranberry); ricordate, però, di scegliere aziende serie che garantiscano l'assenza di contaminanti come funghi, aflatossine e metalli pesanti.
- ♥ Aumentare l'apporto di pesce come fonte proteica e scegliere pesce azzurro e di piccola taglia.
- ♥ Sfruttare i legumi per il loro apporto proteico, perché lasciano scorie meno acide nel nostro organismo durante la loro digestione, utilizzo ed eliminazione.
- ♥ Ridurre la carne rossa e i latticini e preferire la carne bianca e i formaggi di capra.

PER IL PROFILO C - PSICOLOGICO

DIREZIONE VOLERSI BENE

Come vi ho già scritto, da qualche anno, sto cercando di riappropriarmi di me stessa, del mio spazio...della mia vita!

E' un lavoro re-imparare a volersi bene, decidendo di mettere sull'agenda un vero e proprio appuntamento con se stessa ogni giorno. Nelle chiacchierate con Lucrezia, la mia psicologa, la difficoltà più grande che incontro è la mia incapacità di fissare momenti tutti per me. E, una volta segnati sull'agenda, di mantenere l'impegno con me stessa.

Siamo così piene di 1000 cose, 1000 impegni e noi veniamo sempre per ultime! Questa cosa deve cambiare **ASSOLUTAMENTE!**

Oggi vado orgogliosa del traguardo che ho raggiunto, anche se so che ho ancora molta strada da fare nella "direzione volersi bene".



E quindi è fondamentale:

- ♥ RALLENTARE
- ♥ RESPIRARE
- ♥ RIAPPROPRIARSI DEL QUI E ORA
- ♥ PENSARE POSITIVO

Attraverso un'attività moderata, lunghe passeggiate in mezzo alla natura, praticando fitwalking, meditando quotidianamente, praticando mindfulness. L'importante è scegliere cosa ci fa stare meglio dallo yoga a zumba, dalle chiacchiere con le amiche allo shopping, dalla meditazione alla lettura. L'importante è farlo senza giudizio.

PER IL PROFILO D - ESTETICO

Il rapporto che abbiamo con lo specchio non solo condiziona l'umore della giornata, ma anche il nostro benessere generale. Essere consapevoli del proprio corpo, accettarne i cambiamenti ed aiutarlo a vivere una vita sana e serena devono essere il fil rouge che legghi il nostro aspetto fisico alle nostre emozioni.

AUTOMASSAGGIO

Dobbiamo iniziare prendendoci 5 minuti al mattino tutti per noi e... Avete mai sentito parlate di auto-massaggio o self massage?

Perché **DOBBIAMO FARLO?**

Per due motivi principalmente: per prima cosa è gratis, per seconda cosa ci aiuta a re-instaurare quel famoso legame con noi stesse di cui vi scrivevo prima.

Dal punto di vista fisico stimola la circolazione, il drenaggio dei liquidi e l'ossigenazione delle nostre cellule. Dal punto di vista emozionale ci ricollega a noi stesse, riscoprendo il piacere di dedicarsi del tempo e ritrovare il contatto con un corpo a volte dimenticato o trascurato.

IMPARA A RESPIRARE DAVVERO

Il respiro è ossigeno per la pelle, se respiriamo col fiato corto, senza dare la giusta importanza rischiamo di "ingrigire" la pelle. Tornare a respirare significa "respirare la vita"!

- ♥ Inspira
- ♥ Tieni il fiato
- ♥ Espira
- ♥ Tienti il fiato

E poi di nuovo da capo.

CURA DELLA PELLE E DEL CORPO

- ♥ Scegli prodotti e integratori ricchi di fito-nutrienti, capaci di sostenere le fasi ormonali che stai vivendo.
- ♥ Fatti consigliare da personale specializzato capace di capire quale sostegno è necessario per la tua pelle
- ♥ Evita quello che ha funzionato con l'amica perché siamo diverse una dall'altra.



Consigli

ad ognuno il suo

Non esiste un'unica ricetta giusta per tutte!

Mentre per le "strategie a costo zero" non è necessario studiare un metodo personalizzato, per quanto riguarda l'integrazione (naturale o farmacologica) e il dimagrimento è fondamentale studiare un percorso unico "vestito su misura sulla persona".

Eppure in farmacia mi capita continuamente di sentirmi dire "vorrei il tal prodotto per la menopausa perché alla mia amica ha fatto bene".

Niente di più sbagliato!

Siamo uniche, irripetibili e ognuna diversa dall'altra e, come vi ho spiegato prima, ogni donna arriva a questo momento in modo particolare e diverso da tutte le altre donne presenti sulla faccia della terra.

Perché nella storia della sua vita si è **emozionata**, ha pianto, ha riso a crepapelle, ha avuto paura, è stata amareggiata, sfiduciata, si è accasciata per la delusione, ha fatto l'amore, ha urlato per la rabbia, ha ballato, cantato, ha pianto di felicità, è rimasta senza parole quando ha visto per la prima volta suo figlio, ha abbassato lo sguardo, ha guardato dritto negli occhi, ha messo il suo profumo preferito.

La **vita** stessa di una donna è fatta di **miliardi di emozioni**.

E queste emozioni, insieme al vissuto, alle abitudini strutturate e allo stile di vita adottato creano il substrato di partenza per questa nuova fase.

Per questo motivo, perché sei unica e speciale, aspetto proprio Te in farmacia e non una donna qualunque e INSIEME valuteremo il tuo stato di salute emotiva e fisica!

Integratori

e integratori

Ti capisco anche per me l'orologio biologico si sta avvicinando a grande velocità alla data "X" e già vedo manifestarsi i primi segnali della discesa ormonale. Ma sostenere il proprio organismo con piccoli accorgimenti può fare la differenza. Devi sapere che esistono delle piante che contengono molecole capaci di mimare i nostri ormoni femminili, cioè far finta di essere loro. Grazie a questa loro capacità, il nostro organismo "pensa" di averne ancora in circolo; infatti i **fitormoni** si legano ai recettori del progesterone e degli estrogeni inserendosi come fa la chiave con la serrature, attivando tutte le funzioni che l'estrogeno e il progesterone supportano.

Ricorda però che scegliere l'integrazione più adatta a ognuno di noi è compito di un professionista!



Prima

imparo e poi faccio da sola

PERSONAL TRAINER

Con la maturità diventiamo più consapevoli dei nostri limiti e quindi ci affidiamo con più facilità all'aiuto di chi ha studiato per noi. La figura del personal trainer, laureato in scienze motorie, ci aiuta a capire quale sia l'attività sportiva più adatta per noi, evitandoci spiacevoli stiramenti o contratture. Durante una sezione di allenamento individuale emergono debolezze e tensioni che l'operatore sarà in grado di gestire evitando aggravamenti e aiutandoci ad intraprendere un percorso a obiettivi. Vi consiglio quindi di affidarvi a chi conosce il mestiere, tenendo conto che con la menopausa il metabolismo rallenta e il movimento diventa fondamentale!

PSICOLOGIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Durante una seduta di psicologia cognitivo-comportamentale, impariamo a non farci prendere dall'ansia quando, per esempio, sentiamo arrivare la vampata. Se disagio, imbarazzo, vergogna prendono il sopravvento durante una vampata, perchè siamo in presenza di

altre persone, si possono susseguire più vampate una di seguito all'altra. Imparare tecniche specifiche con un professionista, per poterle poi fare in autonomia, nel momento del bisogno, ci tolgono dalla preoccupazione della vampata in pubblico.

TECNICHE BIOENERGETICHE per la gestione dello stress

Nella gestione di stress, ansia, paura, sbalzi d'umore può essere di grande aiuto apprendere alcuni "esercizi bioenergetici" che sfruttano il respiro e la consapevolezza del corpo per lasciare andare "accumuli energetici". Prendere coscienza delle tensioni del nostro corpo e imparare a porre attenzione al nostro respiro è il primo passo. In seguito imparare a respirare e a lasciar andare le tensioni accumulate con l'aiuto di un operatore ci rende capaci di migliorare la qualità della nostra vita. In questo modo diventiamo capaci e poi, in modo indipendente, di utilizzare le strategie apprese durante una seduta.

Fine