

La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

La menopausa è una sfida che ogni donna affronta in modo diverso. Alimentazione e stile di vita rivestono un ruolo cruciale sul benessere psicofisico, ma un approccio che sia ugualmente valido per ogni donna semplicemente non esiste, perché l'esperienza di ognuna è unica. "Happy Menopausa" descrive in maniera chiara e puntuale i cambiamenti del corpo durante menopausa e perimenopausa, con un'attenzione particolare al modo in cui una dieta equilibrata può produrre una differenza tangibile sulla percezione di sé. Il libro offre infatti la possibilità di costruirsi una dieta su misura, adatta a rispondere alle diverse esigenze che possono presentarsi in questo momento di trasformazione. A ciascun sintomo è dedicata una sezione specifica, con soluzioni nutrizionali mirate, indicazioni pratiche e piccoli accorgimenti da adottare nella propria alimentazione quotidiana. Nutrizionista dalla comprovata esperienza, Jackie Lynch è specializzata nel fornire soluzioni efficaci e questo libro riflette il suo stile pratico, rendendolo la soluzione ideale per qualunque donna che, nell'affrontare il proprio percorso nella menopausa, debba anche destreggiarsi tra lavoro e vita familiare. Consigli di facile applicazione e alla portata di tutti fanno di questo libro un'utile cassetta degli attrezzi che fornisce gli strumenti sia per comprendere meglio quanto avviene a livello fisico, sia come rispondervi in maniera efficace. Un must per tutte le donne che si avvicinano o attraversano questa fase della vita, ma altrettanto utile per capire come la giusta alimentazione possa aiutare a rimanere in buona salute, a qualsiasi età.

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

Secondo i sessuologi, più una donna è vicina all'età matura, più diventa sessuale. In questo momento, la sua attività sessuale è al più alto livello. Non scoraggiarti che è già all'età. Il migliore inizio a parlare con gli uomini. E quanto spesso comunichi, meglio sarà per te. La crescita esponenziale dell'interesse per la ventilazione non invasiva (NIV) verificatasi negli ultimi 10-15 anni, non solo dal punto di vista clinico e applicativo, ma anche speculativo, ha pochi eguali nella recente storia della medicina. In Italia e in Europa in generale tale metodica è applicata su larga scala, prevalentemente nei reparti di Pneumologia e nelle Unità di Cure Intermedie Respiratorie, mentre per quanto riguarda la sua applicazione nei reparti di Terapia Intensiva Generale (UTI) i dati emersi da uno studio multicentrico condotto nei paesi francofoni vedono la NIV impiegata in una quantità di casi che rappresenta fino al 50% dei pazienti che richiedono assistenza ventilatoria. Il recente studio EUROVENT ha inoltre dimostrato come la NIV non si limiti alla sua applicazione "acuta", dal momento che circa 25.000 pazienti sono attualmente ventilati "in cronico" a domicilio. Inoltre, si calcola che milioni di cittadini europei soffrano attualmente di disturbi respiratori durante il sonno, e per molti di essi il trattamento medico di prima scelta è rappresentato dalla NIV. Questo libro si propone lo scopo di richiamare l'attenzione sulle più recenti acquisizioni in questo campo, con la speranza di fornire uno strumento valido e maneggevole per la scelta e l'impostazione della migliore modalità di ventilazione.

Piccola guida per tutte le donne la cui menopausa è imminente, in corso e alla fine. **INDICE**
Parte 1: Corpo e psiche durante la menopausa La menopausa nella donna – quando inizia una nuova fase della vita Ecco come riconoscere la menopausa Le fasi della menopausa Disturbi fisici durante la menopausa e che cosa si può fare al riguardo Menopausa in seguito a

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

isterectomia Cambiamenti psichici durante la menopausa Parte 2: Vivere la menopausa con consapevolezza Suggestioni per la gestione spirituale, rituale e consapevole della menopausa Addio alla fertilità Perché esiste la menopausa? Dai il benvenuto a una nuova fase della vita Invita la donna saggia che c'è in te a venire alla luce Da mamma al ruolo di nonna: coccola i nipoti con giudizio e sostieni i figli Approfondire il rapporto di coppia durante la menopausa Contribuisci a plasmare il tuo mondo esterno Condividi le tue esperienze, ma non fare la paternale Goditi la vita!

Un fantastico viaggio nel microcosmo, esplorando la straordinaria biodiversità microbica di batteri, lieviti e muffe, i cui nomi scientifici, a volte bizzarri e impronunciabili, nascondono incredibili caratteristiche. Dal fondo dell'oceano alle nuvole, dall'Antartide alla macchina del caffè, i microrganismi hanno colonizzato moltissimi habitat, alcuni degni dell'inferno dantesco, e sono fondamentali per la vita sulla Terra. Questi esseri si muovono, mangiano e persino cacciano, si fanno la guerra, ma allo stesso tempo collaborano tra di loro e anche con esseri viventi ben più grandi, quali noi umani ricoperti e pieni di microrganismi come siamo, letteralmente dalla testa ai piedi. Un volume che, se da un lato ci condurrà in un tour del corpo umano dalla bocca fino all'intestino, dall'altro ci porterà a capire perché la nostra società è fortemente legata a questi piccoli geni, nel male, come le malattie, ma anche nel bene, dal cibo fino alle biotecnologie, che permettono di sfruttarli per detersivi e plastiche del domani.

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

Quali sono i rischi nell'uso prolungato della "pillola"? Che cosa succede all'organismo (femminile e maschile) quando si entra nella pubertà? Come vivere la maternità? Come e dove si effettua l'interruzione volontaria della gravidanza? Quali sono e come si usano i metodi di contraccezione? Come è possibile prevenire e curare le malattie veneree? Sono questi alcuni dei problemi che ciascuno di noi, donna o uomo, giunge prima o poi a porsi. Concepito per rispondere alle esigenze di un vasto pubblico, scritto con un linguaggio estremamente semplice ed accessibile a tutti, con un testo spesso elaborato sotto forma di domanda/risposta, corredato da un'ampia serie di illustrazioni esemplificative e da indirizzi utili, il volume vuol essere una "guida pratica" (non un trattato teorico) per tutti, giovani e meno giovani, donne e uomini, a cui esporre in termini di immediata comprensione e di informazione di base delle questioni che spesso sono del tutto ignorate o che, peggio, si crede a torto di conoscere e di saper affrontare convenientemente. In appendice, un aggiornamento sulla situazione italiana a cura dell'AIED (Associazione Italiana per l'Educazione Demografica) e il testo completo della legge sull'interruzione volontaria della gravidanza e sulla tutela sociale della maternità. (Editore).
A new translation of Cesar Lombroso's "La Donna Delinquente," with a new scholarly introduction.

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

Il tumore al seno riguarda una donna su otto nell'arco della vita ed è la forma di cancro più frequente nel sesso femminile. Questo libro, scritto da una ginecologa e fitoterapeuta e da una giornalista, propone un programma olistico di prevenzione e di sostegno alle cure più tradizionali. Sottolinea l'importanza di una buona salute intestinale e di una sana alimentazione, illustrando i cibi e i tipi di cottura da preferire. Spiega inoltre perché sia fondamentale praticare in maniera sistematica un'attività fisica moderata come lo yoga, il nuoto, la camminata veloce, il tai chi, il qi gong. Contiene infine tanti consigli su come rendere le cure allopatriche più sopportabili con l'aiuto dell'omeopatia, della fitoterapia, dell'aromaterapia, dell'oligoterapia, dell'agopuntura e della medicina antroposofica.

La vita femminile è segnata, oggi più di ieri e in modo differente, dalle tappe della vita riproduttiva. Ma cosa è davvero cambiato rispetto a un passato non così remoto, quando la comparsa della prima mestruazione sanciva la femminilità adulta, nell'arco di pochi anni la donna realizzava il suo progetto di maternità e il rapporto di coppia era più legato al bisogno sessuale maschile e alla gravidanza che non al desiderio e al piacere sessuale della donna? Negli ultimi trent'anni abbiamo assistito a una vera e propria rivoluzione: se da un lato non è cambiato il momento del menarca e della menopausa - date immutabili scritte nella biologia femminile - dall'altro la cultura ha modificato in

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

modo dirompente il concetto di femminilità dal punto di vista psicologico. Anche il matrimonio e, soprattutto, la maternità non sono più legati a un destino biologico che coincide con l'essere donna, ma rappresentano scelte consapevoli. L'aumento costante della vita media femminile fa sì che le donne oltre l'età riproduttiva rappresentino un segmento di popolazione estremamente significativo e la menopausa non possa essere più considerata la fine della femminilità, ma l'inizio di una fase nuova in cui è necessaria una salvaguardia attenta della salute e della qualità di vita. Ecco allora un libro sulle donne e per le donne di oggi che affronta il tema dell'identità sessuale femminile per capire come biologia, psicologia e cultura si possano intrecciare nel determinare il benessere e la felicità di essere vive come donne. (Editore).

L'osteoporosi è una complessa condizione patologica che può presentarsi in tutte le fasce di età, alla cui insorgenza concorrono molteplici fattori. Ne deriva pertanto la necessità di una rigorosa conoscenza eziopatogenetica fondamentale, oltre che clinica e diagnostica. Le conoscenze sempre più avanzate nel campo del metabolismo osseo, della clinica e farmacologia, hanno condizionato e reso necessario un adeguamento tecnico da parte dei medici specialisti ed in particolare del radiologo, in passato focalizzato sul solo aspetto diagnostico e oggi sempre più proiettato verso nuove prospettive di studio. L'opera si articola in sei parti distinte: dalla biologia, istologia e fisiopatologia del tessuto osseo (Parte I) si passa alla semeiotica, epidemiologia, fattori di rischio e prevenzione dell'osteoporosi (Parte II) e successivamente alla

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

fisiopatologia, genetica e clinica dell'osteoporosi e delle malattie metaboliche dell'osso (Parte III). Di significativo impatto risulta la Parte IV, focalizzata sui diversi aspetti diagnostici dell'osteoporosi (diagnostica clinica, radiologica e di medicina nucleare) e resa ancora più preziosa da un'eccellente iconografia, quanto mai dimostrativa e scelta con rigorosa cura. Nella Parte V e nella Parte VI vengono infine trattati rispettivamente la terapia e le complicanze ortopediche e riabilitazione fisica. Si tratta di un testo chiaro, caratterizzato da una bibliografia precisa e aggiornata e da un'iconografia curata nei minimi particolari, da cui traspaiono l'esperienza e l'elevata capacità didattica degli Autori, sicuramente utile e interessante per tutti coloro che nell'ambito della propria attività professionale hanno necessità di approfondire le tematiche inerenti l'osteoporosi e le malattie del metabolismo osseo.

Contenuto di questo libro: flora vaginale, flora vaginale in gravidanza, elenco di vaginosi batterica microbiota, microbioma placentare, microbioma del latte umano, ecologia orale, microbioma salivare, polmone microbiota, elenco di umani microbiota, probiotici, probiotici in bambini, Psychobiotic, Bacillus clausii, Postbiotic, Proteobiotics, simbiotici, Bacillus coagulans, vaginosi batterica, Bifidobacterium animalis, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Botryosphaeran, Clostridium butyricum, Escherichia coli Nissle 1917, fattore di trascrizione Gal4, Ganeden, Lactinex, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus crispatus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Lactobacillus

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

fermentum, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus rhamnosus, Propionibacterium freudenreichii, Saccharomyces boulardii, Saccharomyces cerevisiae, Streptococcus thermophilus

La gravidanza è un periodo molto importante nella vita di una donna: 9 mesi carichi di aspettative e speranze. Questo eBook di 96 pagine vi aiuterà a conoscere questo eccitante periodo dal concepimento, alle settimane di gravidanza, fino al parto e dopo, quando il bambino sarà nato. Medico in famiglia è una collana di eBook dedicati alla medicina divulgativa. Curato da medici esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche corredate da numerose immagini, schede e disegni anatomici che facilitano la comprensione e l'applicazione di suggerimenti e tecniche. La collana non vuole sostituirsi al medico che deve rimanere il punto di riferimento al quale rivolgersi, ma rappresenta un valido aiuto per capire le cause delle malattie, capire com'è fatto il nostro corpo, come reagisce, come si difende e come cambia negli anni. I contenuti di Medico in famiglia possono essere utili per riconoscere le malattie ma anche per imparare a descrivere i sintomi con termini appropriati, migliorando così il dialogo con il proprio medico.

2000.1463

Il libro nasce dalla passione e dalla pratica, oramai trentennale, per la fitoterapia cercando di comprendere sempre più la potenza benefica che Madre Natura ci regala e mette a disposizione. Non dimenticando, certamente, i pro ed i contro,

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

così da prendere gli effetti benefici delle piante medicinali e prestando grande attenzione sia a quelli che possono risultare deleteri che alle interazioni con i farmaci tradizionali e con gli alimenti. Da qui il desiderio di mettere su carta delle informazioni, dei cenni di riflessione per permettere, con attenzione e con l'uso della fitoterapia, il ripristino di un corretto stato di salute, personalizzando con l'arte della galenica la terapia utile e necessaria.

«"Emicrania" non è solo una descrizione, ma anche una meditazione sulla natura della salute e della malattia, e su come, ogni tanto, gli esseri umani possano aver bisogno, per breve tempo, di essere malati; una meditazione sull'unità di mente e corpo, e sull'emicrania come manifestazione esemplare della nostra trasparenza psicofisica; infine, una meditazione sull'emicrania intesa come reazione biologica, analoga a quanto accade in molti animali». Così Sacks definisce oggi "Emicrania", vero work in progress, che apparve come suo primo libro nel 1970 e poi è stato sottoposto a numerosi ampliamenti e rimaneggiamenti fino all'edizione più recente, che è del 1992 (a conferma della convinzione di non pochi suoi lettori che Oliver Sacks appartenga alla stirpe di quei grandi dotti seicenteschi i quali consideravano ogni scritto innanzitutto un pretesto per la proliferazione di note, glosse e appendici dove incorporare via via ciò che l'esperienza, il sapere e anche il dubbio avrebbero aggiunto di nuovo). Quando

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

venne pubblicato per la prima volta, questo libro, che si presentava allora come qualcosa di molto più vicino a un puro studio clinico, trovò subito almeno un lettore percettivo. Era W.H. Auden, il quale scrisse che «qualsiasi profano interessato in qualche modo alla relazione fra corpo e mente, anche se non lo capirà in ogni dettaglio, troverà questo libro affascinante come lo ho trovato io». Auden aveva subito capito una peculiarità decisiva in Sacks: la sua capacità di ascoltare i sintomi. Già Novalis aveva osservato: «Ogni malattia è un problema musicale e ogni cura una soluzione musicale». Così si potrebbe dire che Sacks dispone di una sorta di orecchio assoluto per quelle manifestazioni che sono insieme fisiologiche e psicologiche (e proprio a questo punto, ovviamente, si spalancano le questioni più radicali, e tuttora irrisolte, che riguardano la nostra conoscenza di noi stessi). Eminente fra queste, e quasi beffarda nelle sue molteplici forme, rimane l'emicrania, un disturbo che, secondo i calcoli di alcuni, riguarda il dieci per cento dell'umanità e ancora elude per molti versi gli sforzi dei ricercatori. Sacks è riuscito a farla parlare, attraverso la voce di alcuni memorabili casi e attraverso la sua, inconfondibile.

Questo riferimento unico nel suo genere, ora completamente rivisitato e aggiornato, comprende oltre 100 trattamenti efficaci, dagli antivirali alle vitamine, oltre a sedi di specialisti e cliniche, informazioni per l'ordine via Internet e contatti

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

di organizzazioni CFS / ME nazionali, locali e internazionali. Le sezioni nuove ed estese comprendono protocolli medici e ricerche sulle cause e i meccanismi della malattia, tutti scritti in un linguaggio conciso e di facile comprensione. Ogni aspetto della malattia viene accuratamente esaminato, dalla diagnosi a una discussione approfondita dei sintomi, dalle terapie tradizionali a quelle alternative fino alle strategie di coping essenziali. La nuova edizione contiene capitoli per coloro che affrontano molteplici sensibilità chimiche e restrizioni dietetiche, oltre a una sezione ampliata su bambini e adolescenti con CFS / ME. Sindrome da stanchezza cronica: una guida al trattamento, seconda edizione, rimane la guida di riferimento più completa su questa malattia.

Le benzodiazepine sono da quarant'anni i farmaci di elezione nella terapia dei disturbi d'ansia e dell'insonnia. L'introduzione di questi farmaci nella pratica medica ha costituito una vera rivoluzione nella terapia delle succitate patologie. Inoltre, grazie alle benzodiazepine si sono poste le basi per capire i meccanismi neurochimici e molecolari che modulano gli stati emozionali e l'eccitabilità neuronale. I 26 capitoli del volume descrivono le molteplici applicazioni terapeutiche delle benzodiazepine e del loro uso razionale, nonché i loro effetti collaterali e indesiderati. Il volume permette inoltre di entrare nei sofisticati meccanismi molecolari che mediano l'azione di questi farmaci, e di apprendere quali specifiche sottopopolazioni di recettori ne mediano l'effetto ipnotico.

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

Includes section, "Recent book acquisitions" (varies: Recent United States publications) formerly published separately by the U.S. Army Medical Library.

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.

Lo Specchio di Venere è una storia naturale della femminilità e, proprio come uno specchio vero (che è strumento di consapevolezza), propone una lunga riflessione sull'inserimento psicologico e sociale delle donne nel nostro mondo. Il libro mette in luce la straordinaria complessità dell'universo femminile e si propone, non di annullare

Online Library La Menopausa Prima Durante E Dopo Consigli E Rimedi Naturali Per Un Percorso Consapevole

tale complessità che ne rappresenta la vera ricchezza, ma di valorizzare invece le disparità di sesso e di genere. Il testo, integrato da innumerevoli aforismi, aneddoti, poesie, canzoni e brani di letteratura, attraverso un percorso che tocca tutte le fasi della vita delle donne, presenta la femminilità nel suo più genuino valore naturale. Ne esce uno spaccato che enfatizza davvero tante peculiarità positive, che fanno intuire come la vita in rosa debba essere un'esperienza assolutamente straordinaria.

[Copyright: ce0a75228e612e74eb00f742020d2017](#)