

Donne in menopausa

Donne in Menopausa

La donna vive oltre 1/3 della sua vita nella condizione di menopausa: questa fase non può non nascondere segreti e bellezze. Come ogni cambiamento però, può far paura e, se non vissuta consapevolmente viene subita, lasciando la donna sola e in balia di uno o più disagi (vampate e sudorazioni, stanchezza, perdita della libido, depressione, rabbia, ansie e paure). E' dunque importante che la donna impari a relazionarsi con il proprio corpo, un corpo che parla e necessita di ascolto. I cambiamenti fisici vanno di pari passo a bisogni, desideri e pensieri che devono trovare uno spazio per essere espressi e compresi. La menopausa non rappresenta la fine del nostro essere femminile, ma una tappa della vita e un nuovo inizio.

L'aiuto che viene dalla natura: erbe aromatiche "femminili", semi, gomasio.

Le erbe curative sono da sempre compagne e guide nelle varie fasi della vita della donna. Provando a ragionare come gli antichi botanici e arricchiti dalle conoscenze scientifiche attuali, conosceremo le migliori erbe per la menopausa e impareremo a usarle in cucina per la preparazione di piatti, infusi e altro. Nella cucina del mio studio prepareremo condimenti a base di erbe aromatiche, spezie e semi ricchissimi di minerali, profumi e sapori: un aiuto vincente per contrastare l'osteoporosi e i disturbi digestivi.

Laboratorio di cucina naturale e preventiva: le scelte giuste, anche in cucina.

Il corso di cucina è un momento di incontro e confronto, dove si tessono nuove amicizie e si acquisisce una maggiore sicurezza nelle scelte in cucina. Sotto la sapiente guida dello chef Luca Malacrida trascorreremo una giornata interamente dedicata alla pratica e alla conoscenza di alcuni cibi funzionali nel periodo menopausa. Un tripudio di sapori, colori e bellezza espressi nelle diverse portate, dall'antipasto al dolce, dove il binomio gusto-salute è assicurato.

Menopausa: Il corpo che cambia, respiro, ascolto, movimento

Gli anni della menopausa possono diventare un faro che fa luce sulla coscienza. La menopausa è quell'appuntamento ineludibile con la natura che ci mette di fronte al tempo, non più quello cronologico, ma quello kairologico, il tempo interiore in cui riusciamo a sentire il battito lento del cuore, il nostro respiro, quel senso di pace che alberga il nostro vero "dentro", Durante l'incontro metteremo l'accento sul training fisico e cognitivo che è opportuno praticare durante la menopausa per imparare a dialogare con il corpo e prendere maggiore consapevolezza. Eseguiamo insieme degli esercizi per donare al nostro corpo bellezza e salute.

Il sistema linfatico e la pelle in ottica PNEI

Si dice che la pelle è lo specchio dell'anima: un'antica conoscenza che trova

sempre più conferme scientifiche. Attraverso la pelle comunichiamo le nostre emozioni, abbiamo le prime avvisaglie di uno squilibrio energetico o organico, entriamo in contatto con l'altro. Durante l'incontro parleremo di pelle come organo PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologico), in connessione con tutti gli altri sistemi biologici. La pelle ha il suo linguaggio: secchezza, untuosità, scarsa idratazione, rughe, macchie, sono alcuni dei segnali che richiedono di essere interpretati e presi nella giusta considerazione. Insieme a Sabrina Baldassari dell'istituto "Armonia del Benessere", capiremo come prenderci cura di questo organo durante gli anni della menopausa e come riconoscere i segni di squilibrio.