

Sommario

Prefazione	XV
Introduzione (<i>di Mariella Di Stefano</i>)	XIX
Capitolo 1 Menopausa e climaterio: Domande e Risposte (<i>di Enrica Campanini</i>)	1
1. Cosa è la menopausa?.....	1
2. Cosa si intende per climaterio?.....	2
3. Come posso affrontare al meglio la menopausa?	3
4. Quali sono i principali disturbi in menopausa?	3
5. Cosa sono le caldane o vampate di calore?	4
6. Quali modificazioni ormonali avvengono in pre-menopausa e menopausa?	5
7. Quando e quali sono gli esami ormonali da eseguire?.....	7
8. Quali altri esami sono indicati?	7
9. Cosa è la terapia ormonale sostitutiva (TOS)	8
10. Quali sono i vantaggi che offrono i preparati naturali rispetto alla TOS (terapia ormonale sostitutiva)?.....	9
11. Cosa sono i fitoestrogeni?	10
12. È vero che l'assorbimento dei fitoestrogeni è variabile da donna a donna?	11
13. È possibile assumere fitoestrogeni con l'alimentazione?.....	12
14. La soia come "alimento": ho avuto un tumore al seno. Posso ancora mangiare la soia?	13
15. E la soia come "integratore"?	14
16. Perché la donna in menopausa va incontro all'osteoporosi?	15

17. Osteoporosi e osteopenia: qual è la differenza?	16
18. L'esercizio fisico praticato con regolarità può aiutare a prevenire l'osteopenia/osteoporosi?	17
19. Una corretta alimentazione può aiutarmi in caso di osteopenia/osteoporosi?	18
20. Assumere la vitamina D nel trattamento dell'osteoporosi è importante?	19
21. Perché aumenta la pressione arteriosa in menopausa?	21
22. Cosa posso fare per controllare la pressione arteriosa?	21
23. È vero che le donne in menopausa soffrono maggiormente di meteorismo (gonfiore addominale)?	23
24. Cosa sono i probiotici?	24
25. Cosa sono i prebiotici?	25
26. Perché in menopausa si soffre di cistite?	26
27. È vero che la ginnastica pelvica può essere utile in caso di cistite ricorrente e per prevenire e alleviare alcuni problemi legati alla menopausa?	27
28. Pelle e menopausa	28
29. È vero che l'assunzione di omega-3 può aiutarmi?	28
30. È vero che in menopausa il sonno si modifica e si può soffrire di insonnia?	29
31. In caso di sonno disturbato cosa si può fare?	30
32. Ho letto che il magnesio può aiutarmi: è vero?	30
33. Perché in menopausa si aumenta di peso?	31
34. Perché devo stare attenta a non aumentare di peso?	32
35. Come mi devo comportare per controllare il mio peso?	33
36. Sono a dieta, però più mi sento ansiosa e più mangio	34
37. Quali sono i risvolti psicologici della menopausa e perché è importante agire sul corpo e anche sulla mente?	35
38. Quali sono le raccomandazioni utili per affrontare al meglio la menopausa?	37
Capitolo 2 Ginecologia e menopausa	
<i>(di Stefania Piloni)</i>	39
Terapia ormonale in menopausa	39
Ogni donna è un mondo a sé	39
Terapia ormonale sostitutiva (TOS o HRT - Hormonal Replacement Therapy)	40

Per quanto tempo? I rischi della terapia ormonale.....	41
Terapia ormonale sostitutiva: le controindicazioni.....	42
Menopausa precoce.....	42
Medicina naturale e menopausa.....	43
Terapia con ormoni bioidentici (B-HRT - Bioidentical Hormone Replacement Therapy).....	43
Estriolo.....	44
Progesterone naturale.....	44
Dhea.....	44
Testosterone vegetale.....	45
Ospemifene: lunga vita alla sessualità.....	45
Capitolo 3 Benessere psicologico in menopausa <i>(di Franca Carboni)</i>	47
Si sta meglio con gli estrogeni?.....	49
Cosa si intende per salute mentale?.....	51
E se la depressione non arriva?.....	52
Disturbi del sonno e rimuginazione.....	53
Il calo della libido è solo una conseguenza del mutamento ormonale?.....	53
I sensi di colpa.....	54
Cosa fare allora?.....	57
Capitolo 4 Fitoterapia e menopausa <i>(di Enrica Campanini)</i>	59
Schede delle piante medicinali maggiormente utilizzate in Fitoterapia.....	60
1. <i>Actaea racemosa</i> L. (<i>Cimicifuga racemosa</i> L. Nutt.) (Cimicifuga).....	60
2. <i>Alchemilla vulgaris</i> L. (Alchemilla).....	61
3. <i>Dioscorea villosa</i> L. (Ignose selvatico).....	62
4. <i>Equisetum arvense</i> L. (Equiseto).....	63
5. <i>Glycine max</i> (L.) Merr. (Soia).....	63
6. <i>Humulus lupulus</i> L. (Luppolo).....	65
7. <i>Hypericum perforatum</i> L. (Iperico o Erba di San Giovanni).....	66
8. <i>Medicago sativa</i> L. (Alfalfa - Erba medica).....	67
9. <i>Melissa officinalis</i> L. (Melissa).....	68
10. <i>Passiflora incarnata</i> L. (Passiflora).....	69

11. <i>Salvia officinalis</i> L. (Salvia)	70
12. <i>Trifolium pratense</i> L. (Trifoglio dei prati o Trifoglio rosso)	71
13. <i>Vaccinium macrocarpon</i> Ait. (Mirtillo rosso americano)	72
14. <i>Vitex agnus castus</i> Kurz (Agnocasto)	74
15. <i>Zingiber officinale</i> Roscoe (Zenzero)	75
Alcune formulazioni consigliate in Fitoterapia	77
Gocce composte di Cimicifuga	77
Gocce toniche e rimineralizzanti	77
Gocce composte di Pilosella	77
Gocce composte di Biancospino	77
Prevenzione osteoporosi	78
Menopausa.....	78
Sudorazione notturna	78
Vampate di calore	78
Cistite ricorrente (prevenzione)	78
Capitolo 5 Gemmoterapia e menopausa	
<i>(di Enrica Campanini)</i>	81
Gemmoderivati maggiormente consigliati in menopausa	82
1. <i>Aesculus hippocastanum</i>	82
2. <i>Alnus incana</i>	83
3. <i>Crataegus oxyacantha</i>	83
4. <i>Ficus carica</i>	84
5. <i>Rosmarinus officinalis</i>	85
6. <i>Rubus fruticosus</i>	86
7. <i>Rubus idaeus</i>	86
8. <i>Sorbus domestica</i>	87
9. <i>Tilia tomentosa</i>	88
10. <i>Vaccinium vitis idaea</i>	89
Alcuni schemi terapeutici consigliati in Gemmoterapia	90
Climaterio	90
Menopausa precoce	90
Menopausa: osteoporosi	90

Climaterio – Menopausa (turbe circolatorie: varici, emorroidi, sbalzi pressori)	91
Cistite e menopausa	91
Capitolo 6 Fitoterapia - Gemmoterapia in 10 punti <i>(di Enrica Campanini)</i>	93
Possibilità terapeutiche in Fito-Gemmoterapia	94
1. Sovrappeso.....	94
2. Osteopenia/osteoporosi.....	95
3. Secchezza vaginale.....	96
4. Cistite	97
5. Ritenzione idrica	97
6. Vene - microcircolo.....	99
7. Insonnia	99
8. Turbe dell'umore.....	100
9. Vampate di calore - sudorazione notturna.....	101
10. Drenaggio (azione depurativa).....	102
Capitolo 7 Omeopatia e climaterio <i>(di Stefania Biondo)</i>	105
Vantaggi dell'Omeopatia	109
Limiti dell'Omeopatia	111
Quali medicinali omeopatici per la sindrome climaterica?.....	113
Una conversazione fra tre amiche.....	113
Capitolo 8 Medicina Tradizionale Cinese e menopausa <i>(di Sonia Baccetti)</i>	117
La medicina cinese, un'antica arte di cura	117
Che cos'è la Medicina Tradizionale Cinese?.....	120
Perché la Medicina Tradizionale Cinese è definita energetica?.....	121
Quali sono i cicli della vita della donna secondo la Medicina Tradizionale Cinese?.....	122
Quali le cure per i disturbi della menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese?.....	125
Le tecniche di autocura	129

Capitolo 9 Nutrirsi bene in menopausa <i>(di Annalisa Olivotti)</i>	135
Cambiamento e variazione verso un nuovo equilibrio	135
Rallentamento del metabolismo e nuove necessità nutrizionali	138
Corretta idratazione in menopausa.....	140
Malattie metaboliche cronico-degenerative e menopausa	143
Controllo delle alterazioni dei parametri lipidici e del rischio cardiovascolare	146
Alimentazione che favorisce l'assorbimento del calcio per contrastare l'osteoporosi	147
Alimentazione antinfiammatoria	152
Bibliografia	165
Capitolo 10 Alimentazione e Medicina Tradizionale Cinese <i>(di Sonia Baccetti e Antonella Traversi)</i>	167
Quali alimenti scegliere?	171
Scelta di alimenti per tipologie prevalentemente Yin.....	171
Scelta di alimenti per tipologie prevalentemente Yang	172
Cibi che riequilibrano l'energia	173
Masticare bene, masticare a lungo	176
Capitolo 11 Shiatsu e menopausa <i>(di Marinella Salerno)</i>	177
Come si svolge una seduta di Shiatsu	179
Capitolo 12 Il caso di Anna: Shiatsu e menopausa <i>(di Lucia Baglioni)</i>	181
Capitolo 13 Stretching integrato di tipo energetico <i>(di Marinella Salerno)</i>	185
Lezione di stretching integrato di tipo energetico	187
Capitolo 14 Osteopatia e menopausa <i>(di Ilaria Filipazzi)</i>	191
Filosofia osteopatica	192
Osteopatia e menopausa	194

Capitolo 15 Yoga e menopausa	
<i>(di Letizia Greco)</i>	197
Scelta del metodo Iyengar	198
Benefici dell'Iyengar yoga in menopausa	198
Consigli e suggerimenti	199
Controindicazioni	200
Breve sequenza.....	200
Ciclicità	202
Bibliografia.....	203
Capitolo 16 Drenaggio linfatico manuale	
<i>(di Ilaria Filipazzi)</i>	205
Drenaggio Linfatico Manuale (DLM): auto-trattamento	207
Capitolo 17 Riabilitazione del pavimento pelvico e ginnastica addominale ipopressiva	
<i>(di Letizia Greco)</i>	213
Cos'è la ginnastica addominale ipopressiva	213
Funzione della muscolatura addominale	214
Come si tonifica correttamente la muscolatura addominale e pelvica.....	214
Capitolo 18 Riflessioni	
<i>(di Bastiana Madau)</i>	217
Chi siamo	223
Ringraziamenti	231