

CONFERENZA DEL 28 SETTEMBRE 2022 PRESSO LA GASTRONOMIA SANI SAPORI DI SERIATE DAL TITOLO “LA MENOPAUSA”

Melissa Villa Naturopata e Cristina Silvia Petris Osteopata

La serata del 28 settembre Onda Vitale Asd ha tenuto una conferenza avente come tematica la MENOPAUSA; la serata ha visto la partecipazione di diverse donne interessate ed è stata anche trasmessa via zoom per le persone che non erano di Bergamo.

Purtroppo il microfono dell'audio era troppo basso e le persone intervenute sentivano molto poco: per le prossime volte ci attrezzeremo senz'altro con un microfono, per ora riassumo i contenuti della serata.

La menopausa rappresenta la fine della fertilità della donna che passa da una condizione yin ad una condizione yang in cui deve dare attenzione non più agli altri ma necessita di “partorire se stessa”

Ecco quindi che il corpo manda dei segnali affinché lei si ascolti, non necessariamente dei segnali eclatanti ma dei segnali che rappresentano un nuovo assetto ormonale, una nuova fase della vita

La menopausa nei paesi occidentali è vista in una maniera completamente negativa, la donna va incontro a uno “sfacelo” totale, vampate, sbalzi d'umore, depressione, tachicardia, ipertensione, secchezza vaginali tutti sintomi che in alcuni casi compaiono anche ma sui quali la donna può fare tantissimo se solo si informa e si assume la responsabilità del proprio benessere.

La Naturopatia, che ha una visione olistica dell'essere umano, può accompagnare la donna ponendo l'attenzione su più livelli tutti importanti: un'alimentazione antinfiammatoria, un'attività fisica moderata ma costante nel tempo, la respirazione, il sostegno della parte emotiva attraverso i rimedi floreali (fiori di Bach e fiori australiani), e l'aromaterapia.

Ecco quindi i rimedi generali a cui la donna in menopausa potrà fare riferimento fermo restando il fatto che andrà sempre e comunque fatta una consulenza con un terapeuta in quanto ogni donna ha delle sue peculiarità:

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA eliminare o contenere formaggi e latticini, mangiare poca carne e preferibilmente non da allevamenti intensivi, molta

frutta e verdura per assicurarsi il corretto apporto di fibra, no a cibi conservati, fritti, carboidrati raffinati da eliminare (prediligere quelli integrali) no a bibite gassate;

ATTIVITA' FISICA moderata ma costante: importante per la donna muoversi e mantenersi attiva a seguito della ridotta massa muscolare e delle diminuzione della densità ossea(che non sempre compaiono ma che possono essere facilitate da un ridotto lavoro ormonale).

RESPIRAZIONE diaframmatica: importante fare dei respiri profondi per almeno dieci minuti 1 o due volte al giorno. Lo yoga ben concilia le ultime due attività ma si possono praticare anche camminata veloce, pilates, stretching, ginnastica a corpo libero e altre discipline “dolci”

E' seguito poi l'intervento molto interessante ed esauriente di Cristina, Osteopata che ha posto l'accento sui blocchi fisici che opportunamente trattati da mani esperte, possono portare anche a sbloccare emozioni ristagnanti, ad alleggerire o addirittura risolvere depressioni, l'importanza di trattare le cicatrici da interventi chirurgici o da parto che possono creare dei disturbi a tutto l'apparato scheletrico.

Come integratori sia io (Naturopata) che Cristina (Osteopata) eravamo in accordo sul consigliarne pochi ma utili quali VITAMINA D3 (da preferire sole ma ovviamente d'inverno diventa difficile) VITAMINA C, VITAMINA K2 e MAGNESIO.

Gli altri minerali e vitamine possono essere ricavate da un'alimentazione sana e corretta.

Anche la fitoterapia viene in aiuto e quindi, sempre dopo attenta valutazione, ben venga l'utilizzo di erbe quali dioscorea, agnocasto, cimicifuga, luppolo, trifoglio rosso, biancospino nonché di piante adattogene quali radice di maca, rhodiola rosea e gli ottimi funghi medicinali quali cordyceps e reishi.

Abbiamo concluso la serata dicendo che la **MENOPAUSA RAPPRESENTA UNA NUOVA FASE CREATIVA NELLA VITA DELLA DONNA**, noi siamo il nostro vissuto e procedendo nella vita non ci impoveriamo ma al contrario ci arricchiamo nella scoperta di nuove potenzialità e nuovi modi di prendersi cura di se sempre nel rispetto dei saggi ritmi naturali.

351.5828819

www.ondavitale.it



info@ondavitale.it

Conoscere per essere liberi di scegliere