

Risolvi La Menopausa

Un testo dedicato a tutte le donne che combattono la patologia del fibroma uterino (circa il 25% della popolazione femminile), un tipo di tumore benigno all'utero che provoca sanguinamenti anomali e parecchio dolore. Spesso la terapia proposta è di tipo invasivo, con rimozione dell'utero. Di conseguenza, molte donne si trovano a dover rinunciare a questo importante organo solo perché non sanno che esistono delle alternative. Nato dal popolare blog "Maledetto Fibroma", ideato da Eleonora Manfrini nel 2013 allo scopo di supportare le donne che vivono questo problema, Maledetto Fibroma racconta le esperienze vissute da Eleonora e dalla rete di donne che si è creata attorno al blog nel tempo, mettendo a disposizione consigli e indicazioni in grado di aiutare qualunque donna alle prese con questo problema a prendere la decisione più adatta alla propria situazione. Interviste a medici e ginecologi, testimonianze di donne e ragazze, storie a lieto fine, descrizioni di tecniche di intervento e informazioni su farmaci vari: Maledetto Fibroma fa luce su una malattia attorno alla quale la disinformazione regna sovrana.

In un'epoca come la nostra, in cui le cattive abitudini alimentari sono molto diffuse e l'obesità è diventata una vera pandemia, la via per recuperare il peso forma può essere piena di ostacoli: lo sa bene chiunque abbia tentato di perdere gli odiati chili di troppo con diete drastiche o "fai da te". Ecco perché è facile perdersi d'animo e rinunciare. Ma le soluzioni esistono, basta seguire i consigli giusti! Grazie all'esperienza maturata negli anni con i pazienti, in questo libro la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Con un linguaggio semplice e argomenti scientifici confermati da una ricca bibliografia in appendice, ci insegna come passare all'attacco, evitando le bufale che spesso si trovano in Internet. Con un approccio chiaro ma rigoroso, vengono illustrati nel dettaglio il funzionamento del metabolismo, il ruolo degli ormoni, gli alimenti più indicati per problemi specifici come colon irritabile o cellulite, le proprietà nutritive dei cibi e i parametri più corretti per valutare la propria situazione (peso, misure e BMI). Perché ormai tutti sanno che mantenere il peso forma significa aumentare la qualità e la durata della vita. E rimodellare il proprio corpo grazie a un programma dietetico sicuro può riportare indietro le lancette dell'orologio biologico. Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata – e che, grazie al metodo della dottoressa, ha ritrovato il piacere di stare davanti allo specchio – e molte ricette veloci, leggere e gustose (con opzioni vegetariane), per dimagrire senza troppe rinunce e senza perdere il buonumore.

Attraversando la sessualità

Il Punto Su Una Condizione Ancora Troppo Poco Conosciuta

L'orologio della vita. La storia del miracolo della melatonina. Con DVD

parto, riproduzione artificiale, menopausa

La menopausa senza paure. Come affrontarla e viverla serenamente

Le disfunzioni che colpiscono il corpo di una donna quando entra in menopausa si possono tenere sotto controllo e neutralizzare agendo attraverso l'alimentazione, la consapevolezza è occupandosi di far godere il nostro corpo. Questo libro indica come agire in questi tre settori. Per ritrovare la felicità attraverso la sessualità dentro la menopausa. Gli ormoni che le ovaie hanno smesso di produrre possono essere sostituiti attraverso abitudini di vita appropriate e rinforzando le funzioni renali e proteggendo le ghiandole che gestiscono il sonno e funzionamento del corpo.

Questo libro vuole muovere le coscienze e regalare un nuovo punto di vista sul significato di corretta alimentazione, sfatando i miti diffusi sull'argomento, le "FAVOLE" che ci vengono raccontate e tramandate in maniera infondata. Queste alimentano errate convinzioni sulla nutrizione ed inducono a scelte alimentari sbagliate, reale pericolo della società moderna. La minaccia, metaforicamente rappresentata da un lupo travestito da nonna, si cela infatti dietro figure rassicuranti, come una nonna appunto, un genitore, ma perfino il sistema di refezione scolastica od ospedaliera, che, con l'intenzione di fare del bene, non svincolandosi da errori alimentari comuni e tramandati, promossi a verità senza fondamento scientifico, in realtà diffondono la maggior insidia dei giorni nostri: il cibo dannoso, base delle malattie croniche. È un libro alla portata di tutti gli adulti, del settore e non, perché possano aiutare se stessi e le generazioni future a scegliere consapevolmente un percorso alimentare anti-infiammatorio per una vita migliore.

Osteoporosi. Dieci consigli d'oro per la prevenzione e la cura

Menopausa

Menopausa felice

La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità

Maledetto fibroma

La menopausa dà inizio a una fase della vita che può essere vissuta serenamente e senza disturbi di rilievo, se viene affrontata con il giusto atteggiamento mentale e con l'aiuto dei rimedi naturali adatti. In particolare sono utili i fitoestrogeni, "ormoni verdi" che cancellano i malesseri che possono colpire in questo periodo: vampate, palpitazioni, insonnia, ansia e cattivo umore. Nel libro presentiamo tutti i rimedi fitoterapici che servono anche a prevenire osteoporosi e disturbi cardiocircolatori. In più consigliamo l'alimentazione più efficace in questo periodo per fornire all'organismo tutte le sostanze necessarie e per evitare il sovrappeso.

La salute è una scelta. Spetta a ognuno di noi la decisione di stare bene, di mantenersi sani e autosufficienti il più a lungo possibile. In questo manuale è racchiuso un programma rivoluzionario in grado di fornire salute, energia e vitalità straordinarie per arrivare alla longevità senza paura né decadimento psicofisico. È ora di abbandonare l'immagine triste del vecchietto trasandato e desolante, si deve pensare agli anziani come un valore aggiunto, una risorsa culturale e di saggezza. L'invecchiamento può anche essere giovinezza, arricchimento, esperienza alternativa: un corpo è ancora giovane se la vita psichica e lo spirito sono giovani. Il benessere e la salute vanno mantenuti innanzitutto con una sana alimentazione, con il movimento fisico e con un rilassamento mentale: la dieta Mima-digiuno-periodica, i semplici esercizi fisici e le indicazioni fornite dal volume sono accessibili a chiunque voglia disintossicarsi e rigenerarsi, e rappresentano una concreta possibilità di miglioramento della vita in età avanzata. Non dobbiamo aver paura di invecchiare se abbiamo vissuto in modo equilibrato. Anzi, "dobbiamo considerare i nostri ultimi anni i più belli, meglio del tempo della crescita e della maturità perché vissuti con maggior esperienza e responsabilità in una pienezza insperata".

donne, salute e medicina negli anni Settanta

Il canto della luna. Quando la psicoterapia si fa poesia

Annali di ostetricia, ginecologia e pediatria

Le favole sull'alimentazione. Per mangiarti meglio

Il cervello delle donne

Certo, sentirsi dire da un oncologo che si ha un tumore, spaventerebbe chiunque. Tuttavia, anche se è in corso una metastasi maligna e aggressiva, oggi, le percentuali di guarirne

definitivamente sono praticamente risolvibili al 100%, specie in uno stadio iniziale. necessita comunque farsi curare da una struttura ospedaliera aggiornata e all'avanguardia, e contemporaneamente, seguire accuratamente il protocollo sanitario della più moderna medicina oncologica integrata e supplementare alla chemio. I maggiori esperti dell'oncologia scientifica internazionale hanno concluso che per debellare completamente il cancro è indispensabile sottoporsi ai seguenti trattamenti psico-fisici: 40% Con i nuovi ed esatti farmaci ospedalieri. 40% Con il più potente killer di cellule tumorali e disintossicatore del mondo. 10% Con la giusta alimentazione. 5% Con positività & amore. 5% No: stress, ansia, panico e depressione. Questo libro è l'unica opera medica-letteraria esistente che associa la classica terapia chemioterapica, radioterapica, ormonoterapica, ecc. con le terapie oncologiche alternative, complementari, supplementari e integrative.

La Zona è una strategia alimentare che convince perché dà risultati concreti e duraturi. Il manuale più aggiornato e più facile per entrare subito nel benessere definitivo.

La Zona ti cambia la vita

L'alchimia Degli Oli Essenziali

Menopausa e terapie naturali

Utilizzare la resilienza per superare le avversità

La dieta giusta per avere tutta l'energia che ti serve

239.224

Che analizzi i processi grazie ai quali siamo in grado di prendere decisioni immediate o consideri le ragioni che stanno alla base del successo, Gladwell mostra un talento straordinario nell'indagare aspetti della vita apparentemente banali per trasformarli in piccole teorie rivoluzionarie.

Riscattare la tua energia vitale

Cancro? Guarisce ma solo così

Isterectomia. Una questione aperta nel rapporto donne-medicina

Menopausa Precoce

Supercibi naturali per la salute. Il vostro corpo vi ringrazierà

Passaggi fondamentali che riguardano la vita delle donne e il corpo femminile (comparsa del ciclo mestruale, scelte contraccettive, gravidanza, parto, riproduzione assistita, arrivo della menopausa e fine della possibilità di procreare) sono fenomeni determinati socialmente oltre che biologicamente. Il mancato riconoscimento dell'influenza esercitata dal contesto sociale, culturale e psicologico-affettivo sulla formazione/percezione di questi eventi corporei ha favorito l'eccessiva medicalizzazione degli stessi e ha fatto sì che le definizioni bio-mediche si imponessero sopravanzando la voce delle protagoniste. Occorre quindi un'analisi che, anche attraverso il confronto con culture diverse dalla nostra, metta in luce il carattere sociale di questi eventi e sia in grado di smontare le costruzioni culturali che li plasmano. Così facendo si rimette in discussione il massiccio intervento medico che si vorrebbe basato su dati oggettivi (su una lettura razionale di eventi biologici) e che, invece, è frutto di una lettura riduzionistica radicata nella cultura prima ancora che nella biologia. Da qui la presentazione di studi sul corpo, la de-costruzione dell'interazione medico-paziente in ambito ostetrico-ginecologico, l'analisi della costruzione sociale del parto, delle tecnologie riproduttive e della menopausa, con una prospettiva che pone al centro della scena la competenza delle donne, siano esse quelle che curano o che sono curate. (Editore).

Risolvi la menopausa Youcanprint

Medicina e autoguarigione per la donna. Ritrovare in se stesse benessere e armonia psicofisica

Symposia and Invited Papers

Fecondazione e(s)terologa

Il Segreto della Longevità

Marte è di ghiaccio, Venere di fuoco

Avere più di 50 anni deve essere una fase felice del ciclo della vita, in cui decidi di stare bene seguendo

l'alimentazione giusta. Sei hai qualche piccolo o grande problema di salute, ma vuoi sentirti in forma nonostante gli anni che passano. Se l'arrivo della menopausa ti preoccupa o se hai appena iniziato ad averne i sintomi. O se, a maggior ragione, ti trovi ad affrontare osteoporosi, artrite reumatoide ecc. Finalmente una dieta vegetale ben pianificata, che comprende tutti i cibi di tutti i gruppi alimentari, a basso contenuto di grassi. Con un ricettario finale di oltre 60 ricette di base, curate dal cuoco Alberto Berto che le realizza abitualmente durante i corsi.

Da un punto di vista clinico, la menopausa si definisce precoce quando colpisce le donne sotto i 40 anni. Si tratta di una patologia ancora poco conosciuta che comporta conseguenze molto pesanti, una su tutte l'infertilità. Questa ricerca è il frutto di quindici anni di studio e lavoro sul campo da parte delle autrici, la psicoterapeuta Ann Bises e la ginecologa Giovanna Testa. L'indagine verte sulla situazione delle donne afflitte da questa patologia, sui loro bisogni e su quelli dei loro compagni. Da qui nasce questo studio frutto della collaborazione di una ventina di specialisti (medici, psicoterapeuti, avvocati, nutrizionisti,...) e dai colloqui con le donne stesse e i loro compagni. Oltre a un'analisi accurata della patologia, vi sono numerosissime indicazioni per affrontarla sotto ogni punto di vista. Questa ricerca risponde alla necessità principale espressa dalle donne, ovvero ricevere informazioni e supporto adeguati e rappresenta la prima risposta italiana a questa esigenza. Il lavoro è stato fatto in collaborazione con l'Associazione Menopausa Precoce ONLUS.

La vita di mezzo

Avventure nella mente degli altri

La coscienza nel corpo

Corpo medico e corpo femminile

22 cose che la sinistra deve fare e non ha ancora fatto

Il codice genetico della donna differisce soltanto per l'1% da quello dell'uomo. Uno scarto apparentemente innocuo, che determina enormi

conseguenze e rappresenta la prova della assoluta originalità della donna, il presupposto scientifico grazie al quale archiviare i fraintendimenti in cui spesso sono cadute la psicologia e la fisiologia femminili. Ricorrendo alle più recenti scoperte delle neuroscienze e agli esempi concreti tratti dalla sua pluridecennale esperienza clinica, Louann Brizendine ci aiuta a decifrare la struttura del cervello femminile, a comprendere i cambiamenti che ne caratterizzano le fasi della vita - dall'infanzia alla pubertà, dalla gravidanza alla menopausa - e a individuare i processi attraverso cui le donne sono in grado di sviluppare la maggiore agilità verbale, la capacità di stabilire profondi legami di amicizia, l'abilità nel placare i conflitti.

L'ALCHIMIA DEGLI OLI ESSENZIALI Un libro esaustivo sugli oli essenziali e l'aromaterapia di Adidas Wilson La qualità degli oli essenziali (OE) è variabile e, che si sia un aromaterapeuta o un consumatore, valutarla non è semplice. Questi oli vengono prodotti in tutto il mondo e le aziende o i negozianti li ottengono da grossisti o agricoltori di cui conoscono bene la serietà e le procedure. Il consumatore finale non è a conoscenza di tali aspetti e non è in grado di verificarli. **Indice** Introduzione 1. Cos'è l'aromaterapia? 2. Oli essenziali 3. Oli vettore 4. Diffusori per oli essenziali/diffusori per aromaterapia 5. Benefici dell'olio di eucalipto 6. Benefici dell'aromaterapia 7. Oli essenziali per alleviare il dolore e l'infiammazione 8. Oli essenziali per l'eczema 9. Olio essenziale di canapa 10. Olio essenziale di origano 11. Olio essenziale di citronella 12. Oli essenziali per contrastare le rughe in modo naturale 13. Oli per il trattamento dell'acne 14. Olio essenziale di menta piperita per la crescita dei capelli 15. Oli essenziali per ridurre l'insonnia 16. Ricette per miscele di oli essenziali per il diffusore 17. Oli essenziali per la menopausa 18. Oli essenziali per il trattamento della cellulite 19. Oli essenziali per il trattamento delle verruche 20. Oli essenziali per eliminare la forfora 21. Oli essenziali di agrumi 22. Oli essenziali contro i pidocchi 23. Oli essenziali per alleviare la bronchite 24. Oli essenziali per il trattamento dell'herpes zoster 25. Oli essenziali per le emorroidi 26. Oli essenziali per l'ansia, lo stress e la depressione 27. Oli essenziali per la sinusite 28. Oli essenziali per il raffreddore e la faringite 29. Olio essenziale di lavanda

Ecco quello che devi sapere Consigli, soluzioni ed esperienze

Il piatto veg 50 +

Menopausa... meno paura

Risolvi la menopausa

La dieta che ti modella

Questo manuale illustra come agire nella pratica quotidiana per stare bene, tralasciando i dettagli medici di scarsa utilità nella concretezza della vita delle donne: i consigli e le tecniche proposte sono quelli più utili e semplici. Questi sono stati selezionati dall'autrice, medico-chirurgo di ampia esperienza, dopo lunghi anni di pratica clinica, infatti possono essere inseriti agevolmente nella vita di ogni donna. Nonostante il titolo, le indicazioni qui riportate sono molto utili anche per le donne più giovani, quindi non solo durante la menopausa, periodo nel quale sono determinanti. Il testo è presentato in capitoli brevi, facili da leggere, densi di contenuti e di soluzioni. Applicando passo passo i consigli di questo libro è possibile seguire un percorso personalizzato per ottenere negli anni bellezza e salute.

La Vita di Mezzo è una dimensione che accompagna ogni secondo la vita, attraverso la quale possiamo sperimentare la conoscenza di noi stessi e la vera qualità dell'Amore che si libera oltre lo spazio e il tempo. La descrizione di questo livello misterioso e affascinante comprende una svariata serie di esperienze particolari: ricordi prima della nascita, sogni premonitori, incontri dopo la morte, casi di telepatia. Fatti realmente accaduti, analizzati attraverso la ricerca comparata di molti studi svolti in differenti ambiti. Ricordi indagati dalla psicologa americana Helen Wambach, ulteriormente approfonditi dal psicoterapeuta tedesco Thorwald Dethlefsen. Sogni interpretati secondo il metodo analitico di Freud ed esteso al processo d'individuazione compreso nel lavoro onirico esposto da Jung, esperienze di NDE studiate dallo psicologo e parapsicologo statunitense Raymond Moody, esperimenti sulla telepatia svolti dal biologo britannico Rupert Sheldrake, che evidenziano l'esistenza di una risonanza morfica parallela all'inconscio collettivo junghiano e del concetto di ordine implicato di Bohm. Una lettura consigliata per superare la paura e i preconcetti, al fine di apprezzare la vita e noi stessi.

La salute prima di tutto

I segreti della camera da letto. Esercizi sessuali taoisti

Alla mia pancia ci penso io! Come affrontare e risolvere i disturbi gastrointestinali più comuni

Progress in Radiology

Aura-soma. Guarire con l'energia dei colori, delle piante e dei cristalli