

LE ARTICOLAZIONI: Menopausa e osteoporosi

Con l'avvicinarsi della menopausa i disturbi osteoarticolari sono in agguato. La causa è la carenza ormonale, ma anche e soprattutto lo stile di vita odierno. La sedentarietà associata alla dieta povera di micronutrienti (vitamine e minerali) e ricca di proteine animali è alla base della patologia. La mancanza di sole in aree inquinate infine impedisce il corretto metabolismo dell'osso. Tutto ciò è peggiorato in donne che per patologia tumorale devono fare terapie ormonali ... osteoporosi e disturbi articolari sono un effetto collaterale. Questo quadro si può prevenire e curare proprio modificando le abitudini scorrette.



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese con la cessazione dell'Acqua Celeste (Mestruo), la donna entra nella fase chiamata "Seconda Primavera" (menopausa) ed è una complessa transizione che simboleggia l'energia e le opportunità ritrovate o da ritrovare. L'acqua Celeste diminuisce progressivamente fino a cessare del tutto, ma non a caso: il nostro corpo, nella sua grande saggezza, interrompe l'espulsione mensile di sangue nel tentativo di conservare l'Essenza il più a lungo possibile. Il processo dell'invecchiamento in realtà è il viaggio verso la completezza, in cui tutti gli aspetti del nostro essere, il Jing o essenza, il Qi e lo Shen (chiamati i tre tesori) vengono coltivati ed equilibrati per il raggiungimento di un compendio armonioso, attraverso lo stile di vita.

Prossimi incontri

- 27 febbraio: sovrappeso e obesità
- 10 aprile: il nostro intestino che cosa ne pensa?



Docenti:

Elena Alquati, docente di cucina per la prevenzione, esperta di cucina macrobiotica, Medicina - Dietetica e Dietoterapia Cinese, Presidente de [L'Ordine dell'Universo](#)

Maria Piera Mano - Ginecologa e Chirurgo senologo - Città della Scienza e della Salute Università di Torino e [Laboratorio di Energia Mentale](#) (LEM)

Con la partecipazione di **Silvia Nepote Fus**, erborista e raccoglitrice di erbe, [Associazione Masca](#).

Lunedì 30 gennaio 2017

PROGETTO



Orario del corso dalle ore 18,30 alle ore 22

CONTRIBUTO CORSI BASE EURO 30,00

Sede del corso: Via Baltea,1 - TORINO

Per informazioni e/o iscrizioni:

prenotazioni@lordinedelluniverso.it; lacucinadellasalute@gmail.com.

Per partecipare è necessaria la tessera associativa (5 euro).