

VOL. #1

VENERE IN MENOPAUSA

DI *Dita Elisei*

**RITROVA IL
BENESSERE**

4 STEP VINCENTI

**IL TUO PIANO
D'AZIONE IN
MENOPAUSA**

1. COMPRENDI I CAMBIAMENTI
2. RIDUCI LE VAMPATE (-40%)
3. CHIAREZZA SULLA TOS
4. RINNOVA LA TUA BELLEZZA



Revisione Scientifica
Dott. Vanni Venturoli



Supera ogni ostacolo della menopausa

Questa è una risorsa indispensabile per prenderti cura di te stessa durante la menopausa: troverai indicazioni pratiche e utili per il tuo benessere fisico ed emotivo. Un approccio scientifico ma semplice, strutturato in 4 step chiari, per aiutarti a riprendere il controllo della tua vita.



DITA ELISEI - AUTRICE

Divulgatrice Professionista Certificata IWHI & SOAS. La mia missione è trasformare la narrativa sulla menopausa, offrendo alle donne strumenti concreti e ispirazione per vivere questa fase con orgoglio e in salute.

DOTT. VANNI VENTUROLI

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia e Ostetricia. Ha supervisionato e validato scientificamente i contenuti di questa guida. La sua revisione garantisce informazioni accurate e sicure, offrendo un supporto affidabile per il tuo benessere.



Acquistando questo volume, investi in te stessa. Imparerai a:

Proteggere la tua salute

Ridurre i sintomi della menopausa

Guardarti allo specchio con occhi nuovi

Disclaimer: Il Dott. Vanni Venturoli ha supervisionato e validato scientificamente i contenuti di questa guida esclusivamente per garantire l'accuratezza delle informazioni mediche. Tuttavia, non è in alcun modo responsabile per eventuali attività di marketing, affiliazioni o promozioni legate a questo volume o al progetto editoriale.

Disclaimer

Le informazioni contenute in questa guida hanno scopo puramente informativo e divulgativo. Io non sono un medico, ma una divulgatrice appassionata di salute femminile. Sebbene i contenuti di questa guida siano basati su studi scientifici (riportati nella bibliografia finale) e revisionati da un medico ginecologo, essi hanno scopo puramente informativo e non sostituiscono il parere, la diagnosi o il trattamento medico professionale. Ogni donna è unica e la menopausa si manifesta in modi diversi per ciascuna. Prima di intraprendere nuovi percorsi terapeutici, assumere integratori o apportare cambiamenti significativi al proprio stile di vita, ti invito caldamente a consultare il tuo medico di fiducia o uno specialista.

L'autrice e i professionisti coinvolti declinano ogni responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da un uso improprio delle informazioni fornite.

Indice

● Nota dell'autrice

- Un nuovo inizio per ogni donna

● Step 1: Comprendi i cambiamenti

- Introduzione: Menopausa senza segreti
- I cambiamenti del corpo
- Sintomi e individuazione
- Bonus: La verità sui test ormonali in perimenopausa

● Step 2: Riduci le vampate (-40%)

- Vampate: Strategia alimentare
- Nutrire il cuore: 5 cibi per un cuore sano
- L'importanza dell'attività fisica
- Prevenzione: 5 esami da non trascurare

● Step 3: Chiarezza sulla TOS

- Terapia ormonale: Addio agli avvisi di rischio
- TOS: Le principali tipologie
- Alternative non ormonali

● Step 4: Rinnova la tua bellezza

- Pelle sana e luminosa in menopausa
- Sguardo radioso e più giovane senza bisturi

senza supporto

● Ispirazione e storie di donne

- Donne che tracciano nuovi percorsi
- Storie di rinascita

● Conclusione

- Credits
- Bibliografia



Dita Elisei

Guardandomi intorno, ho iniziato a vedere con occhi diversi le storie di tante donne, che dopo la menopausa sembravano 'spegnersi', perdendo vitalità e salute come se fosse un dazio inevitabile da pagare all'età.

È stato allora che il timore mi ha colpita: mi sono chiesta se quello fosse anche il mio destino.

Questa guida nasce da un momento di profonda incertezza: la mia perimenopausa. Mi sono ritrovata a lottare con un'ansia improvvisa e una nebbia mentale che non riconoscevo, senza sapere che fossero legati a questa fase della vita.

Questi sintomi, profondamente invalidanti, hanno condizionato la mia vita e il mio benessere, spingendomi a cercare risposte e soluzioni.



94%

senza educazione



51%

senza supporto

ROMPIAMO IL TABÙ

Questi dati mostrano quanto sia urgente educare e supportare le donne durante la menopausa. Ogni passo verso la consapevolezza è un passo verso un mondo più equo, dove la salute e il benessere delle donne sono una priorità.

Per troppo tempo, la ricerca medica ha ignorato le donne.

Fino a pochi anni fa, gli studi erano condotti quasi esclusivamente sugli uomini, e quando si parlava di donne, l'attenzione era rivolta solo alla funzione riproduttiva.

La perimenopausa e la menopausa sono state a lungo un territorio inesplorato, un inferno silenzioso da sopportare senza aiuto medico e senza risposte. Siamo state etichettate come "isteriche" e spesso ignorate del tutto.

La menopausa è stata avvolta nel silenzio, quasi fosse un segreto da custodire con imbarazzo.



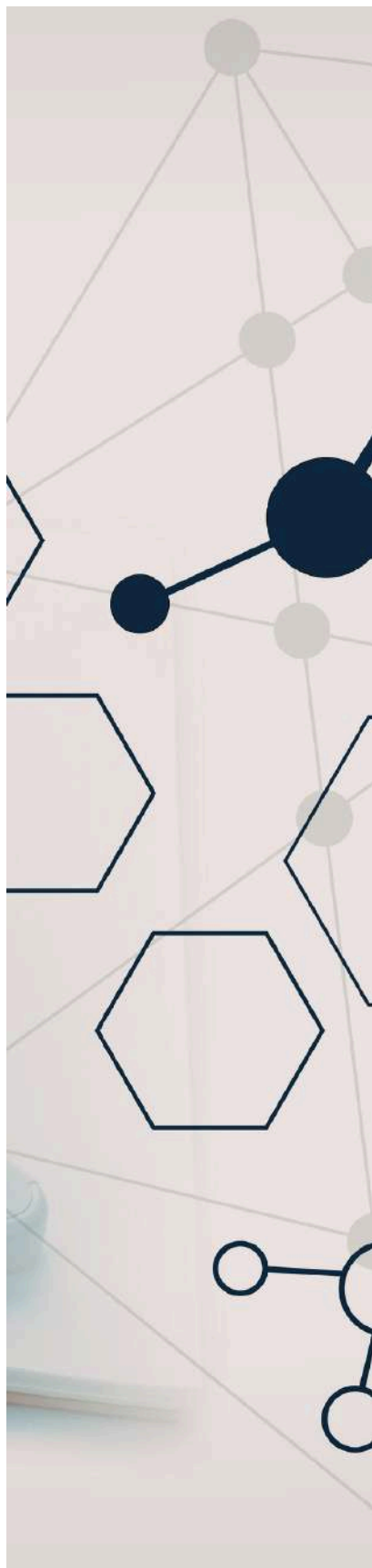
Ci hanno insegnato a temerla, a vederla come il tramonto della femminilità. È tuttora considerata un argomento imbarazzante, nonostante condizioni profondamente la nostra vita. Eppure, trascorriamo un terzo della nostra esistenza in questa fase.

Ma le cose stanno finalmente cambiando. Grazie a una nuova consapevolezza clinica e alla determinazione di donne che occupano spazi decisionali, nuove evidenze scientifiche stanno emergendo.

È il momento di approfittarne, di informarci e di utilizzare queste conoscenze per vivere al meglio. Ci sono due motivi fondamentali per prendere in mano la situazione e vivere con pienezza questa fase della vita:

1. **Diritto al benessere.** Non possiamo permettere che un terzo della nostra vita sia offuscato dal malessere.
2. **Impatto collettivo.** La menopausa ci regala una nuova indipendenza emotiva, liberandoci dalla necessità di compiacere. Mentre l'agire maschile resta spesso ancorato alle pulsioni, la maturità femminile sboccia in una potenza etica e rigeneratrice. In questa fase possediamo la saggezza e il coraggio per portare equilibrio e pace, costruendo attivamente un futuro più umano e consapevole.





Come divulgatrice, il mio ruolo è fare da ponte tra la scienza e la quotidianità. Non sono un medico. Grazie alla mia formazione accademica in Lingua e Letteratura Inglese, ho il privilegio di accedere direttamente alle fonti scientifiche e ai protocolli internazionali più avanzati del mondo anglosassone, spesso non ancora disponibili in lingua italiana.

Ho scelto di approfondire le mie conoscenze presso l'Integrative Women's Health Institute (USA), conseguendo la certificazione in "The Longevity Formula: Advanced Menopausal Health". Il mio lavoro consiste nel selezionare, sintetizzare e rendere accessibili dati complessi, trasformandoli in strategie pratiche per la vita quotidiana di ogni donna.

Il mio approccio si basa sul rigore metodologico acquisito presso la SOAS University of London (Understanding Research Methods). Questo mi permette di analizzare criticamente la letteratura scientifica internazionale e di tradurla in protocolli pratici di longevità, garantendo alle lettrici contenuti non solo aggiornati, ma verificati alla fonte.

Per garantirti la massima sicurezza clinica, il contenuto di questo volume è sottoposto alla supervisione e validazione scientifica del Dott. Vanni Venturoli, Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia e Ostetricia.

Anche se ti senti stanca, anche se il tuo corpo non risponde più come un tempo, sappi che la scienza moderna ci dice che la menopausa non è la fine, ma l'inizio di una nuova stagione biologica, che può essere vissuta con energia e vitalità.

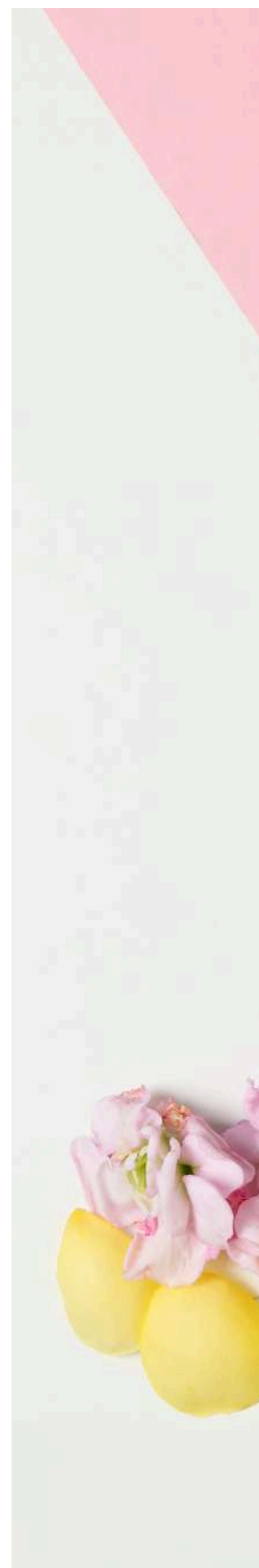
Questo primo volume della collana monografica "Venere in Menopausa" ti aiuterà a scoprire come prenderti cura di te stessa e come rimanere in salute. Dedicare tempo e attenzione a te stessa non è solo un atto d'amore verso di te; è un dono al mondo, perché il mondo ha un immenso bisogno della forza delle donne consapevoli.

È tempo di prendere le redini del tuo benessere.
Buona lettura!

Con affetto,

Dita Elisei

Divulgatrice Professionista Certificata in "The Longevity Formula: Advanced Menopausal Health", Fondatrice del Progetto Editoriale 'Venere in Menopausa'.



Consapevolezza

STEP 1





I cambiamenti del corpo

COMPRENDERE LA TRASFORMAZIONE

Spesso vediamo la menopausa come un evento unico, un punto di arrivo. In realtà, è un viaggio: una trasformazione che coinvolge corpo e mente. Il corpo, che ci ha accompagnato per anni, inizia a comunicare in modi nuovi, a volte difficili da comprendere.

Imparare questo linguaggio aiuta a ridurre le ansie e a ritrovare il controllo. Sapere cosa accade è il primo passo per accogliere i cambiamenti con consapevolezza e serenità.

LE TRE FASI DELLA MENOPAUSA: UN PERCORSO A TAPPE

1. PERIMENOPAUSA: IL TEMPO DELLA TRANSIZIONE

La perimenopausa può iniziare tra i 40 e i 45 anni. Porta con sé cicli irregolari, vampate, sbalzi d'umore e stanchezza: segnali che anticipano un grande cambiamento.

2. MENOPAUSA: IL PASSAGGIO

La menopausa diventa ufficiale dopo 12 mesi consecutivi senza ciclo. Le ovaie smettono di rilasciare ovuli e gli estrogeni calano. Vampate, sudorazioni, secchezza e sbalzi d'umore possono intensificarsi.

3. POSTMENOPAUSA: LA NUOVA STABILITÀ

La postmenopausa inizia con la conferma ufficiale della menopausa e dura per sempre. I sintomi si affievoliscono col tempo, ma è cruciale proteggere ossa e cuore per mantenere il benessere.

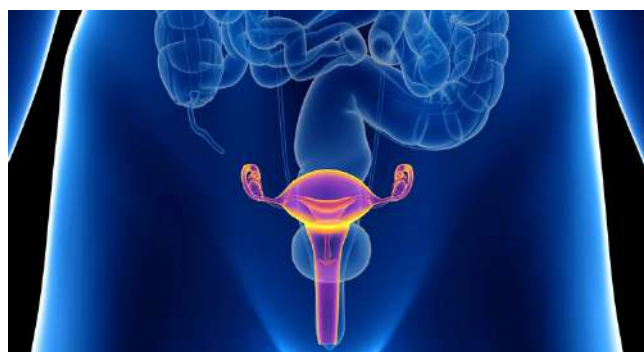


La tempesta silenziosa

IL DELICATO EQUILIBRIO DEGLI ORMONI

Tutto prende forma nel profondo, spesso prima che compaiano i primi sintomi. Le ovaie, che per anni hanno scandito il ritmo della fertilità, iniziano gradualmente a diminuire la produzione di due ormoni chiave: estrogeni e progesterone.

Quando i loro livelli fluttuano e poi calano drasticamente, è come se l'orchestra perdesse improvvisamente il direttore: ogni sezione prosegue, ma l'armonia cambia. Queste variazioni ormonali sono all'origine della vasta gamma di segnali che il corpo ci invia.



Cosa accade ai nostri ormoni?

ESTROGENI: I VERI MANAGER

Gli estrogeni non servono solo alla riproduzione: sono i veri "manager" del nostro corpo, regolando la temperatura corporea, mantenendo la pelle elastica, proteggendo le ossa e influenzando anche l'umore.



Nuovo equilibrio

SEGNALI DI ADATTAMENTO

I sintomi che compaiono non sono malfunzionamenti, ma segnali del corpo che cerca di ristabilire un nuovo equilibrio

Fine dell'estratto gratuito.

Ti è piaciuto l'estratto? 🖱️ [\[ACQUISTA IL LIBRO COMPLETO QUI\]](#),
oppure visita venereinmenopausa.com alla sezione E-SHOP.