



Sapere. Il Sapore del Sapere

Il 21 aprile 2005 **Erredieffe**, agenzia di Eventi e Comunicazione, ha inaugurato il progetto *"Sapere. Il Sapore del Sapere"*, ideato da **Rossella de Focatiis**, un evento **gastronomico-culturale** che nasce dalla consapevolezza che il Sapere e il Sapore sono uniti tra loro da un legame sottile: entrambi sono elementi essenziali della vita. L'attenzione e la sensibilità alla salute, al cibo e al benessere sono più che mai attuali e da questa constatazione è nata l'idea di creare una manifestazione che fosse una sorta di viaggio alla scoperta del gusto, della cultura e della conoscenza nell'ambito di questi temi.

L'obiettivo di **Sapere. Il Sapore del Sapere** è quello di permettere al pubblico di soddisfare in modo **mirato**, **concreto** e **costante**, attraverso la partecipazione attiva delle attività proposte, il desiderio di costruire e **migliorare lo stile di vita** attraverso l'**informazione** e la **formazione** scientifica.

Questi incontri, che ormai da quattro anni costituiscono una costante della manifestazione **Sapere. Il Sapore del Sapere**, sono aperti al pubblico con ingresso gratuito e **tenuti da illustri esponenti del panorama medico e scientifico italiano**.

Erredieffe - Comunicazione Eventi
Via Antonio Maffi, 13/A - 20162 Milano
tel.02/66115408 - tel. 02/66114397
fax.02/64749456
www.saporedelsapere.it
info@saporedelsapere.it

Milano

Stazione Centrale · Gorla · Turro · Greco · Crescenzago · Precotto



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 2

Il Consiglio di Zona 2
organizza
in collaborazione con



ALIMENTAZIONE, SALUTE E MENOPAUSA



Mercoledì,
19 Novembre 2008

Dalle ore 17,30
alle ore 20,30

Presso Sala Consiliare
Consiglio di Zona 2
Viale Zara, 100
(MM3 – Zara /Tram 5-7-11
Capolinea Bus 46-52)



INGRESSO LIBERO

Per informazioni riguardanti gli incontri rivolgersi a:
Consiglio di Zona 2 - Tel. 02/88458200

La menopausa è un periodo importante nel ciclo vitale della donna. In considerazione dell'allungamento della vita media verificatosi nel secolo precedente, una donna trascorre circa trentaquattro anni della sua vita in menopausa. Questo periodo non è da considerare a priori come fonte di dispiaceri e nemmeno un disvalore o una patologia, ma sono anni in cui la donna deve ritrovare una considerazione maggiore del proprio organismo, sapendo rispettare attese ed esigenze più sentite rispetto agli anni della gioventù. Fondamentale è curare la forma del corpo mediante un esercizio fisico costante e non affaticante abbinato ad una dieta sana che tenda ad escludere i grassi e gli alimenti di origine animale, prediligendo quelli di origine vegetale, sapientemente integrati e arricchiti. E' quindi con piacere che il Consiglio di Zona 2 ha accolto la proposta di Erredieffe di organizzare una serata su argomenti di menopausa e alimentazione con relatori di indiscussa capacità scientifica e professionale. Si ringrazia la Sig.ra Rossella De Focatiis, principale artefice e organizzatrice dell'evento.

*Il Presidente Commissione
Servizi Sociali e Sanità
Dott. Antonio Canino*

*Il Presidente
Consiglio di Zona 2
Luca Lepore*

La menopausa non è una malattia, ma una fase naturale della vita della donna.

Con la scelta oculata dei giusti rimedi che la Natura ci mette a disposizione (cibi, piante, vitamine, minerali, oligoelementi, ecc.), è possibile attraversare questo delicato periodo in piena armonia, ritrovando il benessere e l'equilibrio psicofisico in modo "ecologico" ed efficace.

All'interno del nostro corpo alcuni ormoni cambiano pesantemente i propri equilibri, generando picchi inaspettati, reazioni di tamponamento e sintomi fisici talora fastidiosi, talora francamente spiacevoli.

Si tratta dunque di un momento particolarmente delicato per ogni donna: momento che richiede quindi grande rispetto delle risposte naturali in un'ottica (ove possibile) di rapido ripristino dell'equilibrio solo momentaneamente perduto.

La menopausa come processo evolutivo del femminile nel passaggio ad una nuova creatività che si può manifestare dedicandosi più alla sfera spirituale e interiore.

Questo stato provoca quindi una serie di mutamenti nella donna che riguardano gli aspetti trofici, metabolici, sessuali e psicologici con una serie di manifestazioni che variano a seconda della persona e possono, secondo le varie personalità, essere più o meno marcati.

Sapere. Il Sapere del Sapere
ERREDIEFFE Comunicazione e Eventi

Programma

INTRODUZIONE

Dott. Antonio CANINO

*Ostetrico Ginecologo - Az Osp. Niguarda Cà Granda
Presidente Commissione Servizi Sociali e Sanità
Consiglio di Zona 2*

MENOPAUSA E CAMBI METABOLICI: UNA SPESA INTELLIGENTE PER PREVENIRE E CURARE

Dott. Luca Speciani

Dottore in Scienze Agrarie e laureando in Medicina, si occupa da anni di alimentazione e salute naturale. In collaborazione con il fratello Attilio ha sviluppato DietaGIFT, un regime alimentare innovativo.

MENOPAUSA NATURALMENTE

**Alimentazione, erbe, integratori e altri rimedi naturali
per affrontare in maniera "dolce" e sicura
questa delicata fase della vita della donna
e i cambiamenti che l'accompagnano.**

Dott. Luca Avoledo

*Dottore magistrale in Scienze Naturali e Naturopata.
E' esperto in ecologia del corpo, test intolleranze, integratori naturali
e fitocomplementari*

DONNA IN MENOPAUSA SEMPRE IN FORMA CON I RIMEDI DELLA NATURA

Dott. Claudio Viacava

*Biologo, naturopata, psicologo, psicoterapeuta. Direttore e Docente
dell'Istituto di formazione in Medicine Naturali Eco-synergie (CH).
Esperto in Medicina dell'habitat*

DIBATTITO