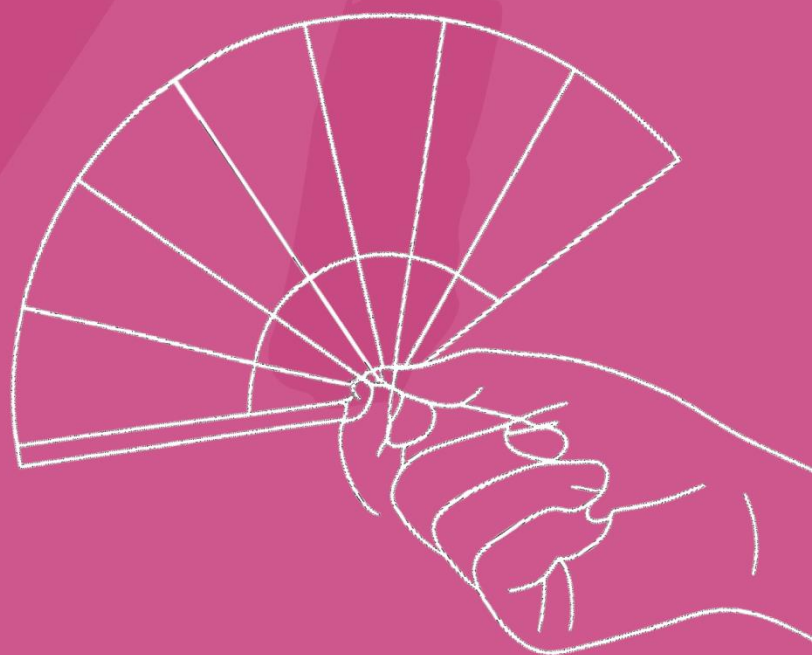


STOP ALLE VAMPATE DI CALORE

*Un diario semplice da compilare che ti aiuta a capire
perché arrivano e cosa puoi fare per tenerle
finalmente sotto controllo*



CHI SIAMO E PERCHÉ ABBIAMO CREATO QUESTO E-BOOK

Siamo **Claudia e Silvana Longhino**, sorelle, complici e amiche da sempre. Negli anni '80 eravamo le DJ più richieste d'Italia: giravamo i locali più esclusivi, passavamo ore dietro ai mixer, e facevamo ballare migliaia di persone. La notte era la nostra casa, e la musica il nostro modo di esprimerci.

Poi la vita ci ha portato altrove:

Claudia si è specializzata nel benessere e nel movimento, diventando personal trainer e formatrice;

Silvana ha approfondito il mondo dell'alimentazione e della crescita personale.



Ma la nostra energia non è mai cambiata.

Quando è arrivata la menopausa, ci siamo rese conto che **nessuno parlava davvero alle donne come noi**: attive, vitali, curiose, ma anche confuse e a volte spaventate da ciò che stava cambiando.

Così abbiamo deciso di creare aiutomenopausa.com: un progetto che unisce la nostra esperienza personale e professionale per aiutare le donne a vivere questa fase come **una rinascita, non una resa**.

Questo e-Book nasce proprio da lì: dall'idea che anche una semplice vampata può essere **un messaggio del corpo**, e che imparare ad ascoltarlo è il primo passo per stare meglio.

Perché sì, oggi non siamo più dietro una console, ma siamo ancora qui per aiutarti a **trovare il tuo ritmo**.

1. Cosa sono le vampate e perché monitorarle

Le vampate non sono solo “colpi di calore”. Sono segnali del corpo. Arrivano improvvisamente, a volte più volte al giorno (o di notte), lasciandoti sudata, agitata o persino confusa. Ma perché succede?



Durante la menopausa, i livelli di ormoni (soprattutto estrogeni) calano e questo può mandare in tilt il centro di controllo della temperatura nel cervello. Il risultato? Il corpo reagisce come se ci fosse troppo caldo... anche se fuori ci sono 5 gradi (e quando ce ne sono 40 di gradi ... senza commento)

Ma non tutte le vampate sono uguali. E **non tutte hanno solo una causa ormonale**. Alcune sono scatenate da ciò che mangi, da quello che provi emotivamente, dallo stress, da una situazione scomoda, da un pasto abbondante, da un bicchiere di vino o da un ricordo improvviso che ti destabilizza.

Allora perché monitorarle?

Perché solo **conoscendo i tuoi “trigger”** puoi iniziare a trovare soluzioni che funzionano per te.

Scrivendo **quando** arriva una vampata, **cosa stavi facendo, cosa hai mangiato, come ti sentivi**, inizierai a vedere un filo rosso. E da lì potrai finalmente spezzare il circolo.

Monitorare non è controllare. È **prenderti cura di te**, giorno dopo giorno, con gentilezza e attenzione.

È un modo per dire al tuo corpo: *“Ti ascolto. Sono con te.”*

Qualche curiosità sulle vampate

Non tutte le donne le hanno. Alcune passano la menopausa senza nemmeno una vampata. Altre invece le vivono per anni. È tutto normale. Non sei “più sfortunata” se ti succede spesso. Sei solo *tu*, e questo diario ti aiuterà a capirti meglio.

Le vampate notturne non sono solo sudore. Possono svegliarti nel cuore della notte con tachicardia, agitazione o ansia. Per questo è utile segnare *anche* il sonno e le emozioni che provi prima di andare a letto.

Il picco può durare pochi minuti... ma lascia una scia lunga. Il calore passa, ma può seguirlo un senso di stanchezza, nervosismo o disagio. Se ti capita spesso, annotalo: può essere un segnale utile.

A volte una vampata “parla” prima ancora di arrivare. Hai mai notato un formicolio al viso, una sensazione di pressione sul petto o una tensione nella pancia? Sono segnali sottili che, se impari a riconoscere, ti aiutano a giocare d’anticipo.

2. Le domande guida: ascoltati prima di scrivere

Ogni volta che arriva una vampata, ti invitiamo a fermarti un attimo e porti qualche domanda. Lo scopo non è cercare risposte “giuste”, ma **osservarti** con curiosità e gentilezza.

Più impari a riconoscere i tuoi segnali, più sarà facile prevenire e affrontare le vampate con meno fastidio.

Puoi scegliere di rispondere a tutte o solo a quelle che ti parlano di più.

Scrivile nel diario oppure usale solo per riflettere.

Dove sei in questo momento?

A casa? In auto? In un posto chiuso o all'aperto? Sola o in compagnia?

Cosa stavi facendo prima che arrivasse la vampata?

Lavoravi, parlavi con qualcuno, cucinavi, guardavi il telefono?

Come ti senti adesso, proprio in questo momento?

Sei agitata, frustrata, annoiata, stanca? C'è un'emozione che ti sale?

Hai pensato a qualcosa di preciso poco prima?

Un ricordo, un pensiero ricorrente, un senso di colpa o di preoccupazione?

Hai avvertito un rimpianto, una tristezza improvvisa, una nostalgia?

Cosa ti ha fatto scattare quella sensazione?

Hai mangiato o bevuto qualcosa poco prima?

Un pasto abbondante? Spezie? Alcolici? Caffè o tè caldo e zuccherato?

Hai fumato da poco o stavi per fumare?

(Anche la sola idea può attivare una reazione nel corpo)

Altro?

scrivi ciò che senti, anche se non riesci a definirlo con esattezza. A volte basta una parola scritta per iniziare a fare chiarezza.

Un consiglio: non giudicarti. Questo diario non serve a darti un voto, ma a **mettere insieme i pezzi** di quello che stai vivendo. Come un puzzle che, un po' alla volta, prende forma.



3. Il diario descrittivo: racconta la tua vampata

Questa è la scheda più completa. Ti permette di **scrivere liberamente cosa accade** quando arriva una vampata: che ora è, dove ti trovi, come ti senti, cosa stavi facendo, se hai mangiato o bevuto qualcosa di particolare, e ogni altro dettaglio che ti sembra utile.

È lo spazio in cui puoi ascoltarti e mettere tutto nero su bianco, come se scrivessi a un'amica che vuole davvero capirti. Usala una o più volte al giorno, tutte le volte che vuoi. Più sarai costante, più emergeranno collegamenti utili.

Come usarla:

- **Compilala** appena puoi, **dopo ogni vampata**.
- Se non ricordi tutto, **scrivi solo ciò che ti è rimasto impresso**.
- Non servono frasi perfette: bastano **parole chiave o appunti veloci**.
- **Rileggila a fine giornata o dopo una settimana** per cogliere eventuali schemi ricorrenti.

Stampa più copie e usala per almeno 7 giorni di fila, poi rileggi tutte le tue note: potresti sorprenderti nello scoprire che alcune vampate arrivano sempre dopo certi pasti, o in momenti emotivamente intensi.

4. Il diario rapido: tieni traccia con un segno

Non sempre hai il tempo (o la voglia) di scrivere. Ma segnare **quando** arriva una vampata e **quale potrebbe essere il motivo** ti aiuta comunque a osservare i tuoi schemi e le tue abitudini.

Questa è la versione semplificata del diario: ti basta mettere una **X** nella colonna che più rappresenta la causa, accompagnata dall'orario e, se vuoi, da una nota veloce.

Usala ogni giorno, oppure in quei periodi in cui le vampate sono più frequenti e vuoi capire se c'è un cambiamento nel tuo stile di vita che le influenza.

Come usarla:

- Inserisci la **data** in alto.
- Ogni volta che arriva una vampata, segna l'**ora**.
- Metti una **X** accanto alla possibile causa.
- Se nessuna colonna ti rappresenta, scrivi due parole nella colonna "Altro".

Consiglio pratico: stampa più copie di questa scheda e tienine una in borsa o sul comodino. Ti aiuterà a fare chiarezza anche nelle giornate più incasinate.

5. Cosa fare con quello che hai scritto: leggi tra le righe

Hai compilato il diario per qualche giorno o magari per una settimana intera? Bene. Adesso è il momento più importante: rileggere ciò che hai scritto.

Perché la vera forza di questo diario non sta solo nel monitoraggio, ma nella **consapevolezza** che puoi costruire grazie ai tuoi appunti. Non cercare “verità assolute”, ma osserva i **modelli ricorrenti**.

Alcune domande che ti aiutano a interpretare i tuoi dati:

- Le vampate compaiono più spesso **a una certa ora del giorno?**
- Ci sono **cibi o bevande** che precedono spesso una vampata?
- Noti un legame con **stati d'animo ricorrenti?** (Ansia, frustrazione, tensione...)
- Ci sono **giorni della settimana** in cui le vampate sono più forti? (Es. giorni di lavoro intenso o poco sonno?)
- In quali momenti hai scritto: *“non so perché”*? Succede spesso? Cosa succedeva quel giorno?

Prova a fare un piccolo bilancio settimanale

Scrivi su un foglio, o in fondo al diario:

- Cosa ho scoperto di me in questi giorni?
- C'è qualcosa che posso cambiare da domani?
- Qual è una piccola azione che potrei provare? (Esempio: evitare il vino la sera per 3 giorni, o fare 5 minuti di respirazione al mattino).

Non servono rivoluzioni. **Basta un passo. E poi un altro.**

Un messaggio da ricordare

“Se ti ascolti con sincerità, il tuo corpo smetterà di urlare per farsi sentire.”

Questo diario è solo l'inizio. Le vampate non ti definiscono. Ma possono insegnarti molto su di te.

6. Piccolo vademecum anti-vampate

Ogni donna è diversa. Ma alcune strategie funzionano per molte. Dopo aver monitorato e osservato le tue vampate, puoi iniziare a sperimentare qualche piccolo cambiamento nel quotidiano. Senza stravolgere tutto, ma con curiosità e costanza.

ALIMENTAZIONE

- ✓ Riduci (o sospendi per un po') **cibi piccanti, fritti, cioccolato, alcol e caffè**: sono tra i principali “attivatori” di vampate.
- ✓ Bevi molta acqua (tiepida o a temperatura ambiente) per **riequilibrare la termoregolazione**.
- ✓ Preferisci pasti leggeri la sera, con alimenti freschi, ricchi di **omega 3 e magnesio**.

GESTIONE EMOTIVA

- ✓ Se noti che le vampate arrivano in momenti di tensione, sperimenta semplici tecniche di **respiro consapevole** (3 respiri profondi e lenti ogni volta che ne senti il bisogno).
- ✓ Tieni un piccolo spazio per te ogni giorno, anche solo 10 minuti, per **scaricare lo stress**.
- ✓ Concediti il diritto di dire “no” e di **rallentare quando il corpo te lo chiede**.

STILE DI VITA

- ✓ Usa **abbigliamento a strati**, traspirante e naturale (cotone, lino).
- ✓ Tieni una **bottiglietta spray con acqua fresca** da nebulizzare sul viso o sul collo nei momenti critici.
- ✓ Evita ambienti troppo caldi o umidi, soprattutto di notte. Valuta un **cuscino rinfrescante** o un ventilatore silenzioso accanto al letto (magari uno di quelli piccoli a batteria)

SONNO

- ✓ Vai a dormire **sempre alla stessa ora** e crea un piccolo rituale rilassante (es. tisana, luci soffuse, lettura leggera).
- ✓ Evita schermi luminosi almeno 30 minuti prima di coricarti.
- ✓ Se una vampata ti sveglia, non combatterla: **respira lentamente**, bevi un sorso d'acqua e torna al presente.

Ogni piccolo gesto è una forma di cura. Non serve fare tutto, subito. Ma ogni volta che scegli di ascoltarti, stai già facendo molto per stare meglio.

BILANCIO SETTIMANALE

Cosa ho scoperto di me in questi giorni?

C'è qualcosa che posso cambiare da domani?

Qual è una piccola azione che potrei provare? (Esempio: evitare il vino la sera per 3 giorni, o fare 5 minuti di respirazione al mattino).

GRAZIE PER AVER USATO QUESTO DIARIO

Il primo passo è fatto. E non è poco.

Se sei arrivata fin qui, significa che hai scelto di **ascoltare il tuo corpo** con attenzione e rispetto. Non è una cosa scontata. È un atto di forza, di amore e di consapevolezza.

Ricorda che **le vampate non sono il nemico**, ma un segnale. E come ogni segnale, possono guidarti a fare scelte più adatte a te, giorno dopo giorno.

Continua a prenderti cura di te. A piccoli passi, ma con costanza.

Noi saremo qui a camminare con te.

Ti va di restare in contatto con noi?

Sul sito aiutomenopausa.com trovi altri strumenti gratuiti, articoli pratici, ispirazioni e percorsi pensati per le donne che – come te – vogliono vivere la menopausa come una rinascita, non come una fine.

Rimani iscritta alla nostra newsletter per ricevere:

- 📄 nuovi materiali gratuiti
- 📄 consigli di movimento e alimentazione
- 📄 spunti di crescita personale
- 📄 accesso prioritario ai nostri corsi

Seguici su Facebook : aiutomenopausa

Oppure seguici su **Instagram: [aiuto_menopausa]**

A presto!

Claudia & Silvana





Attenzione: Questo E-book è coperto da Copyright
Nessuna parte di questo E-book può essere riprodotta senza l'esplicito consenso
dell'autore.

E' vietato trasmettere questo E-book sia in forma gratuita che a pagamento.
Questo E-book contiene dati criptati al fine di riconoscimento in caso di pirateria:
La riproduzione anche parziale di contenuti sia testuali che visivi non è ammessa senza
autorizzazione della proprietà aiutomenopausa.com