# *El*
# LIBRO
# *de la*
# SATISFACCIÓN

# P. M. S

# *Premium*

# *Menopause*

# *Satisfaction*

# *Bar & Lounge*

Por Nina Dotti

# EL LIBRO
# *de la* SATISFACCIÓN

Donde el sentimiento de bienestar y placer
se tiene al disfrutar una menopausia
llena de satisfacción

*Algunos consejos para la menopausia*

PARA SER LEÍDO EN UN AMBIENTE CÓMODO

PMS LOUNGE

*Impreso en*

MIAMI, MMXVI

*"EN LA SATISFACCIÓN CREEMOS"*

# CAFÉ–COFFEE

La cafeína puede permanecer en nuestro sistema hasta por 6 horas y nos afecta los patrones de descanso al mantenernos despiertos. Por esta razón, debemos consumir café moderadamente y solo hasta el medio día. Pero consumir café también tiene ventajas ya que está cargado de antioxidantes que pueden prevenir el envejecimiento prematuro de nuestra piel.

## AQUÍ ALGUNOS BENEFICIOS DE BELLEZA DEL CAFÉ:

*1. Elimina la inflamación de los ojos.*
La cafeína reduce la inflamación, por eso son tan recomendadas las cremas para los ojos que contienen cafeína.

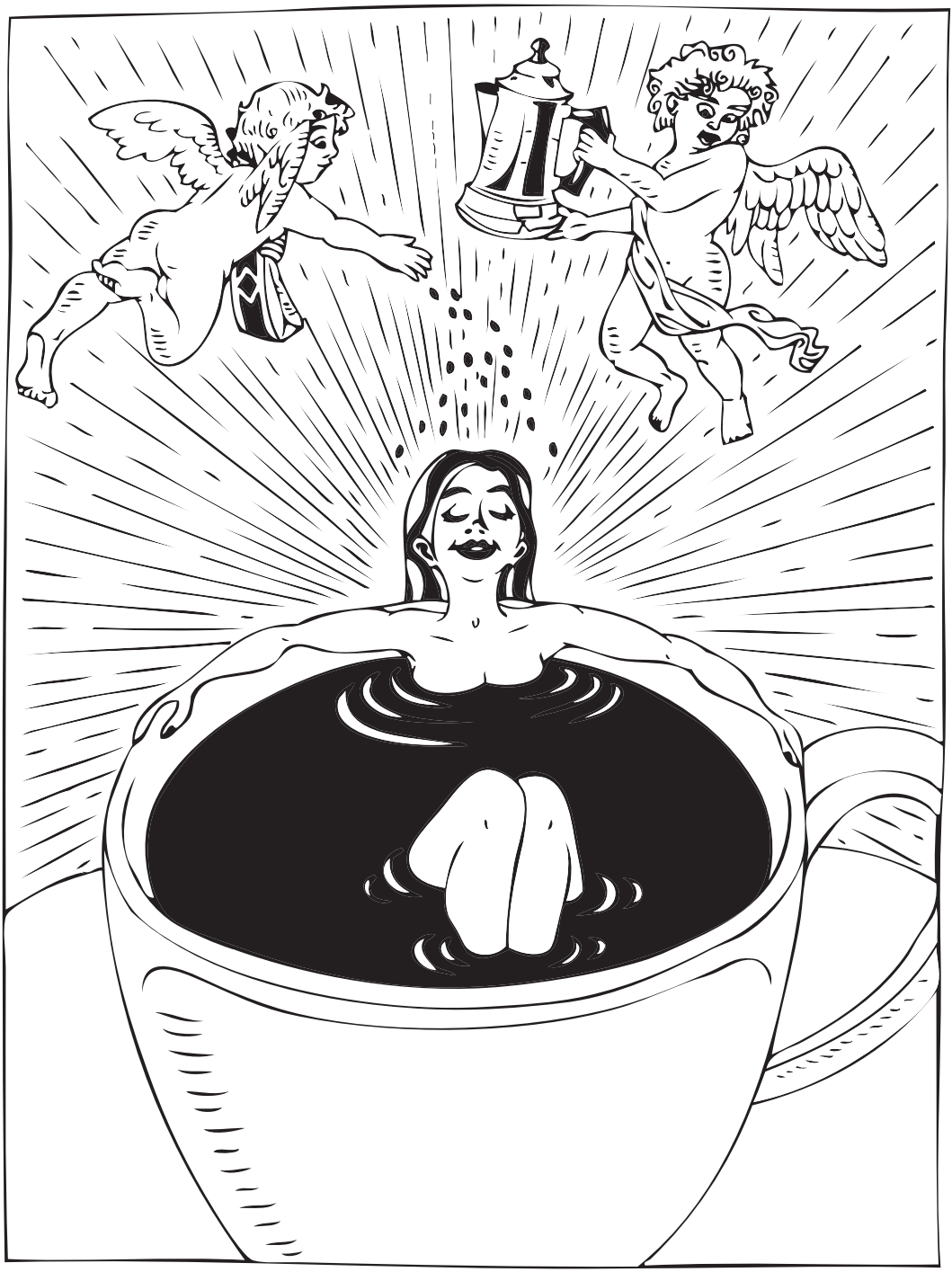
*2. Minimiza la aparición de la celulitis... temporalmente.*
Seguro que has leído acerca de las mujeres que han eliminado la celulitis con exfoliantes a base de café, pero los efectos que tiene el café para reafirmar la elasticidad de la piel solo duran, aproximadamente, tres horas.

*3. Exfolia la piel seca y hace sentir la piel más suave.*
Mientras se considera que los granos de café son muy gruesos para ser usados en la cara, se cree que usar un exfoliante a base de café molido hecho en casa es una buena opción para exfoliar el cuerpo.

A continuación, compartimos la receta de un exfoliante sencillo certificado por los especialistas del Marra St. Clair y Lory Kenyon-Farley publicado en su libro "THE JUICE CLEANSE RESET DIET":

NECESITAS: 1 taza de granos de café molidos y tibios, media taza de sal marina y dos cucharadas de aceite de oliva.

INSTRUCCIONES: Coloca hojas de periódico (o una toalla vieja) en el piso del baño. Pones todos los ingredientes en un recipiente, mézclalos y aplica la mezcla sobre la piel seca. Frota toda la piel prestando especial atención a los codos, pies y otras áreas especialmente resecas. Deja actuar el exfoliante alrededor de dos minutos. Debes sacudir la mezcla lo más que puedas antes de meterte a la ducha para evitar que se tape el desagüe.



# TÉ – TEA

El té puede abrigar, tonificar, calmar y lo más importante: proporcionar soporte y balance a los niveles hormonales aliviando y reduciendo los síntomas de la menopausia. Con miles de variedades, el té es una bebida versátil y de gran alternativa al café.

Existen muchos tipos de té, un poco de conocimiento puede ponerte en el camino correcto. Las tres variedades más populares de té son negro, verde y oolong. Todas estas variedades proceden de la misma planta.

**TÉ NEGRO COHOSH** El té negro cohosh controla la secreción del HL (Hormona Luteinizing) producida por la glándula pituitaria como sustituto del estrógeno. *Beneficios: disminuye los vaporones, la resequedad vaginal, la irritabilidad, el cansancio y el Síndrome Premenstrual y también puede ser utilizado como reemplazo de terapia hormonal (RTH) para mejorar los niveles de estrógeno. (Las mujeres embarazadas o que estén amamantando no deben consumir este tipo de té).*

**TÉ VERDE** El té verde se hace de hojas no fermentadas y contiene la mayor concentración de polifenoles (un grupo de poderosos antioxidantes). En la medicina tradicional china y ayurvédica, el té verde se utiliza como estimulante. *Beneficios: es diurético, astringente, estimula el sistema inmunológico, acelera el metabolismo, regula el azúcar en la sangre, favorece la digestión y mejora los procesos mentales.*

**TÉ OOLONG** Oolong es la variedad de té que te ayuda a reducir el apetito e incrementar la oxidación de grasas. *Beneficios: Disminuye los vaporones y los sudores nocturnos y tiene propiedades adelgazantes.*

**TÉ BLANCO** El té blanco se cosecha antes que todos los otros tés. Contiene más antioxidantes que el té verde catequina (4,5) y posee propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias. *Beneficios: ayuda a la prevención del daño celular, disminuye tumores cancerosos y detiene el crecimiento de células cancerosas. Reduce el acné y otras irritaciones de la piel.*

**TÉ ROOIBOS** El rooibos o té rojo es una bebida a base de plantas medicinales que se obtiene del arbusto Aspalathus linearis que se encuentra en Sudáfrica. El té rooibos proporciona hierro, calcio, potasio, cobre, manganeso, zinc y magnesio. *Beneficios: mejora problemas en la piel, dolores de cabeza, insomnio, cólicos o dolor de estómago, diarrea y estreñimiento.*

**TÉ HERBAL** Casi toda hierba imaginable puede empaparse en agua caliente para hacer un té, cada una con propiedades únicas. La mayoría de los tés de hierbas no contienen cafeína. *Beneficios: El té de diente de león promueve la salud del hígado. El té de menta alivia el malestar digestivo. El té de jengibre mejora la circulación y ayuda a combatir los resfriados.*

**TÉ MATE** Este té esta repleto de antioxidantes, vitaminas, minerales y otros nutrientes beneficiosos. Incluye vitaminas A, B1, B2, niacina, B5, C, E, calcio, zinc; manganeso, hierro, selenio, potasio, magnesio, caroteno, ácidos grasos, clorofila, flavones, polifenoles, inositol y aminoácidos. A pesar de contener cafeína, el té de yerba mate estimula la mente y cuerpo sin efectos secundarios negativos. *Beneficios: alivia síntomas de artritis, digestión lenta, enfermedades del hígado, dolor de cabeza, reumatismo, aumento de peso, colesterol alto y muchos otros problemas de salud.*

*LAS PLANTAS Y ÁRBOLES CRECEN Y NOS ENTREGAN SUS BENDICIONES . . .*

# + JUGOS ORGÁNICOS FRESCOS Y SIN ADITIVOS

*Toma un jugo al menos una vez al día, toma suplementos vitamínicos y camina al aire libre por lo menos durante 10 minutos.*

Frutas y Vegetales:
COL RIZADA, ESPINACA, LECHUGA ROMANA, APIO O CELERY, CILANTRO, MENTA, ZANAHORIA, REMOLACHA O BETABEL, NARANJA, PIÑA, JENGIBRE, ALMENDRAS, VAINILLA EN RAMA, MIEL, KIWI, MANZANA VERDE, CANELA, NUEZ MOSCADA Y PEREJIL.

*Trata de mezclar una gran variedad de frutas y vegetales en un jugo delicioso que te ayude a balancear tus nutrientes corporales. Aquí te ofrecemos algunos ejemplos.*

VERDE QUE TÉ QUIERO VERDE
Col rizada, manzana, lechuga, espinaca, perejil, celery o apio, pepino, limón y jengibre.

REFRESCANTE
Piña, manzana, limón y menta.

REVIVE
Remolacha, zanahoria, limón, manzana y jengibre.

RENUÉVATE
Manzana, espinaca, apio o celery, perejil, limón.

1, 2, 3 COMIENZA
Zanahoria y agua de coco

RECUPÉRATE
Esencia de almendra, dátiles, canela, extracto de vainilla, agua y cristales de sal.


RESTART
carrot
coconut water
RAW PRESSED
REFRESH
pineapple
apple
lemon
mint
RAW PRESSED

*LAS AGUAS GASEOSAS QUE DAN VIDA . . .*

Tanto las sodas regulares como dietéticas contienen un gran nivel de cafeína y de ácido fosfórico que producen una reducción en la densidad ósea permanente en mujeres diagnosticadas con osteoporosis durante la menopausia. Numerosos estudios e investigaciones confirman que la cafeína también interfiere con la absorción de calcio necesaria para mantener unos huesos sanos. Bebe agua con o sin gas, revitalizante, refrescante, y deliciosa. Para añadirle un poco más de vida, agrégale unas gotas de lima o limón o un poco de jugo de frutas.

# BEBIDAS SUAVES

LA FUENTE DE LA JUVENTUD:
EL AGUA NATURAL DEL COCO.

TÉ VERDE DE JENGIBRE Y JUGO DE GRANADA

AGUA DE LIMÓN CON JENGIBRE

AGUA DE JAMAICA

AGUA MINERAL

# BEBIDAS FUERTES

Un cambio es el comienzo de una gran transformación. No es enmendar un gran grupo de síntomas que tienen que ser corregidos, pero si es una revolución cuerpo/mente que nos proporciona una gran oportunidad para sentir satisfacción y alcanzar una vida de calidad. Beber alcohol con moderación es un gran paso durante la menopausia. El alcohol se convierte en azúcar una vez que entra en nuestro cuerpo. Así que recomendamos tomar una copa, preferiblemente de vino, durante la semana.

## SATISFACCIÓN TOTAL

Ingredientes: *1 medida de vodka de fresa y limón*
*1 medida de agua tónica o club soda*
*Un limón*

## REVOLUCIÓN MENTAL

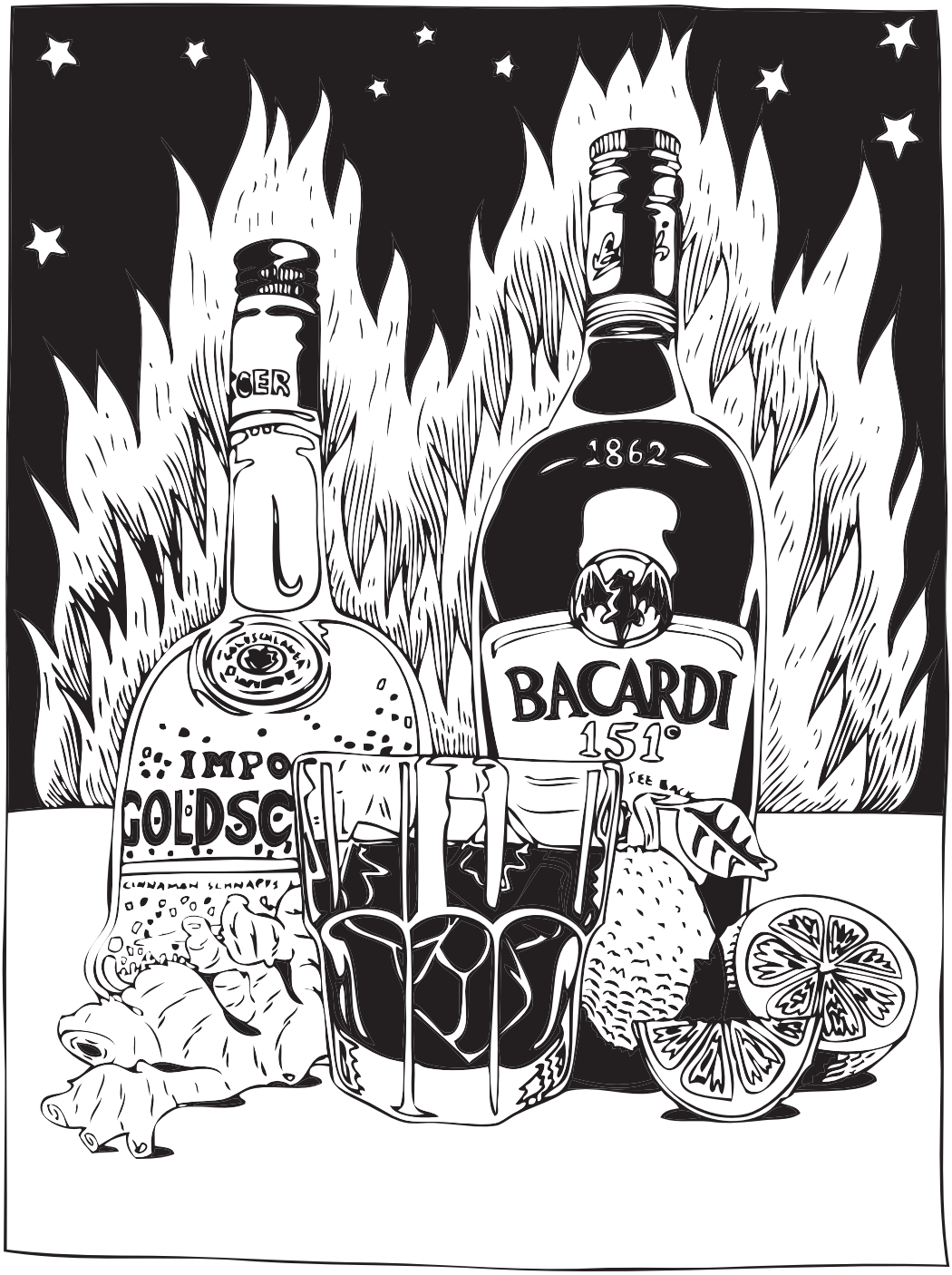
Ingredientes: *Buchanan´s 18 años*
*Hielo*
*Té de Jamaica*
*Limón*

## BENDECIDA Y AFORTUNADA

Ingredientes: *Sirop de Jengibre*
*Ginger Ale o Club Soda*
*Hielo*
*Ginebra*
*Limón*

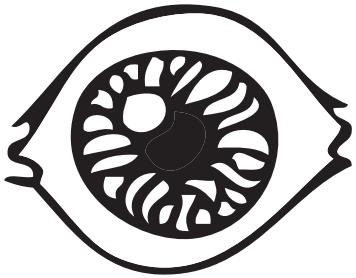
## PAUSA

Ingredientes: *Bacardi 151*
*Hielo*
*Ginebra*
*Ginger ale*


1862
BACARDI
151°
SEE BACK
IMPO
GOLDSC
CINNAMON SCHNAPPS

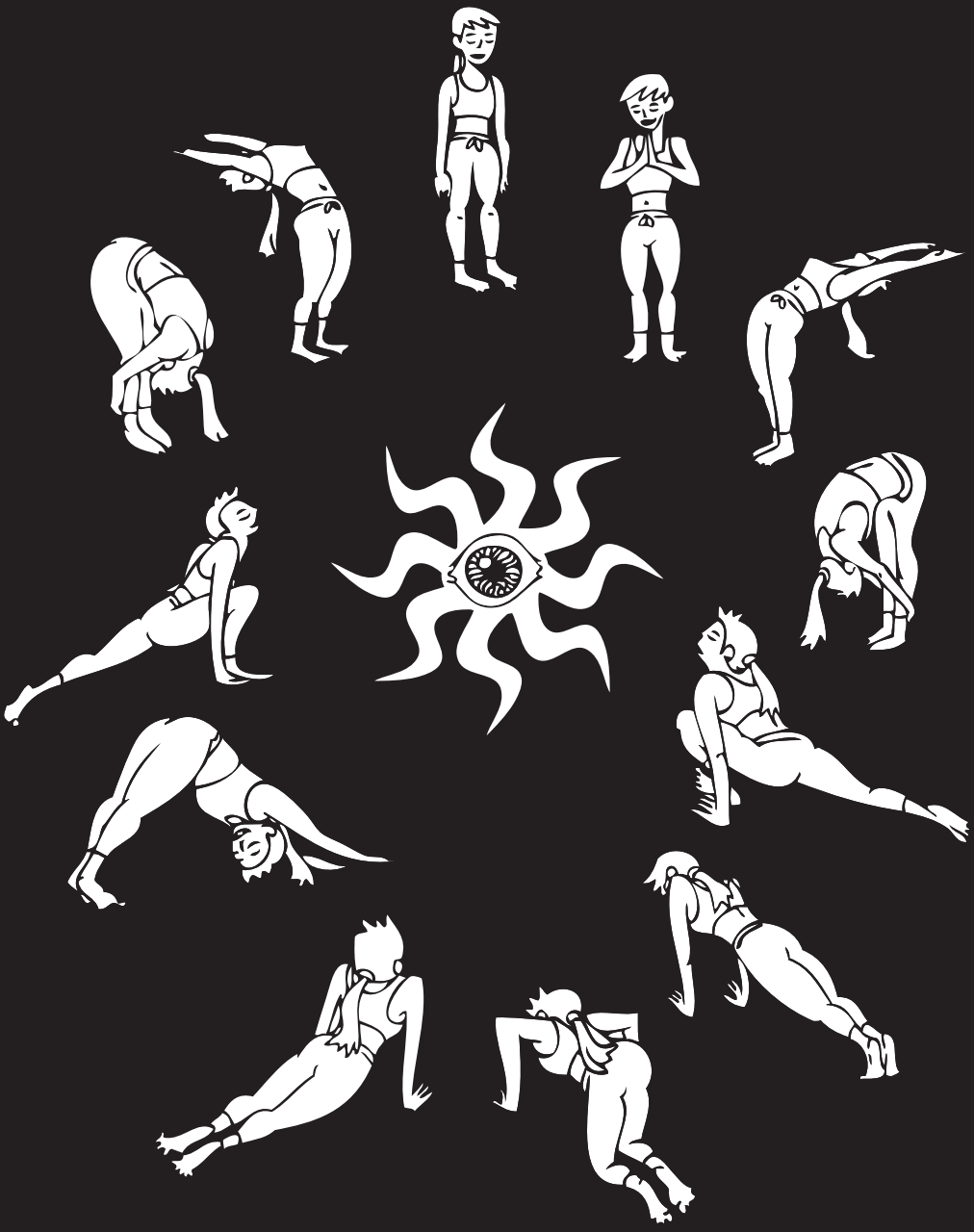
# ADICTA AL YOGA

*Luce y siéntete más joven practicando Yoga*



La menopausia trae consigo una alta fluctuación en los niveles hormonales que alteran el sueño, el peso y producen irritabilidad con una disminución sustancial de nuestra apetencia sexual.  Pero el yoga puede ayudar.

Estudios afirman que la práctica del yoga reduce en un 31% los vaporones, aumenta el deseo sexual y disminuye los antojos de comer en exceso.



# EJERCÍTATE SEXUALMENTE

¿Sexo después de la menopausia? Algunos expertos consideran que la frecuencia sexual disminuye durante y después de la menopausia debido a la reducción de los niveles de estrógenos. La verdad es que todo se reduce a un problema de motivación. El mejor remedio es ejercitarse sexualmente.

## TRANSFORMACIÓN DE TU ESTILO DE VIDA

Algunos simples pasos te ayudarán con tu vida sexual durante la menopausia y andropausia:

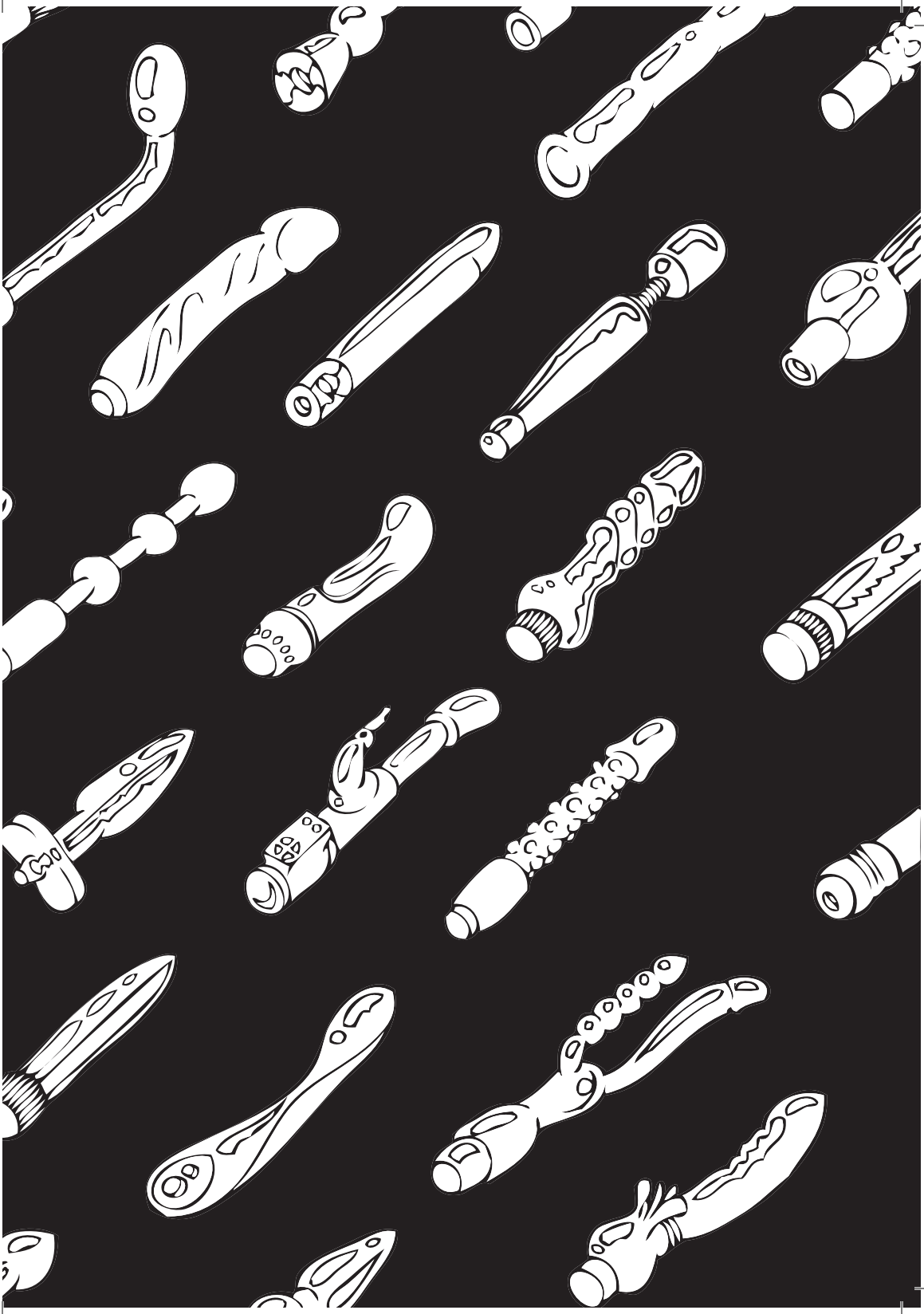
*Ejercitarse.* La actividad física incrementa tu energía, mejora tu ánimo y tu apariencia: todo esto puede ayudar a la motivación sexual.

*Disfrutar del sexo con más frecuencia.* Ejercitarse sexualmente puede incrementar el flujo de sangre hacia tu vagina y mantener los tejidos saludables. Lo mismo sucede con la disfunción eréctil en los hombres. Para eso existen medicamentos que ayudan a mantener e incrementar el deseo sexual para el hombre y para la mujer.

*Excítate.* Se recomienda el uso de juguetes sexuales y lubricantes a base de agua para evitar la irritación vaginal. Es muy importante tomar suficiente tiempo para la excitación sexual y disfrutarla plenamente.

*Practica ejercicios para la pelvis.* Los ejercicios pélvicos fortalecen los músculos involucrados en el orgasmo y también incrementan el flujo sanguíneo hacia la vagina. Un beneficio adicional es que previenen la incontinencia urinaria.

*Evita utilizar productos que irriten la piel de la vagina.* La espuma de jabón y los jabones fuertes pueden causar irritación en la piel de los genitales. No debes utilizar duchas vaginales si presentas resequedad, ni lubricantes a base de aceite.



# CONSEJOS PARA VIVIR
## UNA MENOPAUSIA CON SATISFACCIÓN

*Escucha tu cuerpo*
*Relájate y disfruta el presente*
*No fumes*
*Ni mucho frío ni mucho calor*
*Evita las depresiones*
*Ejercítate y muévete un poco*
*Usa protector solar*
*Elimina el azúcar de tu dieta*
*Ejercítate en pareja*
*Sigue aprendiendo*
*Agua terapia*
*Siéntete cómoda*
*Mantente ocupada*
*Siéntete satisfecha*
*Y... toma alcohol con moderación*

## ACERCA DEL P.M.S LOUNGE APP

Nina Dotti propone una experiencia en forma de sesión SPA denominado P.M.S (Premium Menopause Satisfaction) LOUNGE. En esta propuesta el público es invitado a sentarse en el lounge para recibir una sesión de masaje en los pies mientras interactúa a través de dispositivos tablets con la aplicación informática P.M.S (Premium Menopause Satisfaction) APP actualmente en desarrollo por Nina Dotti y cuyos contenidos, (vídeos de 20 seg aproximadamente) giran en torno a cómo llevar la menopausia con satisfacción desde una perspectiva sensible que utiliza el humor y las dinámicas del Spa Social como herramienta para propiciar la reflexión individual y colectiva.

La aplicación informática (App) P.M.S LOUNGE es un tipo de software diseñado como herramienta educativa que permitirá al usuario y participante del performance P.M.S Lounge obtener contenidos importantes sobre los tópicos de la menopausia y andropausia a través de vídeos cortos, tipo snap shots, producidos mediante contenidos que juegan con el sentido del humor, la ironía, y la desfachatez crítica. Esta aplicación especializada podrá ser bajada por el usuario a un dispositivo móvil o un ipad en el stand, donde se recrea una estación de spa con música relajante que

constará de sillas tipo lounge; allí los participantes podrán recibir un masaje de 30 minutos en los pies mientras interactúan con la aplicación. Una vez que el participante termine su sesión de social spa tendrá la oportunidad de intercambiar reflexiones sobre la experiencia a través de una sesión grupal de 15 min. Asimismo la propuesta, concebida desde una perspectiva multiplataforma, dispondrá de un blog y estará vinculado a las redes sociales mediante cuentas en: Facebook, Instagram, Periscope y Twitter.

## ACERCA DE NINA DOTTI

Nacida en Caracas (Venezuela) 1968, Nina Dotti (seudónimo) reside y trabaja en la ciudad de Miami (USA). El desarrollo de su práctica artística asume diversas estrategias de creación, que van desde la performance, el vídeo, la instalación, la fotografía y los encuentros creativos de carácter participativo. Sus propuestas de creación se rigen por una concepción de la práctica artística como emprendimiento social participativo, a través de una mirada que permite la confluencia entre lo individual y colectivo, lo público y lo privado.

En este sentido, los temas que trabaja enfrentan dilemas críticos en la agenda política actual: la diversidad sexual, el derecho al reconocimiento del matrimonio de parejas del mismo sexo, la adopción, los roles de la mujer en la contemporaneidad, la violencia de género, la salud, el derecho a tener derecho de los grupos excluidos, rol de las minorías hispanas en USA, incluyendo la menopausia y la sexualidad entre otros. Cada uno de estos tópicos son presentados mediante pequeñas narrativas articuladas a través del uso de códigos abiertos: el humor, lo kitsch, puestas en escenas absurdas, el POP precario, lo ridículo, cada una de estas estrategias asumidas como formas de confrontación transformadora del sentido común y como experiencia pedagógica para propiciar la empatía y el compromiso colectivo.

## CONTACTO

Nina Dotti
www.ninadotti.com
www.pmslounge.com

## Créditos

Adriana Bertorelli - Editora de Estilo
Jonathan Pen - Illustración y Diseño
Tita Creative Design - Producción