EDITORIAL SIRIO

Dosier de prensa

SALUD FEMENINA

Desde el año 1987, cada 28 de mayo se celebra el Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres.

Una jornada para reflexionar sobre los desafíos, necesidades y derechos vinculados al bienestar físico, mental y emocional de las mujeres en todo el mundo.

Pero también para concienciar al colectivo femenino sobre la importancia del cuidado de su salud, así como reivindicar el correcto diagnóstico de determinadas dolencias que afectan a la mujer.

RESTAURAR EL EQUILIBRIO HORMONAL

Código Mujer de Alisa Vitti se presenta como una herramienta transformadora que pone en el centro una verdad que durante demasiado tiempo ha sido ignorada: el cuerpo femenino funciona de manera cíclica, y su salud requiere un enfoque distinto al tradicional, más personalizado, conectado e integral.

Alisa Vitti, nutricionista funcional y experta en salud hormonal, propone un sistema revolucionario que enseña a las mujeres a vivir en sintonía con su ciclo menstrual, adaptando su alimentación, ejercicio, productividad e incluso su vida sexual según las fases hormonales.

Lejos de patologizar lo femenino, este libro celebra la biología cíclica y proporciona recursos para sanar desequilibrios hormonales como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el síndrome premenstrual, la endometriosis o la fatiga crónica.

En una fecha como esta, que busca justicia, información y acceso a una salud digna y con perspectiva de género, *Código Mujer* aporta un mensaje empoderador: cuidar tu salud empieza por conocerla.

Este libro no solo ayuda a resolver malestares, sino que redefine la relación que muchas mujeres tienen con su cuerpo y su energía. Reconectar con los ritmos naturales, escucharse y priorizarse es también un acto de resistencia y amor propio.

Los servicios sanitarios actuales no dan abasto para satisfacer nuestras necesidades; sin embargo, necesitamos urgentemente restaurar nuestro equilibrio, conservar nuestra fertilidad y mantener unos patrones hormonales juveniles en nuestro cuerpo. Alisa Vitti.

LA TIROIDES: LA GRAN OLVIDADA

Los trastornos de la tiroides ocupan un lugar central en el cuidado de la salud de la mujer, sin embargo, siguen siendo infradiagnosticados, mal tratados o simplemente ignorados en la medicina convencional.

En ***La revolución de la tiroides***, la doctora Aviva Romm, médica funcional, matrona y referente en salud hormonal femenina, rompe con los enfoques simplistas que reducen los desequilibrios tiroideos a una pastilla diaria de por vida. Se trata de una guía integral que explora las raíces profundas de enfermedades como el hipotiroidismo, la tiroiditis de Hashimoto o la fatiga crónica; ofreciendo un plan realista para recuperar la salud a través de la alimentación, la reducción del estrés, el sueño reparador y el equilibrio hormonal.

Este libro nace del compromiso con una medicina que escuche a las mujeres. Muchas lectoras se sentirán identificadas con los casos que Romm narra en el título: pacientes que durante años han oído "tus análisis están bien" mientras se sienten agotadas, inflamadas, mentalmente nubladas o emocionalmente desbordadas. La revolución de la tiroides valida esos síntomas, aporta respuestas, y devuelve a las mujeres el control sobre su bienestar.

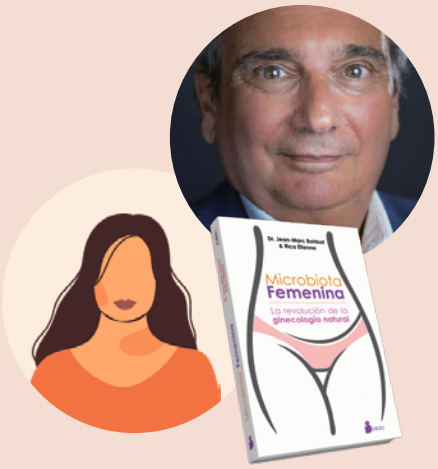
Las mujeres no solo sufren sin necesidad, sino que demasiadas son minusvaloradas, ignoradas y ofendidas. La vida de las mujeres está en juego, y no tiene por qué ser así. No debería ser así. Este libro ofrece una manera nueva y revolucionaria de pensar en la salud, según la cual puedes vivir con energía y libre de síntomas, en lugar de sentirte frustrada con tu cuerpo e incluso traicionada por él. **Alisa Vitti.**

OTRAS AUTORAS REFERENCIADAS EN SALUD FEMENINA

NADIA PATEGUANA
Médica naturópata
especializada en SOP
Autora de *SOP: Síndrome de Ovarios Poliquísticos*

MARJOLEIN DUBBERS
Nutrición y hormonas
Autora de *Equilibra tus hormonas*

LAUREN ROXBURGH
Experta en alineación
corporal, fascia y bienestar
Autora de *Activa el suelo pélvico*

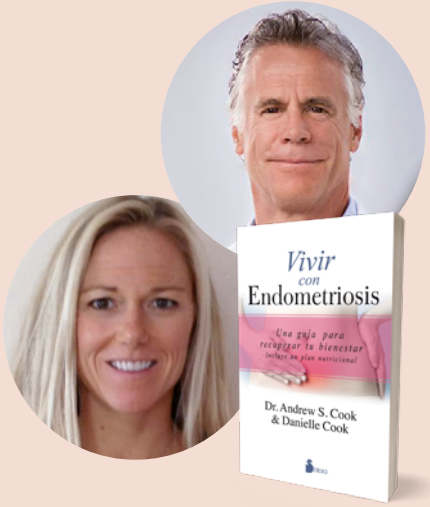


DR. JEAN-MARC BOHBOT
Dermatólogo especialista en
infecciones del aparato genital
femenino y masculino y

ÉTIENNE ROCA, periodista
especializada en salud.
Autores de *Microbiota femenina*

DRA. LAURA KELLY
Doctora en Acupuntura y
Medicina Oriental

HELLEN BRYMAN KELLY
Investigadora especializada
en medicina y gestión.
Autoras de *Huesos sanos*



DR. ANDREW S. COOK
Experto en endometriosis
y suelo pélvico

DANIELLE COOK
Especialista en medicina
funcional. Autores de *Vivir con endometriosis*

PAMELA SCHOENFELD
Dietética y nutrición
Autora de *Colágeno*

SUMATI
Coach nutricional
Autora de *Tu relación con la comida habla de ti*

AUTORAS REFERENCIADAS POR

ALISSA VITTI

Refinery29 Daily

mindbodygreen

VOGUE

Harper's BAZAAR

FOX NEWS

AVIVA ROMM

infobae

InStyle

well+good

GLAMOUR

well+good

VICE

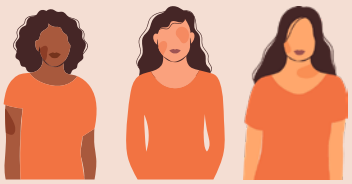
well+good

The New York Times

EDITORIAL
SIRIO

ISABEL ALBA - **Resp. Comunicación y Marketing**

prensa@editorialsirio.com
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00
C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España



*Ilustraciones diseñadas por Freepik