

## Perineo, un alleato sconosciuto (fino a mercoledì)

**Pubblicato:** Martedì 30 Gennaio 2018



La stagione invernale dei corsi Tigros si conclude con un corso molto originale ma di grande interesse, in particolare per le donne che hanno appena partorito e quelle in menopausa.

**“Perineo, un alleato sconosciuto”** aiuta a prevenire e curare le disfunzioni del pavimento pelvico con uno stile di vita adeguato, una sana alimentazione e una specifica riabilitazione. Ma, soprattutto, spiega cos'è e che importanza ha il perineo, zona del nostro corpo che troppo spesso viene nascosta nell'imbarazzo ma che, tenuta in salute, evita fastidi importanti come cistiti, dolore pelvico, disturbi sessuali e incontinenza.

A raccontarlo al Buongusto di Buguggiate -in una terza lezione dopo quella, apprezzatissima, [dedicata alla Menopausa](#) e tenuta a Solbiate Arno nello scorso ciclo di corsi e quella, [tenuta insieme al professor Salvatore a Busto sul tema delle cistiti](#) – sarà la dottoressa **Sabina Pelizzari**, Specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione.

Con lei, a raccontare alcune delle ricette che possono mantenere in salute questa importante parte del corpo, sarà chef **Davide Brovelli**, del Ristorante Il Sole di Ranco e del Solo 33 Restaurant by Davide Brovelli di Dormelletto (NO), già ben noto e apprezzato dai partecipanti del Corso.

Le iscrizioni al corso in realtà, sono chiuse: ma nulla vieta di passare dal ristorante Buongusto, che è comunque aperto e funzionante come bar, per seguire l'incontro.

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it