

COSMO ⇌ sotto/sotto



COCCOLE

per le tue ovaie

Carote e soia, tanto pilates e zero sigarette ti aiutano a mantenerle sanissime. Così proteggi il tuo piacere a letto

Se il sesso con lui funziona alla grande e tu ti senti in forma e serena, è anche merito delle tue ovaie. «Conservandole in salute ti assicuri un'ottima produzione di ormoni estrogeni, fondamentali per il tuo benessere emotivo, fisico e sessuale, e di testosterone, necessario per il desiderio. In più salvaguardi la fertilità», spiega Giancarlo Balzano, ginecologo esperto in medicine naturali. Scopri come avere ovaie superefficienti.

NUTRI GLI ORMONI Mangia una porzione al giorno di carote crude o di salsa di pomodoro: sono ricchi di alfacarotene, betacarotene e licopene, che secondo nuovi studi aiutano a ridurre il rischio di cancro alle ovaie. Ok anche a finocchi, piselli, soia e altri legumi, che apportano fitoestrogeni utili per regolarizzare la produzione ormonale.

LIBERATI DAL FUMO Le sigarette alzano la produzione di radicali liberi e fanno invecchiare precocemente le tue ovaie. Se non riesci a smettere da sola, puoi trovare la soluzione più adatta tra le tecniche antitumore suggerite dalla Lega italiana lotta ai tumori (numero verde 800/998877 e online www.lilt.it).

METTITI COMODA Gli errori di postura, specie se fai un lavoro sedentario, possono creare squilibri muscolo-scheletrici che, coinvolgendo il bacino, congestionano la zona inguinale, ovaie comprese. A correggerli ti aiutano il Pilates (www.pilates.it) o il metodo Feldenkrais (www.feldenkrais.it).

FAI ESAMI REGOLARI Prenota la visita annuale dal ginecologo (e a ogni sintomo sospetto, tipo dolore durante i rapporti) per verificare lo stato di salute delle tue ovaie e l'assenza di infezioni, come la clamidia e i micoplasmi, che se le trascuri possono compromettere tube e ovaie. Niente paura, invece, se a metà ciclo hai delle fitte all'altezza di fianchi e bacino per 1-2 giorni: segnalano l'ovulazione in atto. Se persistono, fai un controllo per escludere una cisti ovarica funzionale.

SHALL WE DANCE

Come Richard Gere in *Shall We Dance* e il caliente Joaquín Cortés insegnano, l'uomo che balla bene ha più sex appeal. Non è questione di muscoli: secondo la ricerca dell'Università di Göttingen, in Germania, noi donne associamo inconsciamente questa dote al fatto che lui sia un uomo sano e abbia geni più forti, che lo rendono il partner ideale per l'accoppiamento.

236 www.cosmopolitan.it NOVEMBRE

«Aiuto, nella seconda metà del ciclo ho spesso mal di testa. Che fare?»

«Contro il mal di testa legato ai cambiamenti ormonali premenstruali, 2 settimane prima del flusso puoi assumere 400 mg al giorno di magnesio e 400 mg di estratto secco di partenio, la pianta che allevia emicrania e dolori mestruali», consiglia lo psico-neuroendocrinologo Ascanio Polimeni. «E fai gym per stimolare le endorfine, antidolorifici naturali».

A CURA DI PIOLA BRAMBILLA. TESTI DI DANIELA BORTOLUZZO. FOTO DI ALEXA NELLER.