

ROMANZO DA STACCARE
di Renée Shann 3ª puntata

Ogni pagina un'emozione

Confidenze

N. 14 - 8 Aprile
in Italia € 1,40

CUCINA

Il pranzo
di Pasqua
che puoi
preparare
in anticipo

INCHIESTA

Padre Pio
il santo di tutti

INTERVISTA
Nico
Grimau

Per la sindrome premestruale

Alcune donne non sanno cosa sia, però molte si accorgono che stanno per arrivare

Danza del ventre

Sapevi che la danza del ventre, oltre a essere una delle forme espressive più antiche e sensuali, ha anche poteri curativi? Lo sostiene Flavia De Marco, in arte Nurya, autrice del libro *Danza del ventre* (Lampi di Stampa, 14 euro): «Insieme a una ginecologa, un'omeopata e alcune psicologhe, abbiamo

analizzato gli effetti di questa danza», spiega l'autrice. «E abbiamo scoperto che, oltre a favorire l'autostima e a diminuire la depressione, aumenta il desiderio e previene e cura incontinenza urinaria e vaginiti». Quindi, è perfetta a ogni età, ma particolarmente indicata se ti stai avviando verso la menopausa.



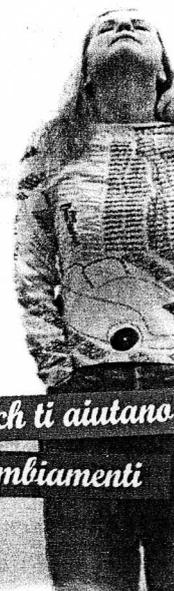
regolare l'equilibrio dei liquidi e il funzionamento del sistema nervoso, cerca di inserire nella tua dieta i cibi che lo contengono, come legumi, gamberetti, cipolle, lattuga, rape. Per riequilibrare gli ormoni, invece, ricorda di consumare regolarmente alimenti ricchi di estrogeni vegetali, come soia, ceci, vegetali a foglia verde e salvia. Infine, per contrastare la ritenzione di liquidi, prova a sostituire il sale con le spezie e ridurre al minimo insaccati, formaggi stagionati, olive e cibi confezionati.

✓ **Medicine naturali.** A partire dal quattordicesimo giorno del ciclo e fino alla comparsa delle mestruazioni, puoi assumere il fitoterapico *Agnus castus* in tintura madre (40 gocce, una volta al dì), che riequilibra i livelli ormonali e combatte pancia gonfia e ritenzione idrica. Se sei anche molto tesa e nervosa, aggiungi *Tilia tomentosa* (40 gocce di tintura madre, in un po' d'acqua, due volte al giorno), che ha un effetto calmante. In alternativa a questi rimedi, puoi provare quelli della medicina antroposofica e poi continuare a prendere quelli che a te fanno meglio: *Primula Notturna* (una

munque costellata di grandi e pi-
seri. Che puoi alleviare così.

Nausea

Per prevenirla, prova a mettere
gua, ogni sei ore, quattro gocce
Bach Walnut. Durante la gio



*I Fiori di Bach ti aiutano
a vivere meglio i cambiamenti*