

■ IL LIBRO DEL MESE

PCOS - CONVIVERE CON LA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

Il libro intende aiutare a cogliere la complessità del proprio corpo, della propria mente e delle proprie emozioni. Aiuterà anche a gestire la sindrome: dalle scelte quotidiane a tavola alla cura della pelle, alla ricerca di uno stile personale per guardare con occhi diversi il proprio armadio, fino a un ricettario per sorvegliare l'alimentazione e continuare a godersi il gusto del cibo e il piacere di stare a tavola. La PCOS, sindrome dell'ovaio policistico, causa importanti effetti sulla salute della donna a livello metabolico e riproduttivo. È caratterizzata dall'ingrossamento delle ovaie, dalla presenza di cisti ovariche multiple e da alterazioni endocrinologiche e metaboliche (iperandrogenismo, resistenza all'insulina e conseguente iperinsulinemia). La sindrome dell'ovaio policistico colpisce il 5-10% delle donne, origina nel periodo puberale ed è considerata l'alterazione endocrina più comune in età fertile. L'eziologia è ancora oggi controversa, la diagnosi può essere difficoltosa ma il medico, sospettata una PCOS, potrà indicare gli esami specifici per la diagnosi (esami ormonali, glicemia, insulinemia, ecografia pelvica etc.), consigliare una terapia mirata, uno stile di vita corretto e la perdita di peso. ■

Stefania Cattaneo
PCOS - CONVIVERE CON LA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO
L'Età dell'Acquario,
2022, Pag 334, 24 euro,
[ebook 16,99 euro]



PERDONARE L'IMPERDONABILE



Lysa Terkeurst
PERDONARE L'IMPERDONABILE
Eternity, 2022,
Pag 280, 18 euro

Il libro trae spunto dall'esperienza personale dell'autrice che indica gli step da seguire per uscire dalla gabbia dei ricordi ossessivi. Dopo la scoperta del tradimento del marito, infatti, Lysa Terkeurst si sentiva intrappolata. Quell'evento l'aveva segnata completamente, causando un effetto domino negativo in tutti gli altri aspetti della vita. Era come un'ombra che si estendeva rapidamente e che lei stessa contribuiva ad accrescere ritornando con la mente al momento della crisi. I suoi pensieri ristagnavano in un senso di amarezza e risentimento così forte da farle credere che, per essere finalmente libera dal suo dolore, l'unica soluzione fosse vedere chi l'aveva ferita ricevere la giusta punizione. Ancora una volta, i suoi pensieri la intrappolavano all'evento doloroso. Non è un caso se ci ricordiamo più degli eventi dolorosi che subiamo. Hanno, dopotutto, un potere enorme sulla nostra vita. ■



*abbiamo visto donne guarire
attraverso l'amore e la consapevolezza*

**dona il tuo 5x1000 a
Rosa per la Vita Onlus
C.F. 97432300586**

www.rosaperlavita.org - Tel.327 7398810