

**TUIM**

# OMEGA-3

di origine vegetale  
(olio di Perilla)  
+ estratto di Uva Rossa



## Colesterolo a norma, circolazione in forma.

Due volte protetti, naturalmente.

- 1** Omega-3 vegetale aiuta i vasi:

  - riequilibrando i grassi nel sangue
  - riducendo l'ossidazione lipidica

➔ per vasi "puliti" e lisci
- 2** estratto di Uva Rossa è:

  - rilassante per la muscolatura dei vasi
  - regolatore della circolazione

➔ per vasi elastici e funzionali



L'innovativa provenienza dal regno vegetale di questi Omega-3, normalmente ricavati dall'olio di pesce, migliora l'appetibilità e la digeribilità del prodotto, ovviamente ad eventuali intolleranze agli oli di origine animale.

**LOACKER**  
REMEDIA

Loacker Remedias: Via Brennero, 16 - 39050 Prato Isarco-Blumau (Bz)  
Tel. 0471 353355 - Fax. 0471 353133 - info@loacker-remedia.it - www.loackerremedia.it

# TopSalute

**Direttore responsabile**  
**NADIA GELMI**  
nadia.gelmi@giornaliassociati.it

**Segretaria di redazione**  
Alessandra Colangelo  
a.colangelo@giornaliassociati.it

**Hanno collaborato:**  
Marina Betti, Rossana Cavaglieri,  
Carolina Kaestli, Annalisa Malinverni, Irene Martinoli,  
Piera Parpagioni, Daniela Pecci, Elena Pizzetti, Violetta Ricci,  
Angelica Ritter, Maria Grosoli.

**Consulenza medica**  
*Dottori:* Franco Avenia, Simonetta Bernardini, Angelo Bianco, Paola Eid, Alessandra Graziottin, Ottavio Iommelli, Emmanuele Jannini, Gabriele Krause, Claudio Lucchini, Alberto Massirone, Piero Nobili, Gianpaolo Perna, Stefania Piloni, Piero Ranaudo, Salvatore Ripa, Giorgio Russo, Nadia Tamburlin, Elisabetta Sorbellini, Alessandro, Anna Maria Veronesi, Gabriele Vanente, Massimo Soldati.

**Concessionaria per la pubblicità**  
Editoriale Sette srl

## ED7

**Sede Amministrativa** Via del Tritone, 87 - 00187 Roma  
**Sede Operativa** Via Ciro Menotti, 11 - 20129 Milano - Tel. 02 36695100  
**Agente per il Triveneto** Cinzia Fiorini - Via Trota, 6 - 37121 Verona  
Tel. 045 8003436 - Cell. 393 6580637

**Coordinamento pubblicitario** Loredana Roda  
l.roda@giornaliassociati.it - l.roda@ed7.it  
Tel. 02 36695210

**Sub concessionaria**  
Servizi Speciali

**R+A+L+F**  
communication

Via Colombare di Castiglione, 21 - 25015 Desenzano del Garda (BS)  
Tel./Fax 030 9158094 - topsalute@ralfcommunication.it

### Abbonamenti

Italia annuale (10 numeri) € 20,50, con lo sconto del 20%.  
Estero annuale (via superficie) €51,50. Numeri arretrati € 5,20.  
Il pagamento per l'Italia può essere effettuato tramite assegno bancario circolare intestato a G&A Giornali Associati Srl -  
Via del Tritone 87, 00187 Roma oppure  
con bonifico bancario presso Banca Intesa Filiale 33 - Via del Traforo,  
Roma IBAN IT 55P0306905010615307992557.  
Per motivi tecnici, le riviste spedite in abbonamento non contengono il promozionale.

### G&A Giornali Associati Srl

Sede legale e amministrativa  
Via del Tritone, 87 - 00187 Roma - tel. 06 45507814  
Sede operativa  
Via Ciro Menotti, 11 - 20129 Milano  
tel. 02 36695100 - Fax 02 48029897  
E-mail: topsalute@giornaliassociati.it  
Registrazione del Tribunale di Monza n° 1204 del 21-10-96

### Distributore per l'Italia:

PARRINI&C Via Vitorchiano, 81 Roma - tel. 06 334551

### Stampa:

POSTel Spa - Viale Massaia, 31 - 00154 Roma

### Fotolito:

COLOR SISTEM Milano - Via N. Battaglia, 12 - 20127 Milano  
tel. 02 26826621

Certificato ADS n. 6196 del 11/12/2007



# OPERAZIONE DETOX

*per regalarti  
una pelle di seta e  
un corpo da star*

Dimenticare l'inverno. Spazzare via stress, tossine e cuscinetti. Ritrovarsi «nuove». Un sogno? Sì, che puoi realizzare subito con i nostri programmi fai da te. Scegli il tuo kit, segui i consigli degli esperti e comincia a rinascere.





## omeopatia

Dott. Alessandro Targhetta, omeopata

### QUANDO BISOGNA TOGLIERE LE TONSILLE?

**Soffro di tonsilliti ricorrenti e mi hanno consigliato di operarmi. Quando è necessario l'intervento, e cosa posso fare per prevenirle e curarle naturalmente visto che non posso né voglio prendere sempre antibiotici?**

Maria, Vicenza

Le tonsilliti sono infezioni delle ghiandole linfatiche ai lati del faringe. Solitamente di natura virale, le tonsilliti alcune volte sono batteriche. Il batterio più «cattivo» per le tonsille è lo Streptococco beta emolitico gruppo A che, oltre a causare frequenti tonsilliti, può dare infezioni e complicazioni ad altri organi come le articolazioni (reumatismi articolari), il rene (nefriti) e il cuore (endocarditi). Quando le tonsille sono ormai ridotte ad un ammasso di detriti batterici bianchi o fonti di ascessi retro tonsillari e gli esami del sangue (TAS, VES, Proteina C reattiva) dimostrano un'infezione sistemica e le cure mediche antibiotiche non danno più risultati, è ora di intervenire chirurgicamente. Prevenire le tonsilliti con la medicina naturale significa «modificare il terreno», cioè cambiare l'alimentazione (no latticini di mucca e meno zuccheri semplici) e assumere un immunomodulante come la radice di Echinacea in Tintura Madre, 30 gocce con acqua tutte le mattine, per 3-5 mesi.



## ginecologia

Dott. ssa Stefania Piloni, ginecologa

### MESTRUAZIONI E PESO: IL NESSO C'È

**Sono ingrassata di tanti chili in poco tempo e da un anno non ho più le mestruazioni. Gli esami sono a posto ma nessuno sa spiegarmi perché è successo. E io vorrei che il ciclo riprendesse.**

Samantha, Imperia

Ciclo mestruale e peso corporeo sono assolutamente legati e fondano il loro rapporto su un sistema di controllo: se il peso decresce l'ovaio conclude le ovulazioni per evitare la gravidanza. Se invece il peso aumenta si destabilizza il fragile rapporto con l'insulina, aumenta il testosterone e si formano delle microcisti sulle ovaie che tipicamente portano ad acne e peli superflui. Così l'ovaio non riesce ad accumulare gli ormoni femminili in quantità giusta per ovulare. Per recuperare lo stato di fiducia serve molto tempo, anche a peso nuovamente riconquistato. Di solito trascorre oltre un anno dal raggiungimento del peso ottimale per tornare a vedere il sangue e può davvero correre ulteriore tempo per poter finalmente osservare un ciclo regolare. Nel frattempo ci si può aiutare con le tinture madri di Salvia e Rubus idaeus. La dose è 30 gocce di ciascuna mattina e sera in un bicchiere d'acqua. Si dovrebbero vedere i primi risultati dopo almeno sessanta giorni di cura.



## dietologia

Dott. Angelo Bianco, dietologo e fitoterapeuta

### PASTI SOSTITUTIVI SÌ O NO?

**Vorrei delle informazioni sulle proteine leggere che si trovano nei pasti sostitutivi. Hanno dei vantaggi? Che differenza c'è fra una dieta iperproteica costruita con degli alimenti e questi preparati in busta? E ci sono controindicazioni all'uso?**

Valeria, Roma

Una premessa anzitutto. Sono un convinto sostenitore della medicina e alimentazione naturale, e penso che la via migliore al

dimagrimento e alla salute sia una dieta biologica e integrale. Ma, in vista di questo obiettivo, se si vuole perdere qualche chilo si possono temporaneamente percorrere altre strade. Per esempio quella delle diete proteiche in busta. Sono utili per chi vuole ottenere un buon effetto dimagrante in tempi brevi, e le trovo anche una valida soluzione pratica per chi è fuori spesso per lavoro. Piuttosto di mangiare panini o foglie

di insalata, una busta di preparato dà il giusto apporto di nutrienti e sazia. E senza il problema degli attacchi di fame perché questi preparati hanno un alto potere saziante. Quanto alle differenze fra una dieta iperproteica costruita con degli alimenti e queste in busta bisogna dire che le proteine in polvere garantiscono la presenza di aminoacidi essenziali puri, il che significa per esempio privi dei grassi che accompagnano spesso le

proteine. Nel seguire una dieta si è così più sicuri di non introdurre sostanze indesiderate.

Le controindicazioni sono quelle di tutte le diete iperproteiche: diabete scompensato, gravi insufficienze epato renali, gravidanza. In definitiva queste diete sono indicate per persone in buona salute. Se si seguono con buon senso danno risultati stabili nel tempo. Ma la dieta non va fatta più di una volta all'anno per non caricare fegato e reni.



In questa pagina trovate gli indirizzi e i recapiti telefonici degli specialisti che hanno collaborato a questo numero di *Top Salute* per le rubriche e le consulenze agli articoli.

- **Dott. Franco Avenia**  
*Specialista in sessuologia,*  
responsabile del Gruppo di studio di «androsessuologia» delle Società italiane di chirurgia genitale maschile, tel. 06/85353746 (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Dott. Simonetta Bernardini**  
*Pediatria ed Endocrinologa* esperta in medicine naturali, presidente Società italiana di omeopatia e medicina integrata; studio a Firenze, telefono 055/280747 (pag. 122: *Gli Specialisti rispondono*)
- **Dott. Angelo Bianco**  
*Specialista in Scienza dell'alimentazione, esperto di medicine naturali* presso la Casa di Cura di Abano Terme (Padova), tel. 049.8221211 (pag. 14: *Dossier detox*)
- **Dott. Paola Eid**  
*Specialista in Ginecologia-Ostetricia, Omeopatia,* CENTROMEID, Milano, tel. 02/36521064 (pag. 122: *Gli Specialisti*)
- **Dott. Alessandra Graziottin**  
*sessuologa e direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica* dell'Istituto San Raffaele Resnati di Milano, tel. 02/58187578 (pag. 60: *Dossier pillola*)
- **Dott. Ottavio Iommelli**  
*Specialista in Igiene e direttore del Dipartimento di Agopuntura e Fitoterapia* del San Paolo di Napoli, tel. 081/2547938 (pag. 122: *8 tisane per ritrovare il benessere*)
- **Dott. Emmanuele Jannini,**  
*Docente di sessuologia medica* all'Università dell'Aquila, telefono 0862/433531 (pag. 60: *Dossier pillola*)
- **Dott. Gabriele Krause**  
*Medico ed esperta in omeopatia e floriterapia,* presidente dell'Unione di Floriterapia, Milano, tel. 02/48022423 (pag. 122: *Gli Specialisti rispondono*)
- **Dott. Claudio Lucchini**  
*specialista in oculistica,* Milano, tel. 02/43981956 (pag. 36: *Cambio faccia in pausa pranzo*)
- **Dott. Alberto Massirone**  
*medico estetico,* Milano, tel. 02/860321 (pag. 36: *Cambio faccia in pausa pranzo*)
- **Dott. Piero Nobili**  
*Caporeparto odontoiatria biologica* c/o Istituto Stomatologico Italiano Milano, Via Pace 21, tel. 02/54176202 odontobio@isimilano.eu (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Dott. Gianpaolo Perna**  
*responsabile del Centro per i Disturbi d'Ansia dell'Ospedale San Raffaele Turro,* Milano, tel. 02/58187818, (pag. 48: *Allena la mente a gestire lo stress*)
- **Dott. Stefania Piloni**  
*Ginecologa all'Ambulatorio di Medicina naturale* dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano, telefono 02/58187578 (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Dott. Piero Ranaudo**  
*osteopata,* Verbania-Intra, Studio Kos, tel. 0323/408034 (pag. 66: *Sinusite cronica: prova l'osteopatia*)
- **Dott. Salvatore Ripa**  
*Specialista in Endocrinologia ed Omotossicologo* a Roma, tel. 06/8546702 (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Dott. Giorgio Russo,**  
*Specialista in Dermatologia, esperto di medicine naturali,* Busto Arsizio (VA), tel. 0331/635275 (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Prof. Nadia Tamburlin**  
*Omeopata e docente di Dietologia e medicina Estetica* a Milano, telefono 02/67076094 (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Dott. Elisabetta Sorbellini**  
*specialista in dermatologia,* Milano, tel. 02/76006089 (pag. 36: *Cambio faccia in pausa pranzo*)
- **Dott. Alessandro Targhetta**  
*Geriatra esperto in omeopatia e fitoterapia,* Milano, tel. 335/6065560 (pag. 122: *Gli Specialisti Rispondono*)
- **Dott. Anna Maria Veronesi**  
*medico estetico,* Pavia, tel. 0382/33487 (pag. 36: *Cambio faccia in pausa pranzo*)
- **Dott. Gabriele Manente**  
*direttore dell'Unità Operativa di Neurofisiopatologia,* dell'Ospedale Civile di Vasto (CH), tel. 0873/3081 (pag. 77: *Tunnel carpale, trattalo con i guanti*)
- **Dott. Massimo Soldati**  
*Psicoterapeuta ed esperto in floriterapia e in terapie corporee,* Milano, tel. 02/29527815 (pag. 122: *Gli Specialisti rispondono*)
- **Dott. Stefano Vicari**  
*Responsabile Neuropsichiatria Infantile* Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Roma tel. 06/68181 (pag. 122: *Gli Specialisti rispondono*)