

Stress, vita sedentaria, dieta poco equilibrata

Ti stai pietrificando e non lo sai!

I ritmi della vita moderna portano alla produzione di scorie metaboliche acide superiore a quelle che l'organismo è in grado di eliminare.

L'accumulo di sostanze acide "parcheeggiate" nell'organismo porta all'acidosi tissutale. Questa condizione favorisce **spossatezza, emicranie, sonnolenza, scarsa concentrazione, disturbi digestivi e crampi muscolari.**

Le componenti alcalinizzanti di **Basenpulver Pascoe®** e **Basentabs pH-balance Pascoe®**, grazie alla loro elevata capacità alcalinizzante, aiutano l'organismo ad eliminare le scorie acide, neutralizzando lo stato di acidosi tissutale.



Equilibrio dentro, Armonia fuori

IN FARMACIA

PER INFORMAZIONI ED
UN CAMPIONE GRATUITO



NAMED
Medicina
Funzionale
Regolatoria

Studi e Ricerche:
www.acidosi.it

Numero Verde
800-203678

Dal Lunedì al Venerdì
ore 9-12 / 15-17
info@named.it

www.named.it

 **PASCOE**

TopSalute

Direttore responsabile

Nadia Gelmi
nadia.gelmi@giornaliassociati.it

Caposervizio bellezza e benessere

Monica Caiti
m.caiti@giornaliassociati.it

Grafici

Laura Larese de Santo
A. Davide Colafato
Milena Scebba

Segretaria di redazione

Alessandra Colangelo
a.colangelo@giornaliassociati.it

Responsabile logistica e distribuzione

Luciano Giacalone
Tel. 06.45507814
luciano.giacalone@giornaliassociati.it

Hanno collaborato:

Marina Betti, Rossana Cavaglieri, Maria Grosoli, Carolina Kaestli, Annalisa Malinverni, Irene Martinoli, Daniela Pecci, Elena Pizzetti, Angelica Ritter.

Consulenza medica

Dottori: Bahri Acis, Angelo Bianco, Mariuccia Bucci, Maria Gabriella Di Russo, Scilla Di Massa, Ottavio Iommelli, Emmanuele Jannini, Gabriele Krause, Giovanni Licata, Roberto Pagnanelli, Stefania Piloni, Patrizia Piersini, Fabio Rinaldi, Rosalba Russo, Riccarda Serri, Raffaella Sommaria, Alessandro Targhetta, Gianfranco Trapani, Krista Vanderbeke.

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

Agente per il Lazio e Centro Sud

Alliamedia snc - Antonello Dionisi - Via Dardanelli, 46 - 00195 Roma
Tel. 06/97618074/5 - Cell. 338 3696441

Coordinamento Ufficio traffico

Barbara Delfino - b.delfino@ed7.it - Tel. 02 36695223

Sub concessionaria
Servizi Speciali

RALF
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 Giornali e Associati spa -
Via del Tritone 87 - 00187 Roma oppure
con bonifico bancario presso Banca Intesa San Paolo Spa Filiale 450
Via della Stamperia 64 - 00187 Roma
IBAN IT 68C0306903200100000064354.

Per motivi tecnici, le riviste spedite in abbonamento non contengono il promozionale.

Giornali e Associati spa

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

Press Di srl, 20099 Segrate (Milano)

Stampa

Caso Editori srl, via del Tritone 87, 00187 Roma

Fotolito

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



Certificato ADS n. 6196 del 11/12/2007



Dietologia

Dott. Angelo Bianco, *dietologo*

HO IL COLON IRRITABILE, LE FIBRE MI FANNO MALE? Quando sono sotto stress (cioè molto spesso!) mi si riacutizza la sindrome del colon irritabile, con violenti dolori di pancia, meteorismo e diarrea. Allora non so più cosa mangiare e temo di avere una alimentazione troppo carente. Vorrei sapere se devo veramente evitare tutte le fibre.

Elisa, Roma

Non è detto che si debba rinunciare alle fibre quando si soffre di colon irritabile con tendenza alla diarrea. Possono andare bene per esempio i passati di verdura, carote e zucchine lessate, minestrone di verdura senza legumi. Anche se non di facilissima digestione le crocifere, alla cui famiglia appartengono il cavolo, il ravanello, la rapa, il crescione, o le liliacee, (cipolla, aglio, e porro, soprattutto per i componenti solforati, che conferiscono a questi vegetali un sapore piccante) possono essere comunque assunte in piccole dosi grattugiate o cotte. Invece, meglio ridurre la verdura molto fibrosa, come catalogna, indivia, carciofi, pomodori con la buccia. Vorrei però far notare alla nostra lettrice che spesso più di quel che si mangia conta il come: se si ingoiano i bocconi senza sminuzzarli si sente più facilmente la sensazione di gonfiore all'addome, mentre una corretta masticazione facilita la digestione e l'assimilazione del cibo. Attenzione anche ai cibi molto grassi, agli alcolici e al caffè, che stimolano la peristalsi intestinale.



Sessuologia

Emmanuele A. Jannini, *sessuologo*

VIAGRA & CO: SI PUÒ DIVENTARE DIPENDENTI? Ogni tanto il mio ragazzo prende del Viagra, anche se non ha assolutamente problemi di erezione ma solo per «durare» di più. Mi chiedo se può fargli male o dargli assuefazione. E ci sono rischi a comprare le pillole su Internet?

Viola, 29 anni

In un uomo sano le pillole dell'amore non fanno male. Tutto quello che può capitare è di avere un rapporto a brevissima distanza dal primo. Mentre è da sfatare la credenza che il pene resti in erezione ininterrottamente e che si inturgidisca senza stimoli erotici. La pillola non ha effetto sul desiderio: se uno non ce l'ha, non glielo fa venire. Dal punto di vista fisico, quindi, non c'è nessun rischio di assuefazione. Semmai può esserci un problema di dipendenza psicologica, soprattutto per gli uomini che vivono la loro inefficienza sessuale (vera o presunta che sia) come una sconfitta, e che magari si riforniscono di nascosto della pillola blu comprandola su internet. Consiglio, piuttosto, di farsi seguire da un medico, per controllare tempi e dosi e valutare l'eventualità di patologie che controindicano all'uso di questi farmaci. Quanto all'acquisto online, meglio evitare perché non ci sono garanzie. Non tanto perché il prodotto possa far male, ma al contrario per la minore concentrazione di principio attivo di quello per cui si paga.



Psicologia

Dott. Roberto Pagnanelli, *psichiatra e psicoterapeuta*

GLI ATTACCHI DI PANICO PASSANO CON I GRANULI Soffro d'ansia e due anni fa ho avuto il mio primo attacco di panico. Poi ne sono seguiti altri. Uso gli psicofarmaci ma vorrei sperimentare una cura più dolce. Può darmi un consiglio?

Maria, Alessandria

La medicina naturale aiuta a curare questo disturbo liberando anche le grandi energie positive represses che, di solito, si celano in

chi soffre di attacchi di panico. L'approccio è olistico: si usano rimedi omeopatici individualizzati, fiori di Bach (una buona soluzione sono 4 gocce di Rescue Remedy ogni 10 minuti finché l'attacco passa), erbe medicinali unite, a seconda dei casi, a piccole dosi di ansiolitici o antidepressivi, alla psicoterapia e a esercizi di rilassamento. Tra i migliori rimedi

omeopatici: Ignatia, Argentum Nitricum e Gelsemium. Ignatia è l'ansiolitico omeopatico per eccellenza, ideale per tutte le somatizzazioni d'ansia (tachicardia, dispnea, senso di nodo alla gola, tremori, sudori fino ad ansia e panico) utile al dosaggio di 30 CH, 3 granuli fino a 3 volte al giorno o una monodose di 200 CH. Arsenicum album 30 CH

è il rimedio per le persone colleriche, sempre attive, che si tengono su a caffè e alcolici ma manifestano lo stress con gastriti e mal di pancia. Lycopodium 30 CH è indicato per introversi e insicuri (3 granuli 3 volte al giorno). Ecco una ricetta di pronto intervento, che va bene a tutti: Gelsemium 30 CH e Aconitum 30 CH, 3 granuli ciascuno, alternati ogni 5 minuti.