



## agopuntura

Dott. Carlo Di Stanislao, dermatologo e agopuntore

### QUEL SUDORE CHE MI IMBARAZZA

Da un paio d'anni soffro di forti sudorazioni che nel corso del tempo si sono fatte sempre più acute, diventando ora insostenibili. Il dermatologo a cui mi sono rivolta mi ha diagnosticato un semplice iperidrosi, e mi ha consigliato una cura con la ionoforesi, rivelatasi però completamente inutile. Cosa posso fare?

Aurora, Novara

Quando i tre milioni di ghiandole che secernono sudore su tutta la superficie cutanea lavorano troppo, i medici parlano di iperidrosi. Un problema che spesso dipende da ansia e stress e che si può affrontare bene con l'agopuntura. Prima di curare l'aspetto emotivo, però, bisogna accertarsi che non ci siano altre cause, per esempio l'ipertiroidismo. In questo caso, l'iperidrosi è accompagnata da altri sintomi, come l'accelerazione del battito cardiaco, e le terapie naturali non hanno molta efficacia. Invece se il problema ha una componente psicosomatica vale senz'altro la pena fare una cura con gli aghi. Questa dura un paio di mesi, una seduta alla settimana, e va ripetuta due volte l'anno. Consiglio, in associazione, un buon rimedio naturale: la tintura madre di salvia. Questa pianta, che blocca le terminazioni nervose delle ghiandole sudoripare, va presa per bocca, 25 gocce tre volte al giorno per un paio di mesi. Utili anche le pomate a base di salvia, da applicare nelle zone più soggette a sudorazione.



## dietologia

Dott. Angelo Bianco, specialista in scienza dell'alimentazione

**SONO ALLERGICA AL LATTE. DOVE PRENDO IL CALCIO?**  
Ho scoperto di avere un'intolleranza a latte e latticini. Visto che mi sto avvicinando alla menopausa temo di restare a corto di calcio e di andare incontro all'osteoporosi. Cosa posso mangiare per compensare eventuali carenze?

Flavia, Recco (Ge)

Vi sono diversi gradi di intolleranza. A seconda dei casi si possono consumare i formaggi stagionati, perché il processo della stagionatura apporta un minor contenuto di lattosio, oppure lo yogurt, visto che i batteri lattici digeriscono parzialmente questo zucchero. Ma il calcio è presente anche in molti alimenti vegetali come verdure a foglia verde, cavoli, rape, soia e legumi, frutta secca, pesce azzurro, uova. Il problema è che l'assorbimento di questo minerale è in funzione non solo della quantità di calcio contenuta, ma di svariati fattori. Per esempio ossalati e fitati, costituenti di alimenti di origine vegetale, ne riducono l'assorbimento, mentre un eccesso di proteine animali favorisce l'eliminazione del calcio con le urine. Succede perché i metaboliti delle proteine, provocando un'acidificazione del sangue, richiamano calcio dalle ossa per il suo effetto tampone. In conclusione, conta più l'equilibrio della dieta che l'apporto netto di questo minerale. Una buona fonte alternativa è rappresentata anche dall'acqua minerale ricca di bicarbonato di calcio.



## ginecologia

Dott. ssa Paola Eid, ginecologa e omeopata

### UNA DIAGNOSI DUBBIA DI ENDOMETRIOSI

Ho 30 anni e ho sempre sofferto di forti dolori mestruali. Con un'ecografia ho scoperto di avere delle piccole cisti endometriosiche all'ovaio destro che con sedute di agopuntura si sono riassorbite. Ma continuo ad avere dolori molto intensi al basso ventre. Esiste una cura omeopatica in grado di risolvere il mio problema?

Laura, Vercelli

Dalle informazioni che mi segnala nutro dubbi in merito alla diagnosi di endometriosi. L'endometriosi è una malattia ginecologica complessa caratterizzata dalla localizzazione extra uterina di materiale endometriale, ossia quella della mucosa che cresce prima della mestruazione e che viene eliminata con la stessa. Il dolore da

endometriosi difficilmente regredisce con analgesici e subentra a mestruazione avanzata, intorno al terzo giorno. Ecograficamente è difficile fare una diagnosi di endometriosi! La positività al marker Ca125, identificabile mediante un semplice prelievo, può aiutare in questa diagnosi differenziale. Dal mio punto di vista, in caso di positività, consiglio, di procedere a una

laparoscopia diagnostico-operativa qualora l'obiettivo sia quello in futuro di avere una gravidanza. Per una terapia coadiuvante della dismenorrea, consiglio: Angelica cinese, da assumere 800 mg al giorno 15 giorni prima e durante le mestruazioni; Viburnum opulus, Magnesia phosphorica e Cuprum alla 7CH, 5 granuli in alternanza ogni ora.



**SE HAI BISOGNO  
DI AIUTO CHIAMA  
TELEFONO AMICO  
199 284 284**

DA 40 ANNI C'È UNA RETE DI VOLONTARI  
PRONTI AD ASCOLTARTI. ORA HANNO UN  
NUMERO UNICO VALIDO IN TUTTA ITALIA



[www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it)

Il servizio è gratuito, a tuo carico solo il costo della chiamata:  
da telefono fisso € 0,06 alla risposta e € 0,024 al minuto, iva compresa.  
Per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore telefonico.

## Top indirizzi

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.

- ▶ **Prof. PierAntonio Bacci**  
*Specialista in Chirurgia e malattie vascolari; Docente a contratto di Chirurgia Estetica nella Scuola di Specializzazione in Chirurgia dell'Università di Siena; Arezzo Tel. 0575.355998 (pag. 56: Gambe pesanti? Ora basta!)*
- ▶ **Prof. Vincenzo Gasbarro**  
*Unità operativa di Chirurgia Vascolare ed Endovascolare, Azienda Ospedaliero-Universitaria, Arcispedale S. Anna di Ferrara, 0532.236550 (pag. 56: Gambe pesanti? Ora basta!)*
- ▶ **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. 142: Gli Specialisti rispondono)*
- ▶ **Dott. Ottavio Iommelli**  
*Specialista in Igiene e direttore del Dipartimento di Agopuntura e Fitoterapia del San Paolo di Napoli, tel. 081.2547938 (pag. 68: Ricaricati con le erbe)*
- ▶ **Dott. Lanfranco Scaramuzzino**  
*Chirurgo Vascolare Ospedale Internazionale di Napoli tel. 081.5522179 (pag. 56: Gambe pesanti? Ora basta!)*
- ▶ **Dott.ssa Mariuccia Bucci**  
*Chirurgo specialista in Dermatologia, Studio a Sesto S. Giovanni, MI Tel. 02.24417516 (pag. 141: Gli Specialisti rispondono)*
- ▶ **Dott.ssa Nadia Tamburlin**  
*Omeopata e docente di Dietologia e medicina Estetica a Milano, telefono 02.67076094 (pag. 140: Gli Specialisti rispondono)*
- ▶ **Dott.ssa Paola Eid**  
*Specialista in Ginecologia-Ostetricia, Omeopatia CENTROMEID, Milano, tel. 02.36521064 (pag. 142: Gli Specialisti rispondono)*
- ▶ **Dott. Alessandro Targhetta**  
*Geriatra esperto in omeopatia e fitoterapia, Milano, tel. 335.6065560 (pag. 140: Gli Specialisti rispondono)*
- ▶ **Dott. Carlo Di Stanislao**  
*Specialista in Allergologia e in Dermatologia responsabile dell'Ambulatorio di agopuntura alla ASL 4 de L'Aquila, tel. 0862.368642, (pag. 142: Gli Specialisti rispondono)*
- ▶ **Dott. Gianfranco Trapani**  
*Specialista in pediatria Studio Medici Associati, via Matteotti 144, San Remo (IM), tel. 0184.52491-524948, (pag. 73: Quando l'allergia fiorisce da piccoli)*