

4 0 0 1 4  
7 7 2 0 3 9 1 1 9 2 0 0 1  
9

Gli Speciali di Intimità - Bimestrale n. 14 - Italia € 2,50 - Belgio € 6,80 - Germania € 8,30 - Lussemburgo € 8,30 - Francia € 6,80 - Svizzera CHF 6,80

# In Italia Euro 2,50

# Intimità

# Salute

**CARDIOPATIE**  
Dalla prevenzione  
alle CURE

## INSONNIA

Transitoria, leggera  
o cronica:  
come affrontarla

## MENOPAUSA

Se non vuoi rinunciare  
alla sessualità

## OMEOPATIA

Vediamoci chiaro

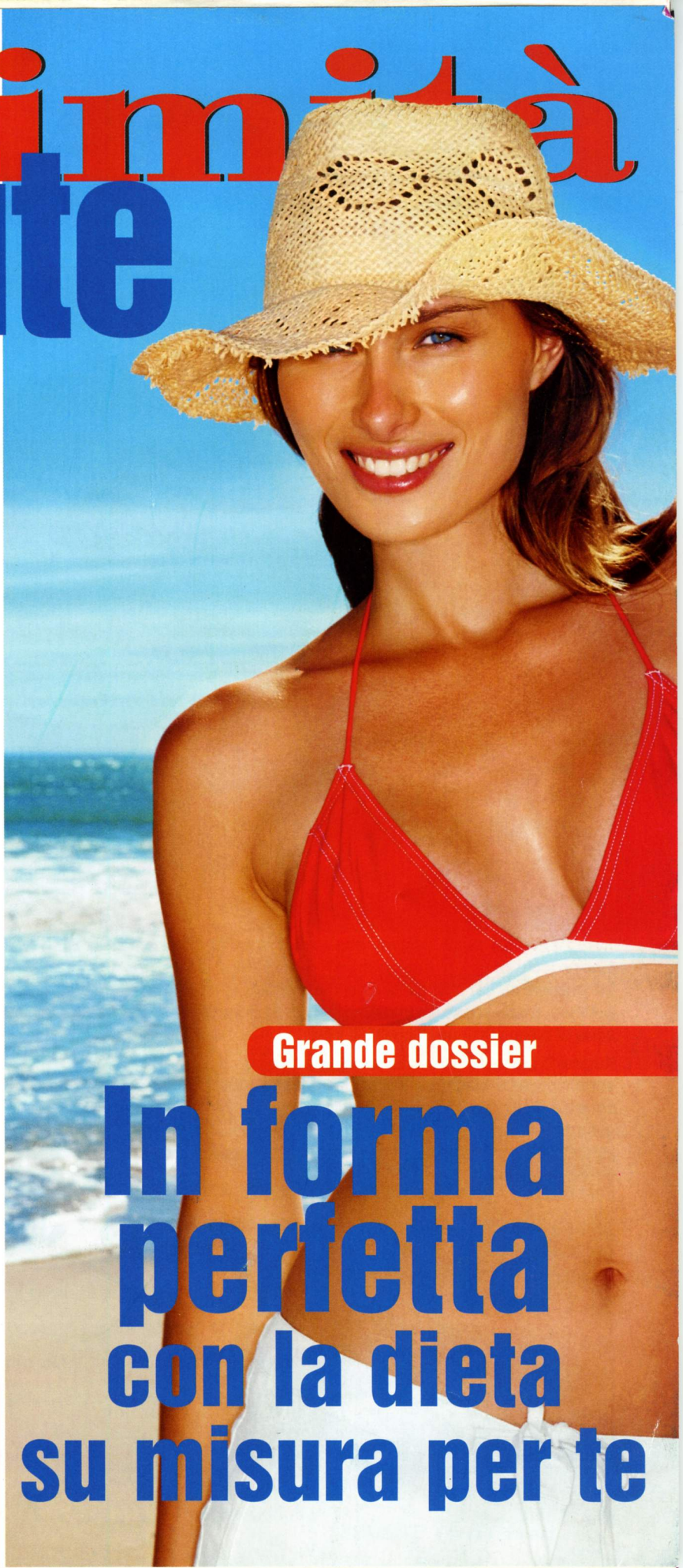
## SPECIALE ESTATE

Tutte le strategie contro

- \* I colpi di calore
- \* Le scottature solari
- \* Le punture delle zanzare



**TESTIMONIANZE**  
Monica Leofreddi  
*"La mia battaglia  
per diventare mamma"*



## Grande dossier

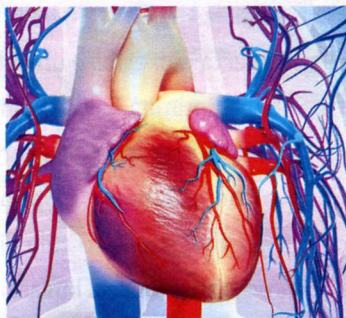
# In forma perfetta con la dieta su misura per te



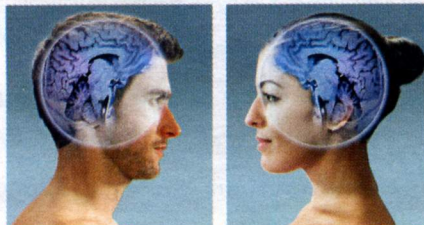
- 6 SALUTE IN PILLOLE
- 10 NEUROLOGIA  
C'è insonnia e insonnia...
- 14 CARDIOLOGIA  
Quando il cuore si ammala
- 18 COLONPROCTOLOGIA  
Conosci l'idrocolonterapia?
- 22 NEUROLOGIA  
Alzheimer: un'arma in più
- 24 NEUROSCIENZE COGNITIVE  
Cervello maschile  
contro cervello femminile
- 26 OTORINOLARINGOIATRIA  
Quel fastidioso ronzio  
all'orecchio
- 28 MEDICINA  
Che caldo!
- 30 DERMATOLOGIA  
Così il sole ti è amico
- 34 DERMATOLOGIA  
A prova di bacio
- 36 EPIDEMIOLOGIA  
Zanzare: è allarme rosso?
- 38 MEDICINA GENERALE  
A ciascuno la sua vacanza
- 41 IL MEDICO RISPONDE  
Occhio agli occhiali da sole
- 42 Se il naso è spesso "chiuso"
- 43 Quando Internet  
diventa un'ossessione
- 44 S.o.s. ernia inguinale
- 45 Rischio favismo
- 46 Recitare per ritrovare se stessi
- 47 DOSSIER  
In forma perfetta verso l'estate



**10**



**14**



**24**



**36**



**38**

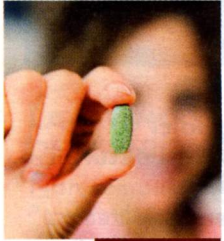
- 56 ALIMENTAZIONE  
La lotta ai tumori inizia a tavola
- 58 ALIMENTAZIONE  
Il vero e falso dello yogurt
- 60 NUTRIZIONE  
I semi che fanno bene
- 62 TOSSICOLOGIA  
Smart drugs, la nuova  
"emergenza droga"
- 64 ORTOPEDIA  
Quel dolore inspiegabile
- 66 TESTIMONIANZE  
Monica Leofreddi: «La mia battaglia  
per diventare mamma»
- 68 GINECOLOGIA  
Maternità: non è mai troppo tardi?
- 70 MEDICINA NATURALE  
Omeopatia, istruzioni per l'uso
- 74 MEDICINA NATURALE  
Il mare in città
- 76 PSICOLOGIA  
«Mamma, sono gay»
- 80 GINECOLOGIA  
Sesso in menopausa?  
Sì, grazie
- 82 PSICOLOGIA  
Voglia di trasgressione
- 86 MEDICINA DEI VIAGGI  
Sì, viaggiare...
- 90 GUIDA PRATICA  
Judo, molto più di un'arte marziale
- 94 GASTROENTEROLOGIA  
Che insopportabile singhiozzo!
- 97 VETRINA
- 98 SAI PERCHÉ?







56



62



70



80



90



**Riccardo Annibali,**  
colonproctologo



**Marino Faccini,**  
infettivologo



**Cristina Razzini,**  
psicologa



**Simonetta Bernardini,**  
medico omeopata



**Luigi Ferini Strambi,**  
neurologo



**Annapaola Rizzoli,**  
epidemiologa



**Samantha Biale,**  
nutrionista-diet coach



**Cesare Fiorentini,**  
cardiologo



**Carlo Luca Romanò,**  
chirurgo ortopedico



**Maria Luisa Candiani,**  
psicologa



**Evelina Flachi,**  
specialista in Scienza  
dell'alimentazione



**Claudio M. Rossi,**  
veterinario



**Dario Capelli,**  
psicologo e  
psicoterapeuta



**Giuseppe Nicolò Frau,**  
otorinolaringoiatra



**Valeria Sadigh Ershadi,**  
dermatologo



**Michele Carlucci,**  
primario di chirurgia  
generale



**Alessandra Graziottin,**  
ginecologa



**Raffaella Rumiati,**  
docente di  
Neuroscienze



**Antonella Castagna,**  
medicina tropicale



**Gabriele Guerini Rocco,**  
medicina naturale



**Nicola Sorrentino,**  
specialista in Scienza  
dell'alimentazione



**Fiorenzo Corti,**  
medico di famiglia



**Carlo Locatelli,**  
tossicologo



**Francesca Romana Tiberi,**  
psicoterapeuta



**Michele De Martino,**  
cintura nera 4° Dan



**Francesco Loperfido,**  
oftalmologo



**Gian Eugenio Tontini,**  
gastroenterologo



**Giuseppe Di Fede,**  
neurologo



**Walter Orioli,**  
psicologo



**Matteo Trimarchi,**  
otorinolaringoiatra



**Antonino Di Pietro,**  
dermatologo



**Marina Pietra,**  
nutrionista



**Anna Villarini,**  
specialista in Scienza  
dell'alimentazione



**Claudio Droghetti,**  
medicina dei viaggi



**Stefania Piloni,**  
ginecologa



# Conosci l'idrocolonteria?



**Riccardo Annibaldi**, coordinatore della Unità di Colonproctologia (UCP), "Milano Nord",

(www.idrocolonteriamilano.com).

**S**in dall'antichità la pratica di "lavare" l'intestino ha avuto un grande successo per le sue capacità di depurare l'organismo. Disintossicare il colon con una cura del tutto naturale a base di sola acqua è in grado infatti di restituire un equilibrio psico-fisico immediatamente riscontrabile prima di tutto dal benessere della pelle e dalla gradevole sensazione di "sentirsi bene" nel proprio corpo. Oggi ormai in America farsi un "colonic", ossia sottoporsi a idrocolonteria all'interno di palestre, beauty-farm o centri naturopatici specializzati è ormai tanto comune quanto ricevere un massaggio o un linfodrenaggio.

In Italia in realtà questa pratica ha cominciato a salire alla ribalta da meno di una ventina d'anni, ma oggi sta incontrando sempre maggiori consensi.

## Perché l'intestino si intossica

Per capire di che cosa esattamente si tratta oc-

corre partire dai compiti primari dell'intestino crasso, o colon: l'ultima parte del tubo digerente svolge la duplice funzione di assorbire l'acqua dagli alimenti che lo attraversano prima di essere espulsi e di separare le scorie perché vengano eliminate con le feci. Oltre a questo, costituisce anche una sorta di spugna che assorbe tutte le sostanze nutritive che, passando nel sangue, verranno poi trasportate al fegato; quest'ultimo organo si occuperà poi di selezionare le sostanze buone (nutrienti) da quelle "cattive" (tossine). Non di rado, però, succede che il meccanismo si inceppi e il colon comincia a da-

di **Livia Pettinelli**

re segni di sofferenza (di sbiosi) sino a condurre, eventualmente, a una più generale intossicazione dell'organismo (tossiemia), con effetti dannosi che si propagano attraverso le cellule del corpo sino a investire anche il sistema immunitario e a diminuire le capacità di difesa.

«I ritmi sempre più stressanti cui è sottoposto oggi il nostro organismo, - sottolinea il dottor Riccardo Annibaldi, - la sedentarietà, una dieta troppo ricca di cibi raffinati, con un alto contenuto di grassi saturi e basso invece di fibre naturali, vanno a interferire in maniera problematica con il regolare funzionamento del colon.



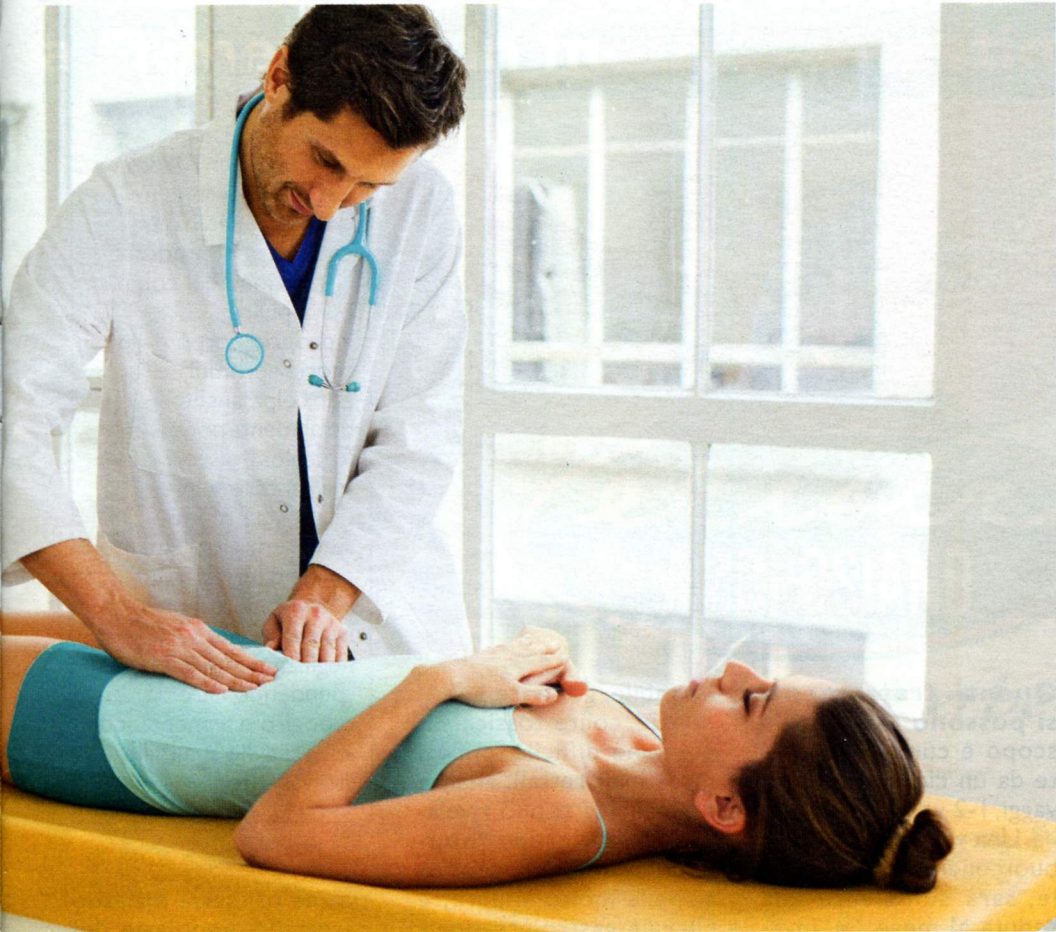
La stipsi è il riscontro più frequente, ma uno stato di intossicazione è possibile anche in chi evacua regolarmente. Capita infatti che il materiale di scarto non venga eliminato completamente e a poco a poco si stratifichi sulla mucosa colica, finendo col formare una sorta di incrostazione, ossia una patina adesiva che altera in maniera progressiva la funzione assorbente e detossificante del colon».

## UNA TERAPIA ANTICA

L'attuale idrocolonteria è l'evoluzione di una terapia molto antica, visto che veniva praticata già oltre 3.500 anni fa dai medici dell'antico Egitto ed è stata anche descritta sia dal "padre" della medicina, Ippocrate, sia dal celebre medico romano Galeno. Nel periodo rinascimentale aveva toccato livelli perfino eccessivi

con l'introduzione tramite clistere di misture discutibili praticate dagli speciali e descritte da Molière nel suo celebre "Malato immaginario". Nei secoli la pratica era caduta in disuso (se si eccettuano le casalinghe "perette"), per poi tornare alla ribalta 50 anni fa negli Usa per la preparazione degli astronauti nei viaggi spaziali.





## PREPARA A ESAMI RADIOLOGICI ED ENDOSCOPICI

L'idrocolonterapia viene usata anche per prepararsi a esami radiologici ed endoscopici, eliminando la necessità di ricorrere a lassativi e consentendo una pulizia interna più accurata.

- Per il clisma opaco e la colonscopia: oltre alla dieta liquida prescritta dal medico, il giorno precedente l'esame potrai fare un trattamento di idrocolonterapia, da ripetere la mattina stessa prima di sottoporerti alle indagini.

- Per la rettoscopia: seguirai una dieta esclusivamente liquida dalla mezzanotte del giorno precedente; mentre la mattina stessa, due ore prima dell'esame, potrà essere fatta una idrocolonterapia.

- Un trattamento idrocolonterapico dopo il clisma opaco ripulisce in modo efficace l'intestino dalla sospensione di bario ancora presente, minimizzandone i fastidi, ed elimina il problema di materiale opaco residuo nel caso si debbano eseguire altri esami radiologici senza contrasto o del tratto gastroenterico superiore.

- L'idrocolonterapia è anche una valida metodica per preparare a un intervento chirurgico sul tratto gastroenterico, diminuendo il rischio di complicanze postoperatorie per la presenza di batteri a livello della ferita.

### Il trattamento in pratica

Una delle soluzioni per risolvere il problema è allora quella del lavaggio intestinale, o idrocolonterapia, che ha lo scopo di ripristinare le normali e corrette funzioni del colon. Infatti questa pratica ne ripulisce la mucosa rimuovendo le tossine e regolarizza la peristalsi intestinale (ossia i movimenti naturali che ne fanno avanzare il contenuto) facendo oltre a tutto fare un'utile ginnastica passiva alla muscolatura del colon.

**Dove** La metodica viene praticata in centri specializzati (potrai trovare i riferimenti utili su Internet, oppure chiedere al tuo medico di base) e si fa sempre comunque pre-

### \* PRIMA DI DECIDERE È INDISPENSABILE CHIEDERE IL PARERE DEL MEDICO

cedere da una accurata visita che valuta globalmente lo stato di salute di chi intende sottoporvisi.

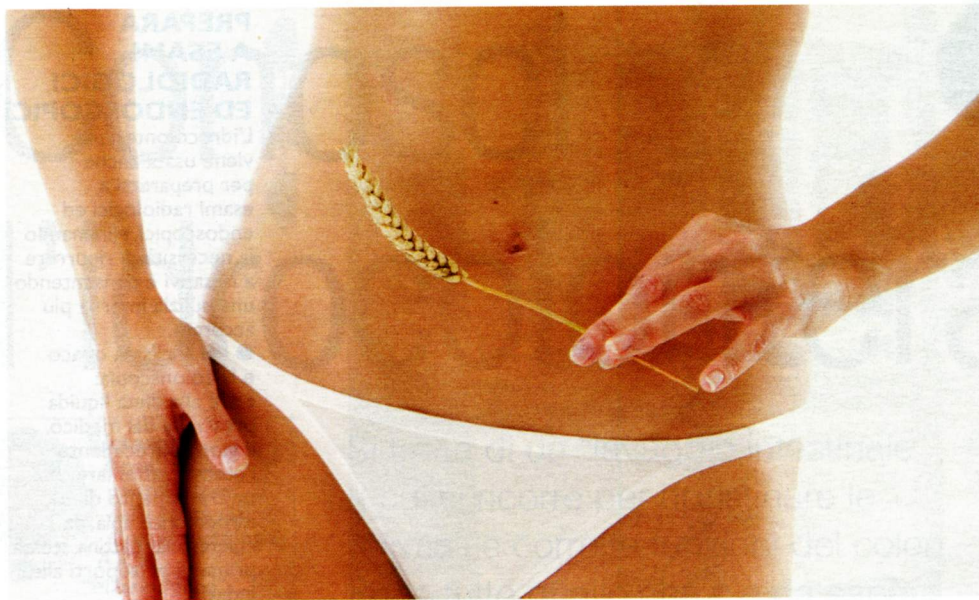
**Come** Nei tre giorni precedenti la prima seduta depurativa, anche in relazione al disturbo che vuoi trattare, in genere ti dovrai preparare prendendo sostanze naturali per ammorbidire le feci, comunque attenendoti alle prescrizioni del medico che ti ha prescritto il trattamento. Avvertilo sem-

pre nel caso si dovessero manifestare sintomi quali distensione addominale dolorosa, crampi addominali, incremento delle flatulenze.

Il giorno della seduta, prima di iniziare dovrai avere la vescica vuota perché eventuali ristagni di urina potrebbero interferire con il trattamento. La metodica si effettua mediante l'inserimento del tutto indolore di un tubo nel retto: tramite questa pratica, il colon verrà svuotato completamente di tutto il materiale fecale e le pareti ripulite da germi e scorie tossiche. L'ingresso dell'acqua a livello intestinale potrebbe generare solo un lieve fastidio sotto forma di tensione addominale e la sensazione di impellente bisogno di evacua-

re. Il medico è comunque sempre presente per spiegarti cosa succede, tranquillizzarti, regolare la pressione e la temperatura dell'acqua. In ogni momento puoi richiedere di sospendere la seduta, riprendendola eventualmente dopo una piccola pausa. Il primo tratta-





mento in genere ha una durata di circa mezz'ora, mentre i successivi si attestano intorno ai quarantacinque minuti.

**Dopo** Completata la seduta, potrai ritornare tranquillamente alle tue consuete attività quotidiane.

Dopo ogni trattamento è importante ricordarsi di bere 2-3 bicchieri d'acqua in cui avrai sciolto sali minerali, per reintegrare i livelli andati dispersi con il lavaggio intestinale.

Nell'arco delle ore successive, in rari casi potrebbe capitare di accusare un leggero mal di testa, un lieve abbassamento di pressione, sensazione di freddo, aumentati movimenti intestinali, nausea. Tutte manifestazioni di scarsa entità che non ti devono in alcun modo preoccupare e di cui potrai comunque parlare con il medico.

A decorrere dalla seconda seduta solitamente ti verrà prescritta una cura a base di fermenti lattici e/o altri prodotti correlati per reintegrare la flora batterica.

### Quanti trattamenti si possono fare?

Se lo scopo è curativo, si parte da un ciclo di 6-10 lavaggi, 1-2 volte la settimana. Una volta raggiunto un buon equilibrio intestinale, sarà sufficiente una seduta al mese. Se, invece, l'obiettivo è quello di mantenere il benessere, basteranno tre applicazioni a ogni cambio di stagione, in particolare autunno e primavera.

Il costo di una seduta va dai 70 ai 120 euro circa. Il trattamento a oggi non è mutuabile.

**In quali casi** «L'idrocolonterapia può essere effettuata a tutte le età, - spiega Annibali, - contro i disturbi da stitichezza cronica, disbiosi, colon

irritabile, gonfiore addominale, colite tossica, digestione difficile, micosi intestinali rettali, anali e vaginali. Ma si può rivelare utile anche per disturbi cutanei (acne, psoriasi, pelle molto impura) e allergie gastrointestinali; viene anche messa in atto, poi, per la cura di dolori lombari, depressioni e mal di testa di varia origine. Il lavaggio può anche essere un ottimo alleato per preparare l'organismo a sostenere esami particolari quali colonscopia, clisma opaco e rettosigmoidoscopia, o prima di un intervento chirurgico sull'apparato digerente».

### Le controindicazioni

Ricorda che non potrai sottoporerti a questa pra-

### LA RISPOSTA AI TIMORI PIÙ COMUNI

Il colon non può essere danneggiato da questa pratica (o perforato dalla potenza dell'acqua) in quanto la macchina è dotata di un manometro che impedisce alla pressione di superare

la soglia di guardia, pari a quella di un clistere ospedaliero. Non vi sarà nemmeno il pericolo di contaminazioni, poiché dopo ogni lavaggio il macchinario viene accuratamente pulito e disinfettato con una potente soluzione germicida, poi eliminata

### La praticano anche i vip

Jennifer Aniston, Beyoncé, Ben Affleck. Sono solo alcune delle star che hanno dichiarato di praticare l'irrigazione del colon per ripulire il proprio corpo dalle scorie accumulate per colpa anche di un'alimentazione frettolosa e scorretta. Ma l'antesignana di questa pratica è stata senz'altro Lady Diana d'Inghilterra, che vi si sottoponeva regolarmente già negli anni Novanta, spendendo cifre da capogiro e alimentando le voci sulle sue mille stravaganze.

tica se hai serie malattie cardiache, neoplasie del colon e del retto, colite ulcerosa in fase attiva, diverticolite o morbo di Crohn in fase acuta, insufficienza renale.

Stop temporaneo per le donne che sono in gravidanza avanzata o per chi ha disturbi del retto in fase acuta (emorroidi, fistole, ragadi, ascessi).

Comunque, prima di decidere di sottoporerti a lavaggio intestinale, è assolutamente indispensabile che tu chieda sempre il parere del tuo medico.

con acqua. Né vi può essere il rischio di un'alterazione della flora batterica presente nel colon, anche perché prima e dopo le sedute viene prescritto un supplemento di lattobacilli acidofili per mantenere integro questo equilibrio.