

Gioventù:



MedPop

disturbi salutari e cure popolari

.php [◇](#) .html [◇](#) .pdf

Categoria: [Enciclopedia](#) [◇](#) [Patologia](#) [◇](#) [Terapia](#) [◇](#) [Pediatria](#) [◇](#) [Geriatrics](#)

[PT MmP](#)[↑](#) [PT CSA](#)[↑](#) [MmP](#)
[24](#)[↑](#)

[PT 6.2](#)[↑](#) [Gioventù](#) [↔](#) [Età avanzata](#)

[↑](#) [Crescita e sviluppo](#):[↑](#)

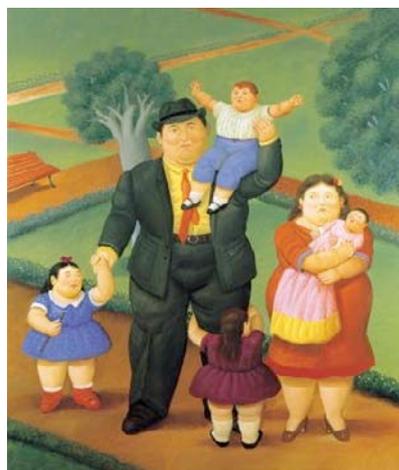
[Gioventù](#) [↔](#)

[↔](#) [Età avanzata](#)

Autori: [P. Forster](#) & [B. Buser](#)

Su questa pagina ... (sopprimi)

1. [Pre gravidanza fino al primo sviluppo](#)
 - 1.1 [Pre gravidanza e concepimento](#)
 - 1.2 [Gravidanza](#)
 - 1.3 [Disturbi fisici in gravidanza](#)
 - 1.4 [Parto](#)
 - 1.5 [Allattamento e prima infanzia](#)
2. [Fanciullezza e adolescenza \(Pediatria\)](#)
3. [Disfunzioni procreative](#)
 - 3.1 [Infertilità femminile](#)
 - 3.2 [Infertilità maschile](#)
 - 3.3 [Impotenza maschile](#)
4. [Annessi](#)
 - 4.1 [Sitografia](#)
 - 4.2 [Commenti](#)
 - 4.3 [Allegati](#)



Il presente testo è stato revisionato, illustrato e linkato da [Daniela Rüegg](#) in base allo scritto [Patologia crescita e sviluppo PT 6.2](#).

In questo capitolo sono trattati temi che vanno dalla pre gravidanza fino all'età adulta; è bene tener presente che la maggioranza di questi non sono minimamente "patologici" e nemmeno "disturbi," ma normalissimi stadi dell'esistenza accompagnati dai relativi disagi in: gravidanza e parto, prima infanzia e fanciullezza, adolescenza e poi come adulto.

1. Pre gravidanza fino al primo sviluppo

Vengono trattati i seguenti temi:

[Pre gravidanza e concepimento](#) ◇ [Gravidanza](#) ◇ [Parto](#) ◇ [Allattamento e prima infanzia](#) ◇ [Fanciullezza e pubertà](#)

1.1 Pre gravidanza e concepimento

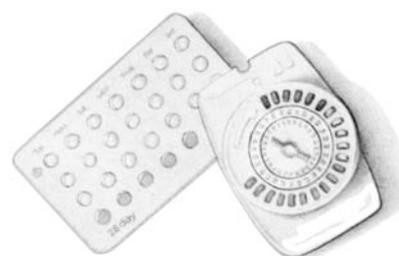
Vengono trattati i seguenti argomenti:

[Pillola contraccettiva](#) ◇ [Peso corporeo della madre](#) ◇ [Stato del padre](#) ◇ [Alimentazione e micronutrienti](#) ◇ [Carica di metalli pesanti](#)

Pillola contraccettiva

[Pillola anticoncezionale](#) it.Wikipedia ◇ [Contracezione](#) doctornaumann

I medicinali contraccettivi inibiscono l'assorbimento di vitamine **C, B6, B12 e acido folico**. Progettando una gravidanza si dovrebbe sostituire il medicamento contraccettivo 3 .. 6 mesi prima del concepimento e somministrare durante questo tempo un preparato multivitaminico-minerale ricco del complesso vitaminico B e oltre a 0.5 gr di vitamina C (contenuto in tanti pasti prefabbricati come antiossidante) almeno 0.4 mg di acido folico.



Pillole contraccettive

Molte sono le speculazioni di salutisti e altri ideologisti sui "danni" della pillola contraccettiva. L'unico fatto solidamente documentato in merito è invece che l'uso della pillola contraccettiva diminuisce marcatamente e a lungo andare il rischio di tumore alle ovaie.

Peso corporeo della madre

[Obesità in gravidanza](#) health ◇ [peso in gravidanza](#) My-personaltrainer

Il rischio di complicazioni in gravidanza aumenta:

- Per il bambino con sottopeso della madre (BMI < 20).
- Per la madre con marcata obesità (BMI > 40).

Durante la gravidanza le cure dimagranti sono pericolose perché causano malnutrizioni gestite forse egregiamente dalla mamma ma che causano enormi rischi nello sviluppo del feto.

Stato del padre

Se non è carente di vitamina A, C e E, nonché di zinco, se fuma poco e non consuma smisuratamente alcolici, se non è troppo carico di piombo, mercurio e cadmio e se non ha l'abitudine di fare bagni caldi, il suo seme dovrebbe essere abbondante, vigile e ben formato.

Alimentazione e micronutrienti

[micronutrienti](#) studiobenessere



Il maggiore rischio alimentare in pregravidanza sono il **sottopeso** (BMI < 20) e **deficienze proteiche** (< 1.5 gr/kg): tutte due divulgate in paesi poveri (per mancanza di viveri) e paesi benestanti (per ideologia ed estetica). Alimenti ricchi di proteine, grassi essenziali, minerali e vitamine sono noci, funghi, olii e grassi, legumi, uova, formaggi, frattaglie, carne e pesce, mentre frutta e verdura ne contengono poco e niente di queste sostanze come si può verificare facilmente in [tabelle alimentari](#) complete.

La carenza di diverse vitamine e minerali aumenta il rischio di una prole malformata, specialmente:

- Acido folico 0.8 mg
- Vitamina B1 1.5 ... 2 mg
- Vitamina B2 1.6 ... 2.2 mg
- Vitamina B12 3 ... 5 mcg
- Vitamina A 2'500 U.I. (meglio Betacarotene cave! sovradosaggio Vit.A)
- Zinco 15 ... 20 mg

Una gamma di minerali è necessaria per un buono sviluppo della prole ed è saggio come futura madre farsi una bella scorta.

- calcio (1.2 ... 1.5 gr),
- magnesio (600 ... 800 mg),
- ferro (10 ... 15 mg) e
- iodio (200 mcg)

In una nutrizione normale tutte queste sostanze sono contenute in abbondanza. Salutisti e vegetariani (e chi non può curare la propria nutrizione in modo che sia genuina, di stagione e variata) evidentemente sono a rischio . A loro è consigliato di assumere un preparato multivitaminico - minerale ad alto dosaggio con l'aggiunta eventualmente di Ca, Mg, Fe, e J nelle dosi indicate.

Carica di metalli pesanti

I discorsi di carica in metalli pesanti nei nostri paraggi sono al solito paranoie e fobie di ipocondriaci, sostenuti da una stampa d'orrore, dentisti che vogliono vendere implantati e apostoli naturopatici.

In ambienti ad alto rischio per la carica di metalli pesanti (specialmente piombo, mercurio, cadmio e nichel) può essere conveniente controllare la carica individuale con appositi esami ed ev. ricorrere a una disintossicazione. Per una "disintossicazione" **non** clinica si usano selenio (50 mcg/dì) e zinco (30

mg/dì).

Il medico esegue **Disintossicazioni cliniche** con dei chelati, controllando l'espulsione quantitativa.

1.2 Gravidanza

[Gravidanza](#) it.Wikipedia ◊ MmP ◊ CSA ◊ [Gravidanza](#) windoweb

Vengono trattati i seguenti argomenti:

[Peso corporeo della madre](#) ◊ [Alimentazione e micronutrienti](#) ◊
[Disturbi fisici in gravidanza](#) ◊ [Malattie della gravidanza fino al primo sviluppo](#)



Gravidanza

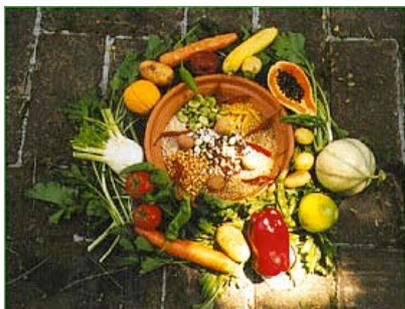
Peso corporeo della madre

Idealmente il peso corporeo verso la fine della gravidanza dovrebbe aumentare di 10 kg per le donne un pò massicce e fino a 13 kg per le donne gracili. Questo corrisponde a un aumento di peso di ca. 0.5 kg per settimana nel secondo e terzo trimestre della gravidanza.

È evidente che questo richiede una sufficiente nutrizione.

Alimentazione e micronutrienti

[Dieta in gravidanza](#) salutedonna



Un'alimentazione secondo i gusti e le voglie della futura madre è elementare in gravidanza. Non fa alcun senso di nutrirsi "sani" (perché nessuno sa cos'è). Più sensato è proprio di fidarsi di gusto e olfatto e di rinunciare cosa non "ispira". Ascoltare il corpo in questo caso è proprio saggio.

Le solite regole nutrizionali vigenti sono le seguenti. Ma non c'è nessuna necessità di seguirle:

- Nutrizione con sufficienti micronutrienti.
 - Giornalmente frutta, verdura, latticini e proteici (carne, pesce, uova, legumi, noci).
 - Alimenti ricchi di ferro (carne), calcio, vitamina D (latticini), zinco e acido folico.
 - Frequenti pasti anche intermediari sostanziosi.
- Pasti abbondanti per aumentare di peso (vedi sopra).
- Per garantire la somministrazione di calcio e vitamina D:
 - Tre volte al giorno prodotti lattici: latte intero, yogurt, ricotta,

formaggio con o tra i pasti.

- Se non è fattibile: sostituzione di calcio (1.2 ... 1.5 gr) e di vitamina D (10 ... 15 mcg).
 - Per facilitare l'assorbimento di ferro: giornalmente carne, volatili o pesce e alimenti ricchi di vitamina C (frutta).
 - Sale (iodato) a piacere non secondo dubbiosi criteri di "sano o malsano".
 - Nutrizione scarsa di alimenti "vuoti" di micronutrienti.
 - Nutrizione scarsa di pasti prefabbricati (per le aggiunte sintetiche e le deficienze naturali).
 - Lavare bene o spellare frutta e verdura per evitare la somministrazione di germi e pesticidi.
 - Non somministrare micronutrienti in megadosi, in gravidanza non si fanno esperimenti e il sovradosaggio può nuocere alla prole (p.es. più di 8'000 U.I. di vitamina A in gravidanza aumenta massicciamente il rischio di deformazione della prole. Ideale sarebbe intorno ai 2'500 U.I.).
 - Limitare strettamente il consumo di alcool e tabacco.
-

1.3 Disturbi fisici in gravidanza

Vengono trattati i seguenti argomenti:

Disturbi di digestione ♦ Reflusso iatale e bruciore di stomaco ♦ Nausea ♦ Stitichezza ♦ Emorroidi ♦ Vene varicose ♦ Mal di schiena/sciatica ♦ Ipoglicemia di gravidanza ♦ Diabete gravidico ♦ Terapie di lieve forma di diabete mellito in gravidanza. ♦ Ipertonia ♦ Somministrazione di supplementi vitaminici e minerali

Disturbi di digestione

[Disturbi digestivi](#) automedicazione

Durante la gravidanza, per favorire l'assorbimento di ferro, calcio e vitamina B12, la peristalsi intestinale si allenta. Questo fatto, sommato alle variazioni ormonali, crea spesso disturbi come bruciore allo stomaco e reflusso iatale, nausea e costipazione. Una prima misura è quella di mangiare poco alla volta ma molto frequentemente.

Reflusso iatale e bruciore di stomaco

[riflusso](#) articleset

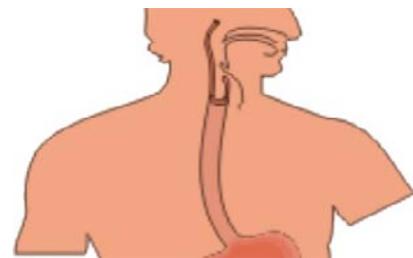
Reflusso di contenuto gastrico nell'esofago.

Sintomi: bruciore e dolore nell'inghiottire.

Cause: ernia iatale o chiusura incompleta dell'entrata gastrica, peggioramento per tosse, starnuto, cibi grassi, nicotina.

Terapia (palliativa):

- Mangiare poco alla volta ma molto frequentemente.
- Ultimo pasto 3 ore prima di sdraiarsi.
- A letto, tenere la testa leggermente sollevata.
- Non mangiare immediatamente prima di sforzi fisici.
- Evitare cibi fortemente speziati.
- L'uso regolare di antiacidi è sconsigliato (vedi capitolo patologia digestiva).
- Pochi alimentari "acidogeni": caffè, alcool, dolci.
- Nicotina indebolisce il muscolo sfintere.
- Regolazione della digestione.



reflusso gastro esofageo

Per aiutare a guarire l'infiammazione cronica dell'esofago ed evitare mutazioni del tessuto coinvolto si è dimostrata utile la seguente ricetta (non molto ortodossa ma efficace):



Ricettario galenico magistrale: Esofagite cronica di reflusso

Altheae

Rp.: Esofagite cronica di reflusso

Ol.	Nigellae	30	(antistaminico)
Tinct.	Chamomillae		(antinfiammatorio)
Tinct.	Altheae		(mucillaginoso)
Prep	Lecitina	aa	50 (emulgatore)

F. emulsione **D.S.** Scuotere bene prima dell'uso! Ingerire più volte al giorno 15 gocce in porzioni di 3 gocce in intervalli di 1 ... 2 minuti ("lubrifica" la mucose dell'esofago con le sostanze attive).

[Abbreviazioni](#)

Nausea

[Nausea](#) it.Wikipedia [◇ Nausea e vomito gravidici](#) saperidoc

(Frequente durante la prima metà della gravidanza):

- Mangiare poco alla volta ma molto frequentemente.
- Mangiare "crackers" in caso di attacchi.
- Bere tra i pasti (bibite mentolate aiutano).
- Se non servono: vitamina B6 (25 ... 75 mg) e magnesio (100 ... 500 mg).
- Se non aiuta neanche questo: bere 1 dl della propria urina fresca mattutina con acqua minerale gasata.

Stitichezza

[Stitichezza](#) it.Wikipedia [◇ stitichezza in gravidanza](#) duphalac



Lino

- Bere sufficientemente.
- Attività motoria leggera ma regolare.
- Fibre vegetali, meglio tramite frutta, verdura e integrali.
- Vitamina C (100 ... 500 mg).
- Attenzione all'uso di lassativi: hanno tutti anche effetti abortivi.
- Un mite lassativo senza controindicazioni è la "Lactulose" (farmacia).
- Un regolatore digestivo anche in gravidanza è il seguente:

Ricettario galenico magistrale: Stitichezza**Rp.: Stitichezza**

Sem. Lini contusus (Linusit Creola, Finck)

D.S. 1 ... 2 c.m. la mattina con yoghurt, musli ... Bere 1 ... 2 bicchieri di acqua.

[Abbreviazioni](#)

Emorroidi

[Emorroidi](#) it.Wikipedia ♦ [emorroidi](#) emorroidi

"Vene varicose" all'ano, interne o esterne. Spesso causate da tessuto venoso debole innato e/o ipertensione della vena porta.

Sintomi:

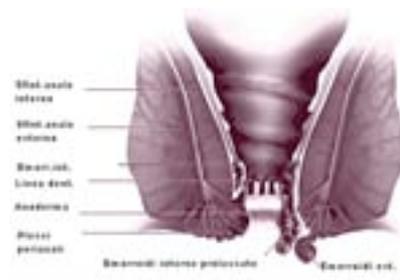
Dolori, prurito, emazie all'ano.

Terapia:

La terapia solita mira ai seguenti obiettivi:

- Antinfiammatorio, digestivo, lassativo, carminativo, vaso rinforzante sistemico.
- Compresse, pomate, supposte con simili effetti e astringenti.
- Visto che è spesso coinvolto lo "strozzamento" della vena porta, personalmente, dedico speciale attenzione al fegato con ev. misure adatte per farlo funzionare meglio.
- In gravidanza massima attenzione con i lassativi: può essere adatta la "Lactulose".

→ [ric. Y](#)) ... AB)



emorroidi

Rimedi per emorroidi in gravidanza:

Dopo aver controllato il funzionamento del fegato occorre spesso anche un relativo rimedio.

Ricettario galenico magistrale: **y) Cura base**

Rp.: **y) Cura base**

Tm Chamomillae	(antinfiammatorio)
TM Calami	(tonico amaro-vena porta)
TM Foeniculi	(carminativo)
TM Rusci aesculeati	ad 100 (emazie vene costritt.)

D.S. Mattina e sera ingerire 1 ... 2 ml in un pò d'acqua.

[Abbreviazioni](#)



calami

Ricettario galenico magistrale: **Z)Compresses emorroidali**

Rp.: **Z)Compresses emorroidali**

TM Arnicae		
TM Chamomillae	a ad	50

D.S. 2 c.t. per ½ l d'acqua. Mattina e sera compresse per un'ora, da cambiare frequentemente.

[Abbreviazioni](#)



Ricettario galenico magistrale: **AA)Pomata emorroidale**

Rp.: **AA)Pomata emorroidale**

Hamametum-Salbe

(Hamamelis, astringente)

arnica

(Schwabe)

D.S. secondo le indicazioni del produttore.[Abbreviazioni](#)**Ricettario galenico magistrale: AB)Supposte contro emazie emorroidali****Rp.:** AB)Supposte contro emazie emorroidali

Supposte RUSCORECTAL (Ruscus aculeatus)

(Searle)

D.S. Secondo le indicazioni del produttore.[Abbreviazioni](#)

ruscus aculeatus

Vene varicose

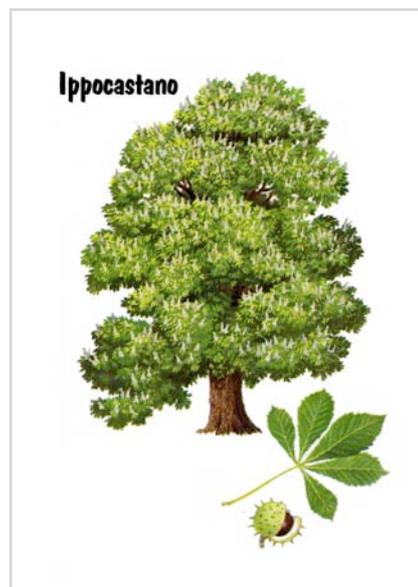
[Vene varicose](#) it.Wikipedia [◇ vene varicose in gravidanza](#) salutedonna

In gravidanza si sviluppano spesso delle vene varicose. Conviene curare preventivamente le gambe per evitare flebiti e trombo flebiti.

Terapie:

Migliorare le condizioni del flusso venoso, rinforzare le pareti, regolare la permeabilità, sciogliere le fibre di trombi:

- Camminare, nuotare, alzare le gambe.
- Idroterapie (senza massaggio sott'acqueo a getto; embolie!).
- Durante il lavoro in piedi: calze di compressione.
- Dietetica contro la costipazione e reintegrazione dei simbionti intestinali.
- Alcool e nicotina con misura.
- Fitofarmaci: → [ric. X\) ... AD](#)).
 - Ippocastano: pediluvi e pastiglie per rinforzare il tessuto.
 - Rosmarino (pediluvi), Ginko biloba (TM, pastiglie) per migliorare la circolazione.
 - Hamamelis come astringente (pomata).
 - Melilotus come fibrinolitico (asperulus e ruta sono controindicati in gravidanza).
 - Flavoni, Flavonoidi: Solidago, Ginko, Crataegus, Betulla, Equiseto.



Rimedi:**Ricettario galenico magistrale: X) Varici (pesantezza gambe, generico)****Rp.: X) Varici (pesantezza gambe, generico)**

Ippocastano	Essenza per bagno			permeabilità e rinforzo tessuto vasale
Rosmarini	Essenza per bagno	aa	100	circolazione
		ad		

F Pediluvio serale con ½ misurino di essenze in un secchio di acqua tiepida.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: Y) Varici (pesantezza, dolori, generico)**Rp.: Y) Varici (pesantezza, dolori, generico)**

Gel Hirudoid forte				anticoagulante locale
	(SANKYO Pharma (Schweiz) AG, Fällanden)			

D.S. Spalmare sulle parti dolenti più volte al giorno.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: Z) Varici (generico, emorroidi, ferite, ulcera)**Rp.: Z) Varici (generico, emorroidi, ferite, ulcera)**

Salbe Hamamelum	Hamamelis			astriigente
	(Schwabe)			

D.S. Spalmare sulle parti interessate più volte al giorno.

[Abbreviazioni](#)



Hamamelis

Ricettario galenico magistrale: AA) Varici (sistemico, curativo trombi)**Rp.: AA) Varici (sistemico, curativo trombi)**

TM Meliloti				30 fibrinolitico ematico
-------------	--	--	--	--------------------------



Fructus Crataegi

TM Rosmarini:facoltativo		ipo-normatonico (vasotonico)
TM Ginko biloba		ipertonici (vasotonico)
TM Crataegi		insuf F. legg. card.
TM Equiseti		debol. tessuto connettivo
TM Solidagi	aa ad	10 insufficienze leggere renali.

D.S. Ingerire 3 p.d. 1 ... 2 ml (secondo aggiunte facoltative) per un anno.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: **AA1) Varici (locale, curativo trombi)**

Rp.: AA1) Varici (locale, curativo trombi)

pomata meliloti

Phlebodrin

D.S. Secondo indicazioni del produttore.

[Abbreviazioni](#)



Meliloto

Ricettario galenico magistrale: **AB) Varici (sistemico, curativo edemi)**

Rp.: AB) Varici (sistemico, curativo edemi)

Venalot novo Depot Ippocastano

(Schaper & Brümer)

D.S. Secondo indicazioni del produttore.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: **AC) Varici (sistemico, curativo, crampi notturni)**

Rp.: AC) Varici (sistemico, curativo, crampi notturni)

estratto ippocastano

Venoplant

D.S. Ingerire la sera 10 ... 40 gtt.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: **AD) Varici (locale con calze di compressione)**

Rp.: AD) Varici (locale con calze di compressione)

Gel ippocastano

Reparil-Gel

D.S. Spalmare leggermente un pò di gel sulle varici prima di mettere e dopo aver tolto le calze di compressione.

[Abbreviazioni](#)



calze di compressione

Mal di schiena / sciatica

[sciatalgia](#) it.Wikipedia [mal di schiena in gravidanza](#) guidagenitori

La gravidanza sposta il baricentro del corpo facendogli assumere una postura diversa, spesso con accentuata lordosi lombale e cervicale. Conviene farsi trattare una volta al mese da un terapeuta che sa preparare il corpo al parto. Dopo il parto è consigliabile proseguire il lavoro per ripristinare la postura.

Ipoglicemia di gravidanza

[Ipoglicemia](#) it.Wikipedia [mal di schiena in gravidanza](#) guidagenitori

Lo sviluppo del feto modifica notevolmente il metabolismo energetico. Specialmente la mattina può darsi che la glicemia (glucosio nel sangue) si abbassi a livelli troppo bassi come è possibile anche che poco dopo dei pasti sostanziosi, ci sia un'iper reattività insulinica la cui reazione fa scendere la glicemia . Questo crea sintomi di leggere vertigini, mal di testa, impressione di confusione e di svenimento.

In questi casi aiuta:

- Mangiare poco alla volta ma molto frequentemente, specialmente carboidrati complessi e alimenti con indice di glucosio basso (legumi, fruttosio, ...).
- Somministrare giornalmente due cucchiari da minestra di "lievito primario" (preferibilmente coltivato su melassa come BURGERSTEIN: Primärhefe); contiene Cr in forma di "fattore di tolleranza glucosio" oltre a minerali e vitamine del complesso B.
- oltre al lievito servono anche vitamina C, Mg, Zn, Mn, K.

Diabete gravidico

[Diabete gestazionale](#) ginecolink

Gli stessi meccanismi che provocano l'ipoglicemia in gravidanza, possono sviluppare un'iposecrezione insulinica o un assorbimento cellulare difettoso del glucosio che tengono alta la glicemia. La continua iper concentrazione di glucosio nel sangue è tossica, fra l'altro, per vasi e nervi. In caso di dubbio bisogna controllare la glicemia (oltre al medico anche diverse farmacie offrono questo servizio).

Casi lievi sono rimediabili come quelli causati dall'ipoglicemia. Se i valori non rientrano nella norma entro pochi giorni, il problema va assolutamente trattato dal medico, altrimenti c'è un forte rischio di lesioni sia per la madre che per il feto.

Terapie di lieve forma di diabete mellito in gravidanza.

In fase iniziale di diabete mellito è molto efficace la somministrazione di cromo, zinco e manganese in preparazioni ortomolecolari (facilmente assorbibile dell'organismo) perché questi elementi facilitano il trapasso di glucosio tramite le membrane cellulari. Il lievito medicinale contiene il necessario e la cannella amplifica l'effetto:

Ricettario galenico magistrale: Lieve diabete in gravidanza

Rp.: Lieve diabete in gravidanza

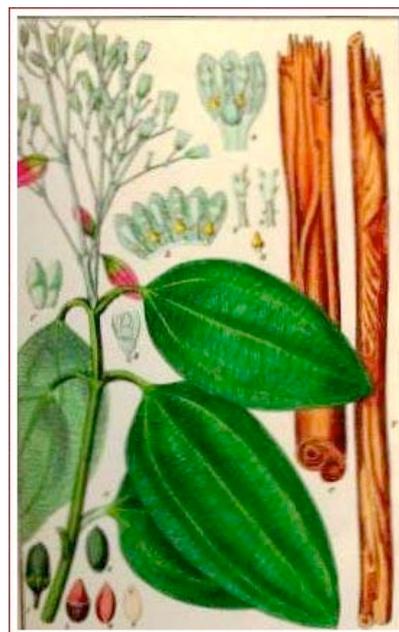
Pulv. Sacharomyces med. 100 Lievito medicinale

Pulv. Cinnamomum zeylandicum 5 Cannella vera

m.f. pulvis **D.S.** 2 c.t. con ogni pasto

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: Fase iniziale di diabete mellito



Cinnamon

Rp.: Fase iniziale di diabete mellito

GLUCOSE TOLERANCE FACTOR (complesso di cromo-chelato)

(Biofrid, D27316 Hoya)

D.S. Secondo le istruzioni del produttore.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: Fase iniziale di diabete mellito

Rp.: Fase iniziale di diabete mellito

ZIMACHROM

(Allsan)

D.S. Secondo le istruzioni del produttore.

[Abbreviazioni](#)

Ricettario galenico magistrale: Fase iniziale di diabete mellito

Rp.: Fase iniziale di diabete mellito

Zinkvital 15 mg

(Burgerstein)

D.S. Secondo le istruzioni del produttore.

[Abbreviazioni](#)

Disturbi medi e gravi: vanno curati dal medico che dispone non solo dei medicinali adatti ma che indica anche le procedure di controllo e di somministrazione. L'aggiunta di Cr e Zn, come sopra indicato, può far diminuire notevolmente l'uso di medicinali antidiabetici).

Ipertensione

[ipertensione in gravidanza](#) saperidoc

Ogni tanto in gravidanza si sviluppa una leggera ipertensione passeggera. Questa forma è curata bene con la somministrazione di calcio e magnesio e acidi grassi omega-3 p.es.:

- BURGERSTEIN "Dolomit" (Ca/Mg) 6 ... 8 pastiglie al giorno.
- BURGERSTEIN EPA (500 MG) 4 ... 5 caps. al giorno.

In gravidanza è importante una sufficiente somministrazione di sale (iodato) (a piacere). È controindicato voler trattare l'ipertonia con un'alimentazione scarsa di sale (iodato).

Delle forme gravi che richiedono medicinali (vedi anche "tossicemia") vanno trattate dal medico che sa valutare i rischi per la madre e il bambino.

Supplementi vitaminici e minerali

Finché sono mantenute le indicazioni date nel capitolo "alimentazione" e non ci sono disturbi rimediabili con "micronutrienti", non occorrono ulteriori supplementi minerali o vitaminici. In caso di dubbio è meglio consultare un esperto piuttosto che "automedicarsi" perché (e non solo in gravidanza) il troppo è altrettanto nocivo del troppo poco.

Malattie della gravidanza

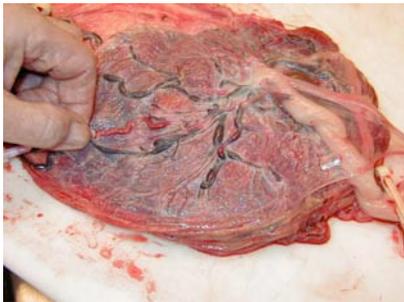
fino al primo sviluppo

Vengono trattati i seguenti temi:

[Alterazioni dell'impianto](#) ◇ [Pre-eclampsia - tossicemia](#) ◇ [Mortalità fetale](#) ◇ [Imperfezioni alla nascita](#) ◇ [Alterazioni postpartum](#) ◇

Alterazioni dell'impianto

[Gravidanza ectopica](#) it.Wikipedia ◇ [placenta abruptio](#) msd-italia ◇ [placenta previa](#) ginecolink



Placenta

- Gravidanza ectopica - impianto esterno all'utero; la gravidanza tubarica è il tipo più comune.
- Placenta previa - la blastocisti si impianta nella parete uterina vicino alla cervice, e la placenta blocca l'apertura cervicale.
- Placenta abruptio - distacco della placenta dalla parete uterina dopo la ventesima settimana di gravidanza.

Pre-eclampsia - tossicemia

[Preeclampsia](#) it.Wikipedia ◇ [preeclampsia e eclampsia](#) fertilit.org

- Ipertensione acuta che avviene dopo la ventiquattresima settimana di gravidanza.
- Associata a proteinuria e edema; può essere causa di molte complicazioni.
- Può progredire fino all'eclampsia - con minaccia di morte.

Mortalità fetale

[Aborto](#) it.Wikipedia ◇ [aborto](#) alfemminile ◇

- Aborto - perdita di un embrione (o feto) prima della ventesima settimana; conosciuto



anche come aborto spontaneo.

aborto

- Mortalità natale - parto di un bimbo non vitale dopo venti settimane.

Imperfezioni alla nascita

[Crescita e sviluppo MmP](#) ◇ [effetto teratogeno](#) it. encarta

Anomalie funzionali o strutturali alla nascita; conosciute come anomalie congenite. Possono essere ereditarie o acquisite durante la gestazione o il parto. Le imperfezioni acquisite consistono in forme teratogene che agiscono sulla normale istogenesi e organogenesi.

Alterazioni post parto

[Febbre puerperale](#) it.Wikipedia ◇ [mastite](#) senology ◇ [intolleranza al lattosio](#) sportmedicina

- Febbre puerperale - febbre da parto; sindrome caratterizzata da infezione batterica che progredisce fino alla setticemia e alla morte.
- Mastite - infiammazione della mammella della madre.
- Intolleranza al lattosio - incapacità di digerire il lattosio (zucchero di latte) presente nel latte umano e animale a causa della mancanza dell'enzima lattasi.

1.4 Parto

[Parto](#) it.Wikipedia ◇ [Parto](#) donnamoderna



parto

Il parto stesso è un evento che, alle nostre latitudini, coinvolge tanti specialisti del settore sanitario anche se in realtà si tratta di una situazione vitale e non di una questione sanitaria. Infatti, da come si può notare nella gran parte del mondo (non industrializzato) e raramente da noi, le madri vengono tradizionalmente assistite da levatrici in casa o case per la nascita.

Ci possono essere molteplici complicazioni del parto. Non entro in merito, perché come naturopati abbiamo la possibilità di assistere a un parto solo in veste privata.

1.5 Allattamento e prima infanzia

[Allattamento materno](#) it.Wikipedia ◇ [Allattamento artificiale](#) it.Wikipedia

Non intendo allargarmi sui vantaggi dell'allattamento e le conseguenze alimentari in merito. I consigli per l'alimentazione durante questo periodo corrispondono a quelli della gravidanza con la differenza che la madre deve "mangiare per due", il che significa ca. 500 fino a 700 cK al giorno più che in gravidanza.



allattamento

Da tenere sott'occhio è l'abbondanza di Ca, Mg, Zn come minerali, di vitamine D, E, C, B6 e acido folico e di acido grasso omega-3 nonché di iodio (in Ticino). Altre eventuali leggere carenze dipendono dalle abitudini nutrizionali della madre. In caso di dubbio è meglio lasciarsi consigliare da un esperto. Alle mie clienti che allattano consiglio spesso:

- Lievito (BURGERSTEIN Primärhefe) 20 grammi al giorno (contiene tanti minerali e vitamine compl.B).
- Ca/Mg (BURGERSTEIN Dolomit) 6 ... 8 pastiglie al giorno.
- Vit. A e D: (ADROKA Halibut) 1 caps. al giorno.
- Acidi grassi omega-3: (BURGERSTEIN EPA) 2... 3 caps. al giorno.

Secondo il caso consiglio anche Zn (30 mg) come prevenzione infettiva ed eczemi, vitamina B6 (10 mg) come prevenzione allergica e altri secondo il caso.

Se la produzione di latte della madre è scarsa serve spesso il seguente rimedio di fieno greco (Trigonella) come usavano le levatrici di una volta:

Ricettario galenico magistrale: stimolante produzione latte materno



trigonella

Rp.: stimolante produzione latte materno

Tinct.	Trigonella		3!!5
Tinct.	Foeniculi		100
Tinct.	Millefolii	ad	500

D.S. Diluire 3 volte al giorno 2 pipette in un pò d'acqua tiepida.

[Abbreviazioni](#)

Contro le ferite dei capezzoli, aiuta spesso la pomata di calendula. Oppure:

Ricettario galenico magistrale: Ferite ai capezzoli



calendula

Rp.: Ferite ai capezzoli

Ung. Calendulae 50 Extr. Adeps suillus (songia)

Aeth. Benzoae 1 chiusura ragadi

Aeth. Lavandae gtt. X disinfettante, cicatrizzante

D.S. Spalmare dolcemente sui capezzoli più volte al giorno

[Abbreviazioni](#)

Da parte del bambino sono spesso scarsi i seguenti micronutrienti:

- Acidi grassi linolici, linolenici e omega-3 se non allattati. Eventuale sostituzione con piccole dosi di olio di enotera e di EPA (BURGERSTEIN) nel biberon (bastano poche gocce).
- Vitamina D3 durante i mesi invernali per bambini che stanno poco all'aperto. Eventuale sostituzione con gocce di vitamina D3 corrispondente a 10 mcg (400 U.I.) al giorno.
- Vitamine complesso B: specialmente se la madre che allatta è vegetariana. Eventuale sostituzione con piccole quantità di lievito (BURGERSTEIN Primärhefe) al bambino, oltre alla somministrazione di vitamina B12 da parte della madre che allatta.
- Vitamina E: Eventuale somministrazione di 5..10 mg (esiste in polvere e olio).
- Ferro: viene assorbito male dal latte materno: eventuale somministrazione di 5 mg al giorno in forma di gocce.

2. Fanciullezza e adolescenza (Pediatria)

fabbisogno calorico in età pediatrica mammaepapa ◇ cibo nell'adolescenza gynevra ◇



Il fabbisogno energetico di un fanciullo di sette anni raggiunge facilmente quello della madre adulta, mentre un adolescente di quindici anni può avere il fabbisogno nutritivo doppio di un adulto.

Per il metabolismo energetico, necessitano grandi quantità di carboidrati (i bambini li preferiscono in forma di dolciumi) perché dispongono ancora di piccoli stomaci e consumano il 40 ... 50% del fabbisogno energetico in forma "concentrata" di lipidi. Un'esagerata limitazione "ideologica" dei relativi appetiti può causare disturbi energetici e di crescita.

Meglio insistere che almeno una parte dei carboidrati sia del tipo "complesso" e almeno una parte dei lipidi sia costituita da oli pressati a freddo e burro.

Per il metabolismo "costruttivo" di crescita occorrono notevoli quantità di proteine contenute soprattutto in prodotti animali (carne, volatili, pesce, latticini, uova) e vegetali (specialmente leguminose).

Come micro nutrienti durante la fanciullezza e l'adolescenza, esiste un grande fabbisogno dei seguenti nutrienti che alle nostre latitudini sono spesso scarsi:

- Vitamina C e complesso B: per bambini che mangiano irregolarmente e poca frutta, verdura e legumi può essere indicato la sostituzione con un preparato multiminerale / multivitaminico (p.es. BURGERSTEIN CELA). In altri casi consiglio succo d'arancia (invece del latte), fruttosio e lievito nei musli mattutino.
- Poco calcio e magnesio relativo al troppo fosforo (salumi, bibite dolci industriali). Ideale sarebbe una relazione di 2Ca, 2P e 1Mg. Visto che il fosforo è eccedente propongo spesso la somministrazione di Ca/Mg 2:1 con ca. 1 gr di Dolomit BURGERSTEIN (corrisponde a 6 pastiglie al giorno).
- Ferro (sangue) e zinco (crescita) sono spesso assorbiti male a causa della mancante acidità dello stomaco. In caso di bisogno consiglio un supplemento di 5 ... 10 mg di Fe e di 10 ... 15 mg di Zn, in combinazione con vitamina C (acido ascorbinico).
- In Ticino è endemica la mancanza di iodio: consiglio, in cucina, l'uso regolare di sale iodato.

*Il tema è trattato specificatamente in diversi scritti di **Tutoria sulla pediatria**:*

Pediatria: indice



MedPop

[Esperienza personale](#) ◇ [Genitorinsieme](#) ◇ [Pediatria popolare](#) ◇ [Yoga in gravidanza](#) ◇

[HOME](#) | [.php](#) | [.html](#) | [.pdf](#)

Autore: [Peter Forster](#)

Puntano [qui](#)

Categoria: [Redazione](#) | [Indici](#) | [Pediatria](#) |

[Pediatria Home](#)

[Pediatria Forum](#)

[Pediatria Indice](#) ↓

Su questa pagina ... (sopprimi)

1. [Corso Materia medica popolare](#)
 - 1.1 [Crescita e sviluppo umano](#)
2. [Seminari](#)
 - 2.1 [Dal neonato al fanciullo](#)
 - 2.2 [Fanciullo, scolaro, adolescente](#)
3. [Conferenze](#)
 - 3.1 [Preparazione di rimedi casalinghi](#)
 - 3.2 [Vaccinazione ai bambini](#)
4. [Gruppo Pediatria](#)
5. [Allegati](#)



Questa pagina elenca in quali contesti dell'Enciclopedia di

3. Disfunzioni procreative

L'infertilità può avere tantissime cause che spetta all'esperto trovare ed eventualmente rimediare.

Vengono trattati i seguenti temi:

[Infertilità femminile](#) ◇ [Infertilità maschile](#) ◇ [Impotenza maschile](#)

3.1 Infertilità femminile

[Infertilità](#) it.Wikipedia ◇ [infertilità femminile](#) benessere

Cause più diffuse di infertilità femminile:

- Donne con meno di 18% di massa lipidica (media ca 25) hanno problemi di regolare produzione di estrogeni. Questo può inibire l'ovulazione e il ciclo mestruale. Ogni tanto anche la marcata obesità (BMI > 45) crea simili effetti.
- Rilevante consumo di alcolici e caffeina può disturbare la fertilità (oltre due bicchieri di vino e 5 tazze di caffè).
- Mancanza di vitamine E, B12, acido folico ferro e zinco.
- Rilevante carica con metalli pesanti tossici come piombo, mercurio cadmio.



Come primo tentativo per migliorare la situazione si consiglia:

- Supplemento multiminerale con 10 ... 20 mg di zinco e 10 mg di ferro.
- Supplemento di complesso vitamina B con 0.4 ... 0.8 mg di acido folico e 2.5 mcg di vitamina B12

3.2 Infertilità maschile

[Infertilità](#) it.Wikipedia ◇ [Sterilità maschile](#) ginecologo

Cause più diffuse per l'infertilità maschile:

- Abitudine di bagni troppo caldi (riduce la motilità degli spermatozoi).
- Nutrizione scarsa di proteine qualitativamente alte, frutta e verdura fresca e integrali per mancanza di micronutrienti riduce la quantità e motilità degli spermatozoi.
- Forte consumo di alcool (più di tre superalcolici al giorno).
- Obesità maschile (BMI > 35) può abbassare il tasso di testosterone e la quantità di spermatozoi.

Come primo tentativo per migliorare la situazione si consiglia:

- Arginina 2 ... 4 grammi al giorno.
- Vitamina C 0.5 ... 1 gr al giorno.
- Zinco 60 mg al giorno.
- Supplemento multiminerale con 50 ...100 mcg di selenio e 100 ...100 mcg di cromo.

3.3 Impotenza maschile

[Andropausa](#) Tutoria MedPop [◇](#) [Disfunzione erettile](#) it.Wikipedia

L'impotenza maschile (difficoltà di erezione, disfunzione erettile) può avere tante cause siano psichiche (p.es. stress) siano somatiche (p.es. basso tasso di testosterone). Prima di automedicarsi conviene di consultare l'urologo.

Una mancanza di testosterone va rimediato dal medico con un gel testosterone (p.es. Prostagel®), una disfunzione erettile spesso con preparati come Viagra®, Levitra®, Cialis®. Un'alternativa fitoterapica efficace e a buon mercato è la Yohimbina.

Altre sostanze tradizionali per promuovere l'erezione (p.es. "mosca spagnola", lombrichi essiccati / polverizzati) possono essere anche efficaci ma ledono i reni.

4. Annessi

4.1 Sitografia

Vedi links specifici sotto i relativi titoli nei capitoli.

Contesti

MmP 24	Precursore	RicetPop	Referenze	Versioni	.php	.html	.pdf
Correlati							
Patol. MmP	Patol. CSA	Tutoria	Pediatria	Terza Età	_		
Patol. genitale		Patol. genetica					

4.2 Commenti

Commenti redazionali e keywords / description possono essere infilati qui (richiede Password → <Edit Section>)

Da commentbox

Qui vengono introdotti i commenti scritti nella Commentbox ed ev. altri da altre fonti

4.3 Allegati

Pagine redazionali correlate

Pagine nel gruppo *Patologia e Terapie PT*:

Apparato digerente: [◇ Bocca - esofago - stomaco](#): [◇ Crescita e sviluppo](#): [◇ Disordini dell'apparato genitale femminile](#) [◇ Disordini dell'apparato genitale maschile](#) [◇ Dispense Patologia & Terapie](#) [◇ Età avanzata](#): [◇ Fegato - cistifellea - pancreas](#): [◇ Fitofarmaci per l'apparato genitale femminile](#) [◇ Fitoterapia dermica](#) [◇ Fitoterapia genitale](#) [◇ Immagini ricette](#): [Malattie genitali](#) [◇ Infezioni genitali e malattie veneree](#) [◇ Intestino - infezioni - parassiti](#): [◇ Malattie e cure dermiche](#) [◇ Malattie e terapie genitali](#) [◇ Malattie respiratorie](#) [◇ Patologia e terapie dermiche: indici](#) [◇ Patologia procreativa](#) [◇ Sabbiera](#) [◇ TestPageCode](#) [◇](#)

Motori di ricerca

<p>Ricerca in Google: MedPop</p> <input type="text"/> <p>Vai</p>	<p>Categorie MedPop</p> <p>SiteMap MedPop</p>	<p>Ricerca in FreeFind</p> <input type="text"/> <p>Vai</p>
<p>Ricerca in CSA</p> <input type="text"/> <p>Go</p>	<p>Ricerca in it.Wikipedia</p> <input type="text"/> <p>Vai</p>	

Commentbox

alla pagina *PT / Gioventù*:: cliccare sul titolo *Commentbox* per arrivarci!

Domini di MedPop



[MedPop](#) | [Attività](#) | [Novità](#) | [Redazione](#) | [Abstracts](#)
[Enciclopedia](#) | [Galenica](#) | [Lavoro corporeo](#) | [Forum](#)
[CSA](#) | [Immagini](#)



© Cc by P. Forster & B. Buser nc-2.5-it

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=PT.621>

Ultima modifica: August 31, 2008, at 02:13 PM