

Micronutrienti

Terapia ortomolecolare per frequenti disturbi psichici

La diagnosi sospettata va verificata/esclusa con esami di laboratorio.

Consigliabile per tutti gli adulti con disturbi psichici:

Olio di girasole o Cardo: 1 cucchiaio da tè al giorno
 Lievito di birra 3 gr mattina e sera (BURGERSTEIN "Primärhefe")
 Vit. C: 1...2 gr per giorno (acido, sodio, calcio: ascorbinico)
 Betacarotene: 6 mg per giorno
 Vit. E: 400 mg per giorno
 Zinco in forma organica: 15 mg per giorno
 se dieta scarsa di prodotti lattici: 5 gr di "Dolomit" (Ca/Mg) per giorno
 se pressione normale: Manganese in forma organica 10 mg al giorno
 se frazione LDL dei trigliceridi normale: 1 uovo (preferibil. crudo) al dì

Istapenia:

Acido nicotinico (Vit.B3): 100 mg mattina e sera (arrossisce la faccia)
 Nicotinamido (Vit.B3): 500 mg mattina e sera
 Acido folico: 1 mg la mattina
 se necessario per il sonno: L-triptofane 500...1000 mg prima di dormire
 Vit. B12: 500 mcg per dì (se malassorbimento: iniezione 3.5 mg per sett.)
 Zn e Mn: giornalmente secondo dati del laboratorio
 dieta: ricca di proteine animali
 (Zn 30; Mn 20 mg per dì)

Istadelia:

Calcio in forma assorbibile: 500 mg mattina e sera
 Metionina: 500 mg mattina e sera con almeno 50 mg di vitamina B6
 dieta: scarsa di proteine animali e ricca di carboidrati
 (complessi con ballasto)
 se necessario: antiepilettici in dosaggi cauti

Pirroluria:

Zinco in forma organica: 30 mg mattina e sera
 Manganese in forma organica: 10 mg mattina e sera
 Vit. B6: 300...2000! mg la mattina (fino al ricordo dei sogni)

Allergia cerebrale:

Metionina: 500 mg mattina e sera con almeno 50 mg di vitamina B6
 Calcio in forma assorbibile: 500 mg mattina e sera
 Zinco in forma organica: 15 mg mattina e sera
 Manganese in forma organica: 10 mg mattina e sera
 Vit. B6: 300...2000! mg la mattina (fino al ricordo di sogno)
 Vit. C: 1...2 g mattina e sera
 chiarire cautamente il tipo di intolleranza/allergia e relativi provvedimenti!

Ipoglicemia

Cromo in forma "fattore di tolleranza glucosio": 330mcg mattina e sera
 Lievito di birra: giornalmente min. 6 gr
 Zinco in forma organica: 15 mg mattina e sera
 Manganese in forma organica: 10 mg mattina e sera
 Multivitamine: a basso dosaggio preferibilmente senza rame
 dieta: scarsa di zuccheri, alcool, farina bianca e caffè