

Ricettario crescita e sviluppo

Vengono trattati i seguenti temi:

- Pregravidanza
- Gravidanza
- Sviluppo e infanzia
- Adolescenza
- Media età
- Età avanzata

Pregravidanza

Alimentazione e micronutrienti

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

Sostituzione raccomandata

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 altre vitamine e minerali sono necessari per un buon sviluppo della prole ed è saggio per una futura madre di farsi una bella scorta. Per chi non può curare una nutrizione genuina e variata si aiuta con un preparato multivitaminico-minerale ad alto dosaggio ed eventualmente aggiunte di:

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

secondo la composizione del preparato.

Gravidanza

Alimentazione e micronutrienti

- nutrizione con sufficiente micronutrienti
 - giornalmente frutta, verdura, cereali integrali, latticini e cibi proteici (carne, pesce, uova, legumi, noci, tofu)
 - alimenti ricchi di ferro, calcio, vitamina D, zinco, acido folico e fibre
 - frequenti pasti anche intermedi 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, yoghurt, 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
- sale (iodato) a piacere non secondo dubbiosi criteri di "sano o meno"
- nutrizione scarsa di alimenti "vuoti" di micronutrienti
- nutrizione scarsa di alimenti industriali (per le aggiunte sintetiche)
- lavare bene o spellare frutta e verdura per evitare la somministrazione di pesticidi
- limitare il consumo di caffeina (inibisce l'assorbimento di ferro, zinco e diversi minerali)
- 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 per deformazione della prole. Ideale sarebbe intorno 2'500 U.I.)
- limitare strettamente il consumo di alcool e tabacco.

Frequenti disturbi fisici in gravidanza**Esofagite cronica di reflusso**

Rp.

Nigellae oleum	30	(antistaminico)
Tinct. Chamomillae		(antinfiammatorio)
Tinct. Altheae		(mucillaginoso)
Lecitina	aa ad 50	(emulgatore)

f. emulsione

D.S. Scuotere bene primo 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).

Nausea

(frequente nella prima metà della gravidanza):

- mangiare poco alla volta ma molto frequentemente
- mangiare "crackers" negli attacchi
- bere tra i pasti
- se non servono:
 - vitamina B6 (25 ... 75 mg) e
 - magnesio (200 ... 500 mg)
- se non aiuta neanche questo: bere 1 dl di propria urina fresca mattutina con acqua minerale gassata.

Stitichezza

- bere sufficientemente
- attività sportiva leggera ma regolare
- fibre vegetali, meglio tramite frutta, verdura e integrali
- vitamina C (100 ... 500 mg)
- attenti con i lassativi: hanno tutti anche degli effetti "abortivi"
- un mite lassativo senza controindicazioni è la "Lactulose" (farmacia)
- un regolatore digestivo anche in gravidanza è il seguente:

Rp.

Semen lini contusus 100 (Linusit Creola, Finck)

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

Emorroidi

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

Y) Cura base

Rp.

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

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

Z) Compresse emorroidali

Rp.

TM Arnicae		
TM Chamomillae	aa ad 50	

D.S. 2 c.t./1/2 l acqua. Mattina e sera compresse per un'ora, frequentemente da cambiare.

AA) Pomata emorroidale

Rp. Hamametum-Salbe (Hamamelis, adstringente) (Schwabe)
 D.S. secondo le indicazioni del produttore.

AB) Supposte contro emazie emorroidali

Rp. Supposte RUSCORECTAL (Ruscus aesculeatus) (Searle)
 D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

Vene varicose in gravidanza:**X) Varici (pesantezza gambe, generico)**

Rp. Essenza per bagno Ippocastano permeabilità e rinforzo tessuto vasale.
 Essenza per bagno Rosmarini aa ad 200 circolazione
 D.S. f. pediluvio serale con 1/2 misurino di essenze in un secchio di acqua tiepida.

Y) Varici (pesantezza, dolori, generico)

Rp. Hirudoid forte anticoagulante locale SANKYO Pharma (Schweiz) AG, Fällanden
 D.S. Spalmare sulle parti dolenti più volte al dì.

Z) Varici (generico, emorroidi, ferite, ulcera)

Rp. Hamamelum-Salbe (Schwabe) Hamamelis, astringente
 D.S. Spalmare sulle parti interessate più volte al dì.

AA) Varici (sistemico, curativo trombi)

Rp. TM Meliloti 30 fibrinolitico ematico
 Facoltativo:
 TM Rosmarini ipo-normotonico (vasotonico)
 TM Ginko biloba ipertonici (vasotonico)
 TM Crataegi insuff. legg. card.
 TM Equiseti debil. tessuto connett.
 TM Solidagi aa ad 10 insuffic. leggere renali
 D.S. Ingerire 3 p.d. 1...2 ml (secondo aggiunte facoltative) per un anno.

AA1) Varici (locale, curativo trombi)

Rp. Phlebodrin (pomata meliloti)
 D.S. Secondo indicazioni del produttore.

AB) Varici (sistemico, curativo edemi)

Rp. Venalot novo Depot Ippocastano
 (Schaper & Brünner)
 D.S. Secondo indicazioni del produttore.

AC) Varici (sistemico, curativo, crampi notturni)

Rp. Venoplant estratto ippocastano
 D.S. Ingerire la sera 20...40 gtt.

AD) Varici (locale con calze di compressione)

Rp. Reparil-Gel (Ippocastano)
 D.S. Spalmare leggermente! un po' di gel sulle varici prima di mettere e dopo aver tolto le calze di compressione.

Lievi forme di diabete mellito in gravidanza:

In fase iniziale di diabete mellito serve tanto la somministrazione di cromo e zinco in preparazioni ortomolecolari (facilmente assorbibile dall'organismo) perché i due elementi facilitano il trapasso di glucosio tramite le membrane cellulari:

Rp.

GLUCOSE TOLERANCE FACTOR (complesso di cromo-chelato) (Biofrid, D27316 Hoya)

D.S. Secondo le istruzioni del produttore.

Rp.

Zinkvital (15 mg)

(Burgerstein)

D.S. Secondo le istruzioni del produttore.

Ipertonia

Ogni tanto si sviluppa una leggera ipertensione passeggera in gravidanza. Queste forme sono trattabili 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).

Se l'ipertonia diventa rilevante e si congiunge con proteinuria ed edemi si parla di tossicemia che può essere letale sia per la madre sia per la prole e va quindi curata assolutamente dal medico che se ne intende.

Le seguenti sostanze ortomolecolari riducono il rischio:

- Calcio: ca. 2 gr al giorno
- Vitamina B6: 25...50 mg al giorno
- Olio di enotera: 5...6 caps. al giorno

Somministrazione di supplementi vitaminici e minerali in gravidanza

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 che "automedicarsi" perché (e non solo in gravidanza) il troppo è altrettanto nocivo quanto il troppo poco.

Allattamento e prima infanzia

Non intendo divulgarmi sui vantaggi dell'allattamento e le conseguenze alimentari in merito. Corrispondono le regole della gravidanza con la differenza che la madre deve "mangiare per due" che significa ca. 500 fino a 700 kcal di più che in gravidanza.

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 dell'allattante. In caso di dubbio è meglio farsi consigliare da un esperto.

Alle mie allattanti consiglio spesso quanto segue:

- 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. per giorno

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

Produzione di latte

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

Rp.

Ferite e ipersensibilità capezzoli

Contro le ferite dei capezzoli (ragadi) aiuta spesso la pomata di calendula.

Micronutrienti per piccoli bambini

Nel 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 sono poco fuori. Eventuale sostituzione con gocce di vitamina D3 corrispondente a 10mcg (400 U.I.) al giorno
- *vitamine complesso B*: specialmente se la madre allattante è vegetariana. Eventuale sostituzione con piccole quantità di lievito (BURGERSTEIN Primärhefe) al bambino oltre alla somministrazione di vitamina B12 da parte della madre allattante
- *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 per giorno in forma di gocce.

Fanciullezza e pubertà

Come micronutrienti durante la fanciullezza e l'adolescenza esiste un grande fabbisogno dei seguenti 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 indicata la sostituzione con un preparato multiminerale / multivitaminico (p.es. BURGERSTEIN CELA). In altri casi consiglio succo d'arancio (invece del latte), fruttosio e lievito nel 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 stomachica. In caso di bisogno consiglio un supplemento di 5...10 mg di Fe e di 10 ... 15 mg di Zn
- in Ticino è endemica la mancanza di iodio: consiglio l'uso regolare di sale iodato in cucina.

Disfunzioni legate all'età avanzata

Prevenzione osteoporosi

Una terapia coadiuvante consiste nelle seguenti misure

- giornalmente un'ora fuori casa all'aperto
- con movimenti senza sforzo (passeggiare)
- dieta ricca di calcio e Vit. D (prodotti lattici) e equilibrata (attenti vegetariani)
- regolari massaggi molto dolci per interrompere spasmo <---> dolore
- controllo e regolazione dell'acidità del corpo ---> ric. A
- se necessario aggiunta di calcio/vit. D con pastiglie ---> ric. B o "fatto in casa" ---> ric. C
- se necessario controllo e regolazione del profilo ormonale (femmine) ---> ric. D

A) Controllo e regolazione acidità

Rp. Strisce di controllo urina Uralyt

Basica (Klopfer-Nährmittel GmbH - 85737 Ismaning)

Modulo di controllo acidità

D.S. Controllare mattina, mezzogiorno e sera l'acidità dell'urina e notare sul modulo.

Ingerire 1 c.t. di polvere basica per ogni casella sotto il valore 6.2

B) Aggiunta Vit. D/Calcio

Rp.

Decalcit (Ed. Geistlich Söhne AG - 6110 Wolhusen) D.S. 1 pastiglia al giorno (orale).
Non sovradosare (ipervitaminosi D).

C) Aggiunta Vit. D/Calcio casalinga*Osteoporosi e osteomalacia aggiunta alimentare*

Rp.

Uova fresche No. 6
Succo di limone fresco q.s.
Vino Marsala o Malaga q.s.

- f. macerato: coprendo le uova in un vaso ermeticamente chiudibile con succo di limone per 3 settimane almeno;
poi filtrare col colino da caffè
f. liquore: aggiungendo al liquido filtrato la stessa quantità di vino dolce; imbottigliare, conservare in un posto fresco e scuro

D.S. Ingerire 1...2 cl p.d.

D) Regolatore ormonale femminile in menopausa

Rp.

TM Agni Casti	120
TM Dioscorea Vil.	120
TM Hydrastis	60
TM Senecionis	60
TM Cimicifugae	ad 540

D.S. Diluire in un po' d'acqua 20 gocce 3 volte al dì.

Mantenimento apparato tegumentario

Si può spendere tanto per tenersi la pelle elastica e sana. In seguente modo è utile anche per altre funzioni dell'organismo:

- complesso antiossidante:
 - vitamina C: 0.5...2 gr
 - vitamina E: 200...400 mg
 - Betacarotene: 15 mg
 - L-Cisteina: 0.5...1.5 gr
 - coenzima Q10: 30...100 mg
 - metionina: 50 mg
 - selenio: 50...100 mcg
 - zinco: 15 mg
 - manganese: 5...7.5 mg
- complesso vitamina B: con min. 25 mg di vitamina B6
- proteine bassomolecolari: 10...20 gr
- acido gammalinolenico: olio di enotera 2...4 caps.
- acidi lipidici essenziali: 1...2 cucchiari da minestra di olio di sesamo, lino, granoturco o cartamo pressato a freddo al dì.

Disturbi urinari**Q) Disturbi di minzione, vescica irritabile, prostatopatia**

Rp.

Tinct. Sabal serrul.
Tinct. Rhois aromat.
Tinct. Lupuli
Tinct. Petasiti aa ad 100

D.S. 2...4 p.d. 2 ml

R) Incontinenza

Rp.

TM Equisiti		050
TM Rhois arom.		025
TM Agrimoniae	ad	100

D.S. Diluire da 2...4 pipette in un po' d'acqua tiepida e ingerire 1 x di.

Iperplasia prostatica

possono servire i seguenti supplementi alimentari:

- zinco: 30 ... 60 mg
- acidi grassi essenziali: gamma-linolenici: olio di enotera 2...4 caps.; omega-3: BURGERSTEI EPA 2...6 caps.
- aminoacidi: L-glicina, L-alanina e L-acido-glutaminico ciascuno 500 mg

Disturbi gastrointestinali

Rimedi per gastrite atrofica, atonia, achilia, anoressia, inappetenza. Sono riportate tre ricette "tipo".

Secondo la patologia individuale i singoli ingredienti sono facilmente combinabili:

D1) Gastrite cronica, achilia, atonia, anoressia infantile

Rp.

Tinct. Centaurii		
Tinct. Trifolii fibrini		
Tinct. Calami	aa	30

D.S. 1...2 ml 1/2 ora prima di ogni pasto in un po' d'acqua tiepida.

D2) Atonia spastica

Rp. Tinct. Belladonnae		5
Tinct. Aurantii		20
Tinct Strychni	ad	30

D.S. Ingerire 3 p.d. 20 gtt. 1/4 ora prima del pasto in un po' di acqua.

D3) Inappetenza, sottonutrizione

Rp.

Tinct. Cannabis

D.S. Ingerire prima dei pasti 2 ml in un po' d'acqua.

E) Dispepsia prevalentemente gastrointestinale

Rp.

Tinct. Menthae pip.		
Tinct. Anisi		
Tinct. Calami	aa	ad 30

D.S. 1...2 ml 1/2 ora prima di ogni pasto in un po' d'acqua tiepida.

F) Dispepsia prevalentemente cole-pancreatica

Rp.

Tinct. Cardui benedicti		
Tinct. Absinthii		
Tinct. Melissa	aa	ad 30

D.S. 1...2 ml 1/2 ora prima di ogni pasto in un po' d'acqua tiepida.

G) *Gastropatia cronica (gastrite secondaria di ulcera, colecistopatia)*

Rp.

Tinct. Foeniculi
 Tinct. Menthae pip
 Tinct. Melissae
 Tinct. Calami aa 40

D.S. Ingerire 1...2 ml 3 volte per giorno in acqua tiepida.

Costipazione:

Tutti i lassativi a lungo impediscono la peristalsi e peggiorano la disfunzione che dovrebbero guarire.

Nelle seguenti ricette ho tentato di usare combinazioni che impediscono il meno possibile i movimenti peristaltici e per questo motivo mancano droghe come aloe, senna e altri.

Per l'uso del Rhamnus (Frangulus) è da notare che la pianta recente è velenosa e quindi anche la tintura madre (TM). La Tintura officinale (Tinct.) invece è sempre preparato di corteccia stagionata ed è un ottimo lassativo quasi senza effetti collaterali.

Q) *Acuta (purga salinica)*

Rp.

Sal (mirabilis) Glauberi 50

D.S. Ingerire 1 c.t. in un bicchiere di acqua. Poi sostituzione di potassio (KCl) p.es. REKEWAN.

R) *Acuta (purga oleosa)*

Rp.

Ol. Rhizini 50

D.S. Ingerire 1 c.m. Poi sostituzione di potassio (KCl) p.es. REKEWAN.

S) *Cronica (regolare)*

Rp.

Semen lini contusus 100 (Linusit Creola, Finck)

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

T) *Lassativo, regolatore digestione*

Rp.

TM Berberis	48	(cistifellea)
TM Taraxaci	48	(fegato)
Tinct. Rhamni (franguli)	24	(lassativo)
TM Rhei	24	(lassativo)
TM Foeniculi	24	(carminativo)
TM Centaurii	ad 200	(stomaco)

D.S. In caso di necessità ingerire 80 gocce fino a 3 x di in un po' d'acqua tiepida.

U1) *Ricostituente flora intestinale*

Rp.

BACTISUBTIL (spore battero IP 5832; Escherichia coli)
 Cassella-med GmbH, D-50670 Köln

D.S secondo le indicazioni del produttore.

F) *Carminativo*

Rp.

Aeth. Anisi	1.5
Aeth. Carvi	1.5
Aeth. Cardamomen	1.5
TM Foeniculum	ad 50

D.S. Diluire 40 gocce in un bicchiere d'acqua e ingerire, come aperitivo, prima dei pasti fino a 3 volte al dì.

G) Enzimi antidispeptici

Rp.

Papayasanit- Mixtur (enzima/proteolitico)
(Vogel & Weber, D-8084 Inning/Ammersee)

D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

H) Enzimi antidispeptici

Rp.

Nutrizym (Bromelaina, Fel tauri, pancreatica)
(Merck)

D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

Disturbi cardiovascolari

Si crede spesso ed erroneamente che l'aumento delle malattie cardiovascolari sia dovuto prevalentemente all'alimentazione e di seguito i chierici dell'ascesi alimentare ci vogliono far credere che bisogna ridurre "fattori rischio" come "sovrappeso", colesterolo e "pressione" nutrendosi "sanamente". In realtà non è dimostrato un nesso tra malattie cardiovascolari e nutrizione, bensì tra movimento, stress e tali malattie. La miglior protezione igienica dell'apparato cardiovascolare è quindi: sufficiente movimento (non sforzo) all'aperto e serenità. Non potendo fare affari con questi due, non sono molto propagati.

Se esiste un indicatore valevole per l'**arteriosclerosi** (ictus, embolie, infarto cardiaco) si tratta dell'**omocisteina** che stranamente non viene regolarmente misurata. Dovrebbe rimanere sotto 12 mcmol/l di siero ematico per minimo rischio di depositi aterosclerotici e si trova spesso oltre a 30 mcmol/l. Può essere facilmente abbassata:

- preparato di complesso di vitamine B contenente min. - acido folico 1 mg,
- vitamina B12 0.4 mg
- vitamina B6 10 mg

Il rischio di **malattie coronarie** può essere notevolmente ridotto con

- Vitamina E 100...250 mg
- olio di pesce purificato 2...3 gr p.es. EPA

Una **pressione leggermente aumentata** può essere ridotta con

- acido grasso omega-3 (BURGERSTEIN EPA: 2...3 caps.)

Pressione notevolmente alta si riesce spesso a normalizzare con:

- calcio/magnesio 1'500/600 mg
- taurina 2...4 gr
- coenzima Q10 60...90 mg
- acidi lipidici omega-3 (BURGERSTEIN EPA: 2...3 caps.)

In caso di sistema cardiovascolare già impedito aiutano notevolmente gli antiossidanti e ci sono tante altre possibilità di migliorare diverse funzioni tramite oligoterapia senza dover ricorrere a medicinali sintetici. I libri in merito lo descrivono esaurientemente. Stranamente vengono poco applicate, forse perchè le casse malati non le pagano.

Disturbi menopausali**Micronutrienti spesso scarsi**

I seguenti micronutrienti in dosi terapeutiche possono notevolmente migliorare i sintomi menopausali:

<i>sostanza</i>	<i>dosaggio</i>	<i>indicazione</i>
Vitamina E	400 mg pomata	caldane, esaurimento, depressione, irritazioni della vagina
Vitamina C	1 g	combinato con
Bioflavonoidi compl.vit.B	100...200 mg (esperidina, rutina, ...) alto dosaggio	caldane, crampi gambe, esaurimento, lipidemia sbalzi ormonali, tutti
min. 25 mg B6	sintomi tipici tanta cholina	
Vitamina D	10 mcg	
Calcio	800 mg	
Magnesio	400 mg	demineralizzazione ossea, irritabilità e sbalzi d'umore
Preparato multiminerale		con Zn, Cr, Si, Mn: demineralizzazione ossea
Olio di enotera	2...4 caps.	caldane, irritazioni vaginali, sbalzi d'umore

Regolatori ormonali in menopausa

La Signora Nissim propone la seguente ricetta:

Rp.

TM Alchemillae			progesteronico
TM Lithospermum			progesteronico
TM Agni casti			progesteronico
TM Achilleae	aa	10	progesteronico
TM Crataegi	ad	46	estrogenico

D.S. Ingerire 20 gocce (0.5 ml) la mattina in un po' d'acqua.

Regolatori ormonali in menopausa

Personalmente prescrivo spesso il seguente preparato:

Rp.

Cave! Controindicato (per scrupolo medico) a pazienti afflitte da tumori al seno estrogensensibili.

Caldane

La Signora Nissim propone la seguente ricetta:

Rp.

TM Salvia sclarea			estrogenico
TM Meliloti	aa	10	estrogenico
TM Cupressi			estrogenico
TM Hamamelis	aa	4	astringente

D.S. Ingerire 15 gocce (0.5 ml) due volte al giorno in un po' d'acqua.

Personalmente non ho avuto grande successo con le mie proprie ricette contro le caldane e per questo non prescrivo rimedi contro le caldane. L'ormonoregolatore sopracitato che contiene un alto tasso di cimicifuga (estrogenico) normalmente riduce le caldane a un livello sopportabile (mi dicono). Lo svantaggio è che per scrupolo medico non lo posso prescrivere a delle pazienti afflitte da tumori al seno estrogenosensibili.

Secchezza vaginale

La Signora Nissim consiglia la vitamine E, olio di lino, di germe di frumento, di enotera, borragine ed estratto di meliloto ingerite, e questo posso solo sostenere, anche se personalmente sono un po più cauto con i dosaggi.

Come sostanza "scivolante" propone:

Rp.

Unguento idrofilo	100
Olio di ricino	5
Chamom.coct.ol.	2.5
Aeth. Niaouli	1
Aeth. Limonis	1
Aeth. Cupressus	0.5
Aeth. Salviae sclareae	0.5
m.f. unguentum	

D.S. Spalmare nella vagina a necessità.

