

Ricettari riassunti

Identico a: [Ricettario popolare](#)

Peter Forster & Bianca Buser

Indice della pagina:

[Abbreviazioni in ricette](#)
[Parti di piante](#)
[Abbreviazioni galeniche](#)

Pre gravidanza fino al primo sviluppo
 Pre gravidanza e concepimento
[Integratori alimentari](#)

Gravidanza

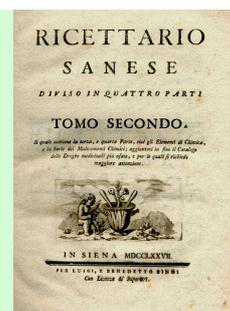
Disturbi fisici in gravidanza
[Riflusso iatale e bruciore di stomaco](#)
[Nausea](#)
[Stitichezza](#)
[Emorroidi](#)
[Vene varicose](#)
[Allattamento e prima infanzia](#)
[Integratori alimentari](#)
[Incrementare il latte materno](#)
[Ferite dei capezzoli](#)

Dal fanciullo all'adulto

[Diarrea](#)
[Costipazione](#)
[Malattie infettive](#)
[Vaccinazioni](#)
[Tosse /Bronchiti](#)
[Catarro / Raffreddore / Sinusite](#)
[Eczemi / Allergie cutanee](#)
[Enuresi notturna](#)
[Contusioni](#)
[Piccole ferite](#)
[Ustioni](#)
[Herpes simplex](#)
[Acne giovanile](#)
[Emozioni esaminali](#)

Fonti, links utili:

[Pediatria I](#)
[Pediatria II](#)
[Sviluppo umano](#)
[Dispense terapia](#)
[Farmacia popolare](#)
[Galenica](#)
[Abbreviazioni](#)
[Fitoterapia popolare](#)
[Fitoterapia](#)
[Fitofarmacia casalinga](#)



Disfunzioni legate all'età avanzata

[Degenerazioni scheletriche](#)
[Controllo e regolazione dell'acidità](#)
[Calcio e vitamina D](#)
[Regolatori ormonali in menopausa](#)
[Apparato tegumentario \(pelle\)](#)
[Integratori alimentari in senescenza](#)
[Sistema urinario](#)
[Apparato respiratorio](#)
 Apparato digestivo
[Atrofia gastrica](#)
[Costipazione senescente](#)
[Ricostituenti flora intestinale](#)

Apparato cardiovascolare

[Ipertensione](#)

Sistemi riproduttivi

Menopausa
[Regolatori ormonali per la menopausa](#)
[Vampate di calore](#)
[Secchezza vaginale](#)

[Fitofarmacia casalinga](#)

L'allestimento di un ricettario popolare comporta alcuni rischi:

- * per la scelta delle patologie. Per cui ci siamo limitati a quelle che nel nostro ambulatorio sono riscontrate più frequentemente.
- * perché persone non formate hanno la tendenza ad usare un buon rimedio per la malattia sbagliata. Per cui ci siamo limitati a delle patologie note e/o facilmente riconoscibili.
- * per la reperibilità degli ingredienti e per la fattibilità dei rimedi: gli ingredienti sono tutti reperibili presso un bravo farmacista e i rimedi fattibili da lui o in una cucina personale dove "l'essere un po' artigiani" non dovrebbe essere un problema.

Consigliamo vivamente di studiare attentamente il materiale indicato e di non azzardare esperimenti sulla pelle del prossimo. Non rispetta l'etica e la morale.

Abbreviazioni in ricette

Dettagli vedi dispensa FTP 4: [Galenica](#)
e lucidi MmP 5: [Fitoterapia](#)

Parti di piante e di erbe

La seguente terminologia latina (e le sue rispettive abbreviazioni) viene usata per le differenti parti di erbe e piante su ricette e fogli illustrativi di fitofarmaci:

Bacc.	Baccae	bacche (mature)
Bulb.	Bulbus	bulbo, "radice"
Cort.	Cortex	corceccia, (di solito di rami dell'anno precedente)
Flor.	Flores	fiori
Fol.	Folia	Foglie
Gland.	Glandulae	ghiandole (inteso p.es. come resina di luppolo)
Gem.	Gemmae	gemme
Herb. (Hb.)	Herba	erba (parti non legnificate di una pianta di solito fiorente)
Lich.	Lichen	licheni
Lign.	Lignum	legno (di solito ancora attivo)
Pericarp.	Pericarpium	bacello
Rad.	Radix	radice
Rhiz.	Rhizoma	rizoma, "radice"
Sem.	Semina	semina
Stip.	Stipites	stelo, peduncolo, apice
Summ.	Summitates	sommità della pianta (di solito fiorente)
Pl.tot.	Planta tota	pianta integrale
Tub.	Tubera	tubero, "radice"
Tur.	Turiones	germoglio

Abbreviazioni galeniche

Sulle ricette si usano delle abbreviazioni standardizzate provenienti dal latino per comunicare con il farmacista in modo standardizzato. Noi li usiamo anche per noi stessi, per i nostri colleghi terapeuti, nelle pubblicazioni, nell'istruzione e nelle nostre banche dati, perché sono uno strumento inequivocabile.

Quantità:		Preparati:	
aa, ââ, ana	ana partes aequales (ad eque parti)	Aeth.; O.E.;Eth.	olio eterico (olio essenziale)
ad	fino a	Spir.	spirito
ggt. X	guttae (10 gocce)	TM, tinct.	tintura madre. tintura
qu. s.	quantum satis (quanto serve).	Aqu. arom.	acqua aromatica
Procedure:		Extr. f. (fluid.)	extractum (fluidum 1:1); anche E.F.
M. (m.)	misce (mescoli)	Extr. spiss.	extractum spissum; anche E.D. (denso)
f.	fiat (fai)	Extr. sicc.	extractum siccum (secco); anche E.S.
adde	adde (aggiungi)	spec.	species (tè)
D.	Da (Dai)	suppos.	supposte
S.	Signa (indichi)	ovu.	ovuli
tal.	tales (questi)	ungt.	unguento
Dos.	Dosis (dose)	ungt. moll.	unguento molle.
M. D. S.	misce, da, signa (mescoli, indichi).	Osservazioni:	
Preparazione:		rec.	recentissime (fresco)
Mass.	massa (massa, quantità)	ad us.prop.	ad usum proprium (per proprio uso del medico)
conc.	conciso	l.(eg.) a.(rt.)	lege artis (secondo le regole del mestiere)
cont.	contuso	reit.	reiteretur (ripetitiva consegna a richiesta)
dep.	depurato	cit.	cito (urgente).
pulv. subt.	pulvis subtilis (polvere fine)	Confezionamento:	
expulp.	espulpato	ad scat.	ad scatulam (in una scatola)
fld. (fluid.)	fluidum (fluido)	ad ollam	ad ollam (in un vaso)
moll.	molle	ad vitr. gutt.	ad vitrae guttatorium (in un boccettino a gocce)
spiss.	spissum (spesso, denso)	ad chart.	ad chartam (in bustine)
sicc.	siccum (secco).	pil. No. XXX	pillulae No. (quantità di pillole)
		compr.	comprese
		caps.	capsule
		pulv. subtil. D	pulvis subtilis 500 (500 in polvere fine)

Per quantità "contate" (pezzi, esemplari, gocce) si usano a regola d'arte le cifre romane, p.es. "ggt. X" => per "10 gocce"

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	L	C	D	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	50	100	500	1'000

Esempio: CMMXCVIII => CMM XC VIII
1'900 + 90+ 8 => 1998

"inferiori a sinistra vanno dedotti, a destra aggiunti!"

Pre gravidanza fino al primo sviluppo

Integratori alimentari

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Dietetica elementare](#) e [Tabelle alimentari valutate](#)

La carenza di diverse vitamine e minerali aumenta il rischio di generare una prole malformata, specialmente se in gravidanza si seguono diete salutistiche azzardate.

Sono importanti i seguenti micro-nutrienti, che in un'alimentazione variata (borghese) sono contenuti naturalmente.

	dosi giornaliere	
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.	cave! sovradosaggio Vit. A
Zinco	15-20 mg	
Calcio	1.2 – 1.5 mg	
Magnesio	600 – 800 mg	
Ferro	10 – 15 mg	
Iodio	200 mcg	

Gravidanza

Disturbi fisici in gravidanza

Riflusso iatale e bruciore di stomaco

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#)

Esofagite cronica di reflusso

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

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

Nausea

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#)

Nausea in gravidanza

Rp. Urina fresca mattutina	1 dl
Acqua minerale gasata	1 dl

S. bere in una volta

Nausea in gravidanza

Rp. Hb. Ballotae nigrae	
Hb. Spirae ulmariae	
Fl. Chamomillae aa ad	100

m.f. species 2 c.t. / 2 dl; 3x dì

Nausea in gravidanza

Rp. Aeth. Menthae pip. gtt.	l
-----------------------------	---

S. In caso di bisogno, mettere sulla lingua

Stitichezza

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#)

- * Bere sufficientemente.
- * Attività sportiva leggera ma regolare.
- * Fibre vegetali, possibilmente fornite ingerendo frutta, verdura e cibi integrali.
- * Vitamina C (100-500 mg).
- * Evitare lassativi vegetali! Hanno tutti anche effetti abortivi.
- * Un mite lassativo senza controindicazioni è la "Lactulose" (farmacia).

Mite lassativo

Rp. Semen lini	100	(Linusit Creola, Finck)
----------------	-----	-------------------------

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

1.2.3.5 Emorroidi

Emorroidi

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Malattie vascolari](#) e [Patologie vascolari](#).

Cura base emorroidali

Rp. TM Chamomillae
 TM Calami tonico amaro-vena porta
 TM Foeniculi carminativo
 (TM Rusci aesculeati) ad 100 emazie vene costringe.
 D.S. Mattina e sera ingerire 1-2 ml in poca acqua.

Compresse emorroidali

Rp. TM Arnicae
 TM Chamomillae aa ad 50
 D.S. 2 c.t./1/2 l d'acqua. Mattina e sera applicare le compresse per un'ora cambiandole frequentemente.

Pomata emorroidale

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

Supposte contro emazie emorroidali

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

Vene varicose

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Malattie vascolari](#) e [Patologie vascolari](#).

Varici , pesantezza gambe, generico

Rp. Essenza per bagno all'ippocastano rinforzo tessuto vasale
 Essenza per bagno al Rosmarino aa 200 circolazione
 ad
 D.S.f. Pediluvio serale con 1/2 misurino di essenze in un contenitore d'acqua tiepida.

Varici , pesantezza, dolori, generico

Rp. Hirudoid forte gel anticoagulante locale SANKYO Pharma
 D.S. Spalmare sulle parti dolenti più volte al giorno.

Varici , generico, emorroidi, ferite, ulcera

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

Varici , sistemico, curativo trombi

Rp. TM Melliloti 30 fibrinolitico ematico
Facoltativi:
 TM Rosmarini ipo-normatonici (vasotonico)
 TM Ginko biloba ipertonici (vasotonico)
 TM Crataegi insuff. legg. card.
 TM Equiseti debil. 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.

Varici , locale, curativo trombi, besenreiser

Rp. Phlebodrin pomata melliloti
 D.S. Secondo indicazioni del produttore.

Varici , sistemico, curativo edemi

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

Varici , sistemico, curativo, crampi notturni

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

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.

Allattamento e prima infanzia

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Il neonato](#).

Non intendo dilungarmi sui vantaggi dell'allattamento e le conseguenze alimentari in merito. Si seguono le regole segnalate per la gravidanza con la differenza che la madre deve "mangiare per due" (significa ca. 500 fino a 700 kCal al giorno in più).

Da tenere sott'occhio è l'abbondanza di Ca, Mg, Zn come minerali, di vitamine D, E, C, B6, 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 attenersi ai consigli di un esperto. Alle mie clienti che allattano, consiglio spesso:

Integratori alimentari

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Dietetica elementare](#) e [Tabelle alimentari valutate](#)

* 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: 1 caps. al giorno. (ADROKA Halibut)

* Acidi grassi omega-3: 2-3 caps. al giorno. (BURGERSTEIN EPA)

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

Incrementare il latte materno

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Il neonato](#)

Incrementare latte materno

Rp. Tinct. Trigonella 325

Tinct. Foeniculi 100

Tinct. Millefolii ad 500

D.S.: Diluire 3 volte al giorno 2 pipette in poca acqua tiepida.

Ferite dei capezzoli

Ferite dei capezzoli

Rp. Ung. Calendulae Farmacia

D.S.: secondo le prescrizioni del produttore

Dal fanciullo all'adulto

Diarrea

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Il neonato](#) e [Digestione](#) e [Malattie digestive](#)

Rp. Diarrea infantile - adulti

Tinct. UZARA 30 NIDDAPHARM

D.S. secondo la prescrizione del produttore. Cave! Sostituire liquidi e sali persi!

Costipazione

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Il neonato](#) e [Digestione](#) e [Malattie digestive](#)

Rp. Costipazione infantile

Fruct. Foeniculi Carminativo

f. Decoct. 2 gr/dl 5 min.; adde:

Vitam. C (acido ascorbico) mg/ kg 7 "Lassativo"

Lattosio gr/ dl 2 Correggere l'aspro

D. da bere a sorsi o a cucchiataie

Rp. Costipazione ragazzi

Sir. Ficus (puro) 500 Farmacista

D.S. Ingerire dopo cena 1 cucchiaino da minestra di sciroppo (eventualmente diluire in acqua tiepida o tè)

Rp. Costipazione ragazzi

DUPHALAC Lactulose

D.S. secondo la prescrizione del produttore Solvay

Rp.	Costipazione adolescenti - adulti		
Tinct.	Berberis		
Tinct.	Taraxaci	aa	12
Tinct.	Rhamni		
Tinct.	Rhei		
Tinct.	Foeniculi		
Tinct.	Centaurii aa	ad	50

D.S. in caso di necessità ingerire 40 gtt. la sera in un po' di acqua tiepida.
Cave! Non consumare per più di un mese

Malattie infettive

Vedi anche [Febbre, brividi](#).

La **cura delle malattie infettive** è bene affrontarla con i metodi "della nonna":

- * a letto, poche visite
- * calma, non agitare il bimbo, spiegargli cosa gli sta capitando
- * Tisane di tiglio e di sambuco
- * Non imporre cibo (se non è gradito)

Ev. Sostituire acqua e Sali persi in seguito alla sudorazione, p.es. con Coca Cola e salatini.
Controllare e annotare 3 volte al giorno la temperatura corporea: se sale sopra i 39.5 C: ev. correggere con impacchi tiepidi.

Per certe malattie infettive batteriche servono antibiotici sintetici oppure naturali.

Vaccinazioni

Vedi anche [Vaccinazioni](#)

Età	mesi	anni	3	5	7	9	13	14	15	18	24	27	120	150			
			1							2			10	13	15	>15	
Difterite																	
Tetano																	
Polio																	
(Pertussis)																	
(Emofilo)																	
(Morillo)																	
(Rosolia f.)																	
(Oracchioni m.)																	
(Epatite B)																	
(Epatite A)																	
(FSME: zecche)																	

secondo il concetto di <http://www.impfu.ch/>
"Arbeitsgruppe für differenzierte Impfungen"
Drs. med. H.U. Albrico & Peter Klein et coll.

Vaccinazioni non citate solo in caso di **esigenza clinica** o primo di **viaggi** in **regimi con preesistente vaccinazione per determinate malattie infettive.**
(Istituto tropicale, Basilea)

[Download .doc](#) 

Tosse / Bronchiti

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Bambini e fanciulli](#) e [Respirazione](#) e [Malattie respiratorie](#)

Rp. Tosse di bambini e fanciulli

Sir. Sambuci 500

D.S. Diluire da 1 ... 3 cucchiaini da tè in un bicchiere d'acqua o in una tazza di tè.

Rp. Tosse di fanciulli e adolescenti

Sir. Thymi

Sir. Pini

Sir. Plantaginis aa ad 200

D.S. Ingerire da 1 ... 5 cucchiaini da tè nel corso della giornata.

Rp. Tosse / Bronchite irritante di Fanciulli

Tinct. Ephedrae 7

Tinct. Lobeliae 7

Tinct. Symphyti 4

Tinct. Thymi 8

Tinct. Verbasci ad 30

D.S. Ingerire 3 volte al dì 4 gtt. in un bicchiere di sciroppo di timo. In caso di attacchi di tosse al massimo 8 gtt.

Catarro / Raffreddore / Sinusite

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Bambini e fanciulli](#) e [Respirazione](#) e [Malattie respiratorie](#)

Rp. Raffreddore, Sinusite

Aeth. Rosmarini 20
D.S. Spalmare sotto il naso e sui lobi nasali 1 gt. ogni ora

Rp. Raffreddore, tosse,, bronchite...

Bulb. *Alium cepae* rec. trit. pz. II cipolle tritate
Metterli in una brocca
adde: Saccarosio q.s. aggiungi zucchero
Lasciare macerare al caldo. Si forma uno sciroppo "giallo oro".
D.S. ingerire ogni ora un c.t. (cucchiaino da tè).

Eczemi / Allergie cutanee

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Fanciulli](#) e [Derma](#) e [Malattie tegumentarie](#)

Rp. Umidificatore pelle

Ung. Carbamidae q.s. Chiedere al farmacista
D.S. Spalmare sulle zone colpite dopo la doccia per tenere umida la pelle. Per chi lo tollera, serve di più un po' di urina fresca.

Rp. Antiallergico sistemico per fanciulli

Ol. *Nigellae sat.* 25 antistaminico
Ol. *Oenotherae* 10 prostaglandinico
Ol. *Helianthii* (girasole) ad 50 omega 6
D.S. 2 cucchiaini di ricotta + 2 cucchiaini dell' olio d. Rp. + 1/2 cucchiaino di calcio + 1 cucchiaino di miele. Sbattere a emulsione e ingerire 1 volta al dì.

Rp. Antiallergico per adolescenti

Ol. *Nigellae** 50 antistaminico
D.S. Aggiungere ai cibi da 1 – 3 ml (pipette) 3 volte al dì e/o spalmare sulle regioni dolenti
*Prevalentemente eseguire test allergico (1 gtt. Interno gomito)

Rp. Protezione (anche solare) di pelle delicata

Oxidi *Zinci crudi* 30 dermaprotettivo
Ol. *Oenotherae* 5 prostaglandinico
Ol. *Nigellae* 5 antiistaminico
Vaselina alba ad 100 base (va anche EUTRA)

f. Unguentum D.S. Spalmare più volte al dì uno strato fine sulle zone esposte

Rp. Neurodermite

Oxidi *Zinci crudi* 15 dermaprotettivo
Ol. *Oenotherae* 25 prostaglandinico
Ol. *Nigellae* 25 antiistaminico
Idrolato *Rosae* 150 dermacalmante
Granulato *Lecitinae* q.s emulgatore
f. emulsione D.S. Spalmare dolcemente sulle zone squamose o colpite da 1 – 3 volte al dì

Rp. Antibiotico / Vulnerativo

Aeth. *Lavanda angustifolia** 20 germicida, vulnerante
D.S. Spalmare più volte al dì poche gocce sulla parte lesa o graffiata e/o aggiungere ai prodotti da spalmare.
*Prevalentemente eseguire test allergico (1 gtt. Interno gomito)

Enuresi notturna

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Scolari](#) e [Apparato escretivo](#) e [Patologia urinaria](#)

Rp. Enuresis nocturna

Tinct.	Equiseti	50
Tinct.	Rhois aromaticum	25
Tinct.	Agrimoniae ad	100

D.S. Ingerire la sera da 1 – 2 ml (20 – 40 gtt.) diluiti in un poca acqua tiepida

Contusioni

Vedi anche [Scolari](#) e [Sistema motorio](#) e [Terapie motorie](#) e [Malattie articolative](#).

Rp. Contusioni: primo soccorso

Tinct.	Arnicae	50
	Acqua fredda	q.s.

f. 1 cucchiaino in un dl di acqua fredda. Bagnare una garza D.S. Applicare una compressa sulla contusione. Cambiare la garza quando è secca. Eseguire quanto spiegato per qualche ora! Se non c'è la Tinct. Arnicae, raffreddare con acqua fredda, ghiaccio (piselli surgelati), o spray di metilene. Posizionare l'arto colpito in alto.

Rp. Contusioni dolorose: cura

Ung.	Consolidae*	50	rigenerazione tess. conn.
Tinct.	Arnicae	5	microcircolatorio
Aeth.	Garofano		anestetico
Aeth.	Incenso		antiedematico
Aeth.	Rosmarini aa	1	tonificante

m.f. emulsione D.S. Spalmare dolcemente sulla zona lesa finché non è più dolorosa. Bendare e posizionare l'arto colpito in alto.

*Base strutto: HAENSELER

Rp. Contusioni: cura

Ung.	Consolidae*	50	rigenerazione tess. conn.
------	-------------	----	---------------------------

D.S. Spalmare dolcemente 1 volta al dì sulla zona colpita (da 1 mese – a 1 anno). Ev. bendare l'arto colpito.

*Base strutto: HAENSELER

Piccole ferite

Vedi anche [Scolari](#) e [Derma](#) e [Malattie tegumentarie](#).

Rp. Piccole ferite: pulizia

Acqua potabile fredda	q.s	pulitura, anestetico, antiematico
Sale (se disponibile)	2 c.t./l	isotonia

S. lavare e pulire cautamente la ferita (piccola).

Togliere piccoli oggetti invasivi con la pinzetta.

Rp. Piccole ferite: disinfettare

Disinfettante (alcool, Aeth. Lavanda, prodotti sintetici, se non disponibili anche vino, aceto)	q.s	disinfettano
---	-----	--------------

S. lavare e pulire cautamente la ferita (piccola). Proteggere con un cerotto o una garza sterile finché la ferita non è chiusa. Non chiudere ermeticamente! Cambiare il cerotto almeno una volta al dì, applicando 1 gtt. di Aeth. di Lavanda per evitare infezioni secondarie.

Rp. Piccole ferite: Cura a ferita chiusa

Ung.	Consolidae	50	rigenerazione tess. conn.
Aeth.	Lavanda	1	vulnerante

m.f. emulsione D.S. Spalmare dolcemente 1 volta al dì sulla zona colpita finché la ferita è cicatrizzata

Ustioni

Vedi anche [Scolari](#) e [Derma](#) e [Malattie tegumentarie](#).

Rp. Ustioni primo soccorso: raffreddare

Acqua potabile fredda q.s. raffredda, anestetizza
 D.S. Tenere la parte lesa sotto l'acqua fredda (possibilmente corrente) per ca. 20 minuti. Evita la distruzione di ulteriore tessuto, anestetizza ed evita le prime infezioni.

Rp. Ustioni primo soccorso: disinfettare

Aeth. Lavanda q.s. disinfettante, vulnerante
 D.S. Spalmare l'olio essenziale di lavanda pura con un batuffolo di ovatta sterile sulla zona ustionata. Poi proteggere la zona lesa con una garza sterile non attaccante (non bendare!). Cambiare la garza prima che si appiccichi e applicare Aeth. di lavanda ad ogni cambio di medicazione.

Rp. Ustioni: cura di ustioni che colano

Pulv. Ossido zinco crudi q.s. essiccante, germostatico
 D.S. Se l'ustione cola, in ogni cambiamento della garza e dopo aver applicato il disinfettante / vulnerante (Aeth. Lavanda), applicare pulv. Zinco sulla zona ustionata. Questo assorbe il siero uscente ed è germostatico.

Rp. Ustioni: cicatrizzazione

CONTRACTUBEX q.s. cicatrizzante: farmacia
 Applicare secondo l'istruzione del produttore

Herpes simplex

Vedi anche [Adolescenti](#) e [Derma](#) e [Malattie tegumentarie](#).

Rp. Herpes simplex

Aeth. Maleleuca alternifoliae (Tea Tree) 10 virostatico
 D.S. Spalmare sulle zone colpite 1 gtt. ogni qualche ora

Acne giovanile

Vedi anche [Adolescenti](#) e [Derma](#) e [Malattie tegumentarie](#).

Rp. Acne giovanile: cura topica

Idrolato	Hamamelidis	75	astringente
	Sale da cucina NaCl	3	isotonia, flora dermica
Succ.	Limonis	6	isoacidità, flora dermica
Granul.	Lecitinae	10	isolipidico, flora, emulgatore
Ol.	Oenotherae	100	prostaglandinico
Aeth.	Lavandulae gtt.	XXX	disinfettante, vulnerante
Aeth.	Bergamottis gtt.	X	calmante, solvente lipidi

f. emulsione. D.S. Spalmare poche gocce sulle zone colpite mattina e sera.

Rp. Acne giovanile: cura topica "emergenza"

Aeth. Lavendulae spicae 10 disinfettante, vulnerante
 D.S. Spalmare una goccia sulle zone irritate.

Rp. Acne giovanile: cura sistemica

Tinct.. Agnus casti 100 regolatore estrogenico
 D.S. Ingerire 2 ml (40 gtt) due volte al dì in poca acqua tiepida

Emozioni "da esame"

Vedi anche [Adolescenti](#).

Rp. Emozioni smisurate "da esame"

Tinct.	Valerianae	50	sedativo centrale
Tinct.	Scutellariae	5	quietante

D.S. Ingerire fino a tre volte al dì 2...3 cucchiari da tè durante gli esami. E basta! È indicato soprattutto la sera.

Stimolante mattutino " per esame"

Rp.

Tinct. Ephedrae stimolante centrale
Tinct. Scutellariae aa ad 30 calmante

D.S. Ingerire fino al massimo tre volte al dì 10...40! gtt. solo durante il periodo degli esami! Non ingerire di sera.

Disfunzioni legati all'età avanzata

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#).

Degenerazioni scheletriche

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Sistema motorio](#) e [Terapie motorie](#) e [Malattie scheletriche](#)

In età avanzata il sistema scheletrico subisce naturali degenerazioni. La superstizione popolare sostiene che questo è curabile con supplementi di calcio e vitamina D. In realtà ci sono dei fattori ben più importanti da tenere in considerazione e nel limite del possibile da mettere in pratica:

* Ogni giorno (non di notte) 20 minuti di movimento (o almeno sosta) all'aria aperta: i **raggi UVB** della luce solare stimolano la formazione di vitamina D, indispensabile per l'assimilazione di calcio e la sua integrazione nella struttura ossea.

* A chi piace e chi sopporta il latte si consiglia di berne: il **lattosio**, in persone non intolleranti a questa sostanza, promuove l'assimilazione del calcio come la vitamina D, mentre negli intolleranti, lo impedisce. Chi non gradisce il latte ne faccia a meno. N.B. formaggi e yogurt contengono pochissimo lattosio o non lo contengono del tutto, perché la fermentazione lo trasforma in acido lattico e alcool.

* Una marcata degenerazione ossea (specialmente l'osteoporosi) non proviene dalla mancanza di calcio ma da una malnutrizione **proteica** (le proteine forniscono l'impalcatura per la struttura ossea). Una persona anziana necessita di almeno 1 gr / kg di peso corporeo di proteine al giorno.

* Molti anziani con dolori cronici sono troppo „**acidi**“. Questo promuove l'escrezione di calcio. E' quindi meglio controllare ogni tanto l'acidità dell'urina ed ev. porre una correzione.

* Diversi ormoni sessuali influiscono anche sul metabolismo osseo; da qui la propaganda per la somministrazione di **estrogeni** dopo la menopausa come prevenzione all'osteoporosi. Siccome causa effetti collaterali ben più gravi, dopo ca. 20 anni, questa prevenzione è ritenuta molto discutibile. Gli estrogeni non si usano preventivamente, ma per definiti disturbi clinici come sindromi da menopausa ect.

Controllo e regolazione dell'acidità

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Sistema motorio](#) e [Terapie motorie](#) e [Malattie scheletriche](#)

Controllo e regolazione acidità

Rp. Strisce di controllo dell'urina allsan
Modulo di controllo acidità

D.S. Controllare mattina, mezzogiorno e sera il gradino acidità dell'urina e notare sul modulo. Ingerire 1 c. t. di polvere basica per ogni casella sotto il valore 6.2.

Calcio e vitamina D

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Sistema motorio](#) e [Terapie motorie](#) e [Malattie scheletriche](#)

Aggiunta Vit. D/Calcio

Rp. Decalcit Ed. Geistlich Söhne

D.S. 1 pastiglia al giorno (orale). Non eccedere (ipervitaminosi D). Oppure 2 misurini di polvere in poco liquido.

Aggiunta Vit. D/Calcio casalinga

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

f. macerato: coprire le uova (fresche, vanno a fondo) con succo di limone e metterle in un vaso chiudibile ermeticamente per almeno 3 settimane; poi filtrare il macerato col colino da caffè.

f. liquore: aggiungere al liquido filtrato la stessa quantità di vino dolce; imbottigliare, conservare in luogo fresco e al buio.

D.S. Ingerire 1-2 cl al giorno.

Regolatori ormonali in menopausa

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Procreazione](#) e [Patologia genitale](#) e [Apparato escretivo](#) e [Patologia urinaria](#)

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 poca acqua 20 gocce 3 volte al dì.

Apparato tegumentario (pelle)

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Derma](#) e [Malattie tegumentarie](#).

Si può spendere tanto per mantenere la pelle elastica e sana. Il seguente modo serve anche a salvaguardare altre funzioni dell'organismo. Chi fa capo ad una cucina borghese variata, riceve tutte le seguenti sostanze attraverso gli alimenti usati. I „salutisti“ invece riscontreranno carenze in diverse sostanze (e abbondano in altre). Per ovviare alle inevitabili carenze dovrebbero far capo alla [Dietetica elementare](#) e alle [Tabelle alimentari valutate](#)

Integratori alimentari in senescenza

Vedi anche [Dietetica elementare](#) e [Tabelle alimentari valutate](#)

- 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 basso molecolari 0.5 gr / kg di peso corporeo
- Acido gammalinolenico (olio di enotera) 2-4 caps.
- Acidi lipidici essenziali 1-2 cucchiaini da minestra (al giorno) di olio di sesamo, lino, granoturco o cartamo pressato a freddo.
1 cucchiaino da tè di olio di pesce.

Sistema urinario

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Procreazione](#) e [Patologia genitale](#) e [Apparato escretivo](#) e [Patologia urinaria](#)

- Il numero di nefroni nei reni diminuisce quasi del 50% nell'intervallo fra i 30 e 75 anni.
- Il diminuito flusso ematico attraverso il rene ne riduce la funzione in generale e la capacità escretoria.
- La riduzione del tono muscolare della vescica si risolve in una diminuita capacità e inabilità a svuotarla completamente.

La moda di propagare enormi quantità di liquidi da bere in giornata, certo è criminale per dei reni con una capacità escretoria ridotta, come avviene in senescenza. La quantità giusta è regolata dalla sete. Le seguenti ricette sollevano i disturbi di minzione e d' incontinenza in età avanzata.

Disturbi di minzione, vescica irritabile, prostatopatia

Rp. Tinct. Sabal serrul.	
Tinct. Rhois arom.	
Tinct. Lupuli	
Tinct. Petasiti aa ad	100

D.S. 2-4 al giorno 2 ml.

Incontinenza

Rp. TM Equisiti	50
TM Rhois arom.	25
TM Agrimoniae ad	100

D.S. Diluire da 2-4 pipette in un po_ d_ acqua tiepida e ingerire 1 al giorno.

Nell'iperplasia **prostatica** possono servire i seguenti supplementi alimentari:

Zinco		30-60 mg.
Acidi grassi essenziali	gamma-linolenici omega-3	2-4 caps. EPA 2-6 caps. EPO
Aminoacidi	L-glicina, L-alanina e L-acido-glutaminico	ciascuno 500 mg.

Apparato respiratorio

Vedi [Tosse](#), [Bronchite](#)

Vedi [Catarro](#), [Rafreddore](#), [Sinusite](#)

Apparato digestivo

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Digestione](#) e [Malattie digestive](#)

Atrofia gastrica

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Digestione](#) e [Malattie digestive](#)

Gastrite cronica, achilia, atonia, anoressia

Rp. Tinct. Centaurii
Tinct. Trifolii fibrini
Tinct. Calami aa 30
D.S. 1-2 ml 1/2 ora prima di ogni pasto in poca acqua tiepida.

Atonia spastica

Rp. Tinct. Belladonnae 5
Tinct. Aurantii 20
Tinct. Strychni ad 30
D.S. Ingerire 3 volte al giorno 20 gtt. 1/4 ora prima del pasto in poca acqua.

Inappetenza, sottonutrizione

Rp. Tinct. Fl. f. Cannabis 50
D.S. Ingerire prima dei pasti 2 ml in un po_d_acqua.

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 poca acqua tiepida.

Dispepsia prevalentemente cole-pancreatica

Rp. Tinct. Cardui benedicti
Tinct. Absinthii
Tinct. Melissae aa ad 30
D.S. 1-2 ml, 1/2 ora prima di ogni pasto in poca acqua tiepida.

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 al giorno in acqua tiepida.

Costipazione senescente

Vedi anche [Costipazione](#)

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Digestione](#) e [Malattie digestive](#)

Acuta (purga salinica)

Rp. Sal (mirabilis) Glauberi 50
D.S. Ingerire 1 c.t. in un bicchiere d'acqua. Poi sostituzione di potassio (KCl) p.es. REKEWAN.

Acuta (purga oleosa)

Rp. Ol. Rhizini 50
D.S. Ingerire 1 c.m. Poi sostituzione di potassio (KCl) p.es. REKEWAN.

Cronica (regolare)

Rp. Semen lini contusus 100 (Linusit Creola, Finck)
D.S. 1-2 c.m. la mattina con yogurt, musli- Bere 1-2 bicchieri d'acqua.

Lassativo

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 poca acqua tiepida.

Regolatore digestione

Rp. TM Berberis 12 cistifellea
TM Taraxaci 12 fegato
Tinct. Rhamni (franguli) 6 lassativo
TM Rhei 6 lassativo
TM Foeniculi 6 carminativo
TM Centaurii ad 50 stomaco
D.S. Ingerire 2 ml dopo i pasti in poca acqua.

Ricostituenti flora intestinale

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Digestione](#) e [Malattie digestive](#)

Ricostituente flora intestinale

Rp. MUTAFLOR spore battero Nissle 1917; Ardeypharm
Escherichia coli)
D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

Ricostituente flora intestinale

Rp. BACTISUBTIL spore battero IP 5832; Cassella-med
Escherichia coli)
D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

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 giorno (sembra Pernod).

Enzimi antidispeptici

Rp. Papayasanit- Mixtur enzima/proteolitico Vogel & Weber
D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

Enzimi antidispeptici

Rp. Nutrizym Bromelaina, Fel tauri, pancreatica Merck
D.S. Secondo le indicazioni del produttore.

Apparato cardiovascolare

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Apparato circolatorio](#) e [Malattie vascolari](#) e [Malattie cardiache](#) e [Patologie vascolari](#) e [Patologie cardiache](#)

Ipertensione

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Apparato circolatorio](#) e [Malattie vascolari](#) e [Malattie cardiache](#) e [Patologie vascolari](#) e [Patologie cardiache](#)

Calcio/magnesio 500-600 mg.
Taurina 2-4 gr.
Coenzima Q10 60-90 mg.
Acidi lipidici omega-3 2-3 caps. p.es. BURGERSTEIN EPA

Sistemi riproduttivi

Menopausa

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Procreazione](#) e [Patologia genitale](#).

Regolatori ormonali per la menopausa

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Procreazione](#) e [Patologia genitale](#).

Regolatori ormonali per la menopausa

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 per la menopausa

Rp. Tinct. Agni Casti	100
Tinct. Dioscorea	100
TM Hydrastis	50
TM Senecio vulg.	50
Tinct. Cimicifugae ad	500

D.S. Ingerire 2 pipette, 3 volte al giorno in poca acqua tiepida.
Cave! Controindicato (per scrupolo medico) a pazienti afflitti da tumori al seno sensibili agli estrogeni.

Vampate di calore

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Procreazione](#) e [Patologia genitale](#).

Vampate di calore

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 poca acqua.

Secchezza vaginale

Vedi anche [Patologia crescita e sviluppo](#) e [Procreazione](#) e [Patologia genitale](#).

Secchezza vaginale

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 secondo necessità.

Fitofarmacia casalinga

Una [fitofarmacia da casa e da viaggio](#) fatta da Bianca e la sua [squadra galenica](#):



Daniela Ruegg curavit

© 2005 P. Forster & B. Buser
via Tesserete, CH-6953 Lugaggia, Switzerland
Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies of this license document, but changing it is not allowed.
[GFDL Gnu Free Documentation License](#)

Il materiale contenuto in questo sito può essere usato secondo le leggi Statunitensi sul
[Fair Use](#)
(non per scopi di lucro; citazione della fonte).