

IL BENESSERE DELLA DONNA

SINDROME PREMESTRUALE (PMS)

VITAMINE GRUPPO B

MAGNESIO

AGNOCASTO

ANGELICA CINESE

MELISSA

LE PROBLEMATICHE LEGATE AL CICLO MESTRUALE

DISMENORREA

ACHILLEA: in tisana un cucchiaino per tazza infusione

10 min. una tazza al dì una settimana prima del ciclo e durante

In tintura madre 40/50 gtt. In acqua 1-2 volte al dì

Una settimana prima del ciclo e durante

AGNOCASTO: in tintura madre 40/50 gtt in acqua 1-2

Volte al dì una settimana prima del ciclo e durante

CALENDULA: in tisana un cucchiaino per tazza infusione

10 min. una tazza al dì una settimana prima del ciclo e

durante. In tintura madre 40/50 gtt 1/2 al dì

MG. RUBUS IDAEUS

50 gtt in poca acqua (15/20 min.) prima

di colazione e prima di cena.

In associazione con il MG. LINFA BETULLA

Nel caso di ritenzione idrica

50gtt prima di colaz. la BETULLA e 50 gtt prima di cena il RUBUS

AMENORREA

SALVIA OFFICINALE

TISANA PER L 'AMENORREA

Salvia foglie 30g, verga d'oro 15g

Achillea 20g, calendula 15g, piantaggine 20g

1 cucchiaino per tazza infusione 15/20 minuti 3/4 al dì per tre mesi.

AROMATERAPIA

Oleolito di calendula 100ml , 5gtt o.e basilico oppure o.e achillea, 10gtt o.e salvia sclarea, 10 gtt o.e lavanda (da spalmare nel ventre una volta al dì dal primo giorno del ciclo)

Miscele per l'ambiente (rilassante riequilibrante):

o.e arancio dolce 10 ml, o.e lemongrass 5 ml o.e mandarino 5ml o.e limone 5ml, o.e menta 10ml, o.e rosmarino 5 ml

I RIMEDI DI ILDEGARDA

ACHILLEA MILLEFOGLIE

ANICE

PIANTAGGINE

TANACETO

MATRICALE

VERBASCO

CALENDULA

MENOPAUSA

DISTURBI LEGATI ALLA MENOPAUSA:

Vampate di calore

Ipercolesterolemia

Ipertensione

Osteoporosi

Ritenzione idrica

Aumento del peso

Secchezza delle mucose

FITOESTROGENI

IN NATURA NE ESISTONO 18 TIPI DIVERSI

AGISCONO IN MODO SELETTIVO SUI VARI ORGANI

ESERCITANDO UN EFFETTO ESTROGINICO SU OSSA,

CUORE, VASI E CERVELLO, SENZA ATTIVARTE L'UTERO E LA MAMMELLA (QUINDI SENZA CONSEGUENZE)

IN NATURA SI TROVANO

Cereali (grano, orzo, segale, riso)

Legumi (soia, fagioli, lenticchie)

Olio di oliva

Semi di lino

Frutta e verdura

Crusca

luppolo

PIANTE UTILIZZATE IN MENOPAUSA

TRIFOGLIO ROSSO: contiene isoflavoni, può ridurre l'intensità e la frequenza delle vampate.

SOIA: contiene isoflavoni, può migliorare i sintomi tipici della menopausa.

CIMICIFUGA: contiene isoflavoni e triterpeni glicosilici, può ridurre le vampate di calore, sudorazioni, ipereccitabilità, insonnia...(AVVERTENZE)

SALVIA :contiene flavonoidi e acidi fenolici ad azione estrogeno simile. Utile per ridurre l'intensità delle vampate

DIOSCOREA: contiene diosgenina, molecola simile al progesterone. Può essere impiegata nei disturbi della menopausa quali vampate, sbalzi dell'umore ecc..

AGNOCASTO: contiene glicosidi iridoici e diterpeni. Può ridurre le vampate

FUNGO PLEUROTUS

Funzioni :

- Funzionalità ormonale
- Rinforza il sistema immunitario
- Controllo sul metabolismo lipidico e glucidico
- Attività antiossidante
- Attività antinfiammatoria

SECCHENZA DELLE MUCOSE

OLIO DI BORAGGINE

MG ALNUS INCANA

MG VACCINIUM VITIS IDAEA

50 gtt di Vaccinium prima di colazione

50 gtt di Alnu prima di cena

20 Giorni al mese

per 3/4 mesi

OLIO DRENANTE :

olio di sesamo con oli essenziali di limone, arancio d., geranio e cipresso.

OLIO CELLULITE:

Olio di sesamo e olio di arnica con

oli essenziali di arancio d., cipresso, finocchio, rosmarino, limone e lavanda.

I RIMEDI DI ILDEGARDA

CARDO MARIANO

CASTAGNO

FINOCCHIO

MARRUBBIO

SALVIA

PRIMULA

INTEGRATORI PER LA MENOPAUSA

MAGNESIO

CALCIO

EQUISETO

VITAMINA D

OLIO DI BORRAGINE

OMEGA 3/6

SELENIO

VITAMINE DEL GRUPPO B

INTEGRATORI CON ANTIOSSIDANTI

OSTEOPOROSI

EQUISETO ARVENSE polvere o estratto secco

INTEGRARE VITAMINA D (olio fegato merluzzo)

MANTENIMENTO

MG: mirtillo rosso

Rovo, sequoia, pino

- ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

ALIMENTI SI'

ALGHE

CEREALI

(miglio, farro, quinoa)

- LEGUMI (ceci, fagioli)
- LIMONI
- SEMI OLEOSI (sesamo, girasole, zucca)
- VERDURE
- PESCE

AROMATERAPIA

OLIO DA MASSAGGIO:

100ml di olio jojoba

10gtt o.e lemongrass

5gtt o.e rosmarino

5 gtt o.e patchouli

Massaggiare sulla colonna vertebrale

BAGNO AROMATICO:

250 g Sali del Mar Morto o sale marino integrale

1 cucchiaio di olio jojoba

10 gtt o.e salvia sclarea

5 gtt o.e rosmarino

Rovesciare il composto nella vasca dopo circa 20 minuti fare una doccia rinfrescante. Una volta alla settimana per 4 mesi

RIMEDI PER L'APPARATO UROGENITALE

MANTENERE IL pH ottimale urogenitale

MANTENERE IL BENESSERE INTESTINALE

ESERCIZIO FISICO COSTANTE MODERATO

BENESSERE PSICHICO

CISTITE

RIPRISTINARE IL CORRETTO pH

PREVENIRE L'ADESIONE DEI PATOGENI

RIPULIRE E RIPRISTINARE L'INTESTINO

STIMOLARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

ALIMENTAZIONE

RIMEDI NELLA FASE ACUTA

ALCALINIZZARE LE URINE CON SALI BASIFICANTI (BICARBONATI O CITRATI)

UTILIZZO DI RIMEDI NATURALI DISINFETTANTI COME:

Uva ursina foglie 30g, fiori di erica 20g, altea radice 30g, ononide radice 30g

Mix olii essenziali : tea tree, origano e chiodi di garofano

(USARE CON CAUTELA 2gttx 2 volte al dì)

PULIZIA INTESTINALE (con prodotti specifici)

MANTENIMENTO

ASSUNZIONE PROBIOTICI

SPECIFICI PER DUE MESI

TISANA : malva 30g, altea 20g, fiori di erica 40g

ASSUMERE SUCCO DI MIRTILLO ROSSO/ INTEGRATORE D-mannosio

ALIMENTAZIONE: limitare al massimo i latticini, lieviti, carne rossa, insaccati, caffè, cioccolato, alcoolici, sale e dolci in genere.

Aumentare l'assunzione di cereali integrali, frutta e verdure, aglio, cipolla, miso e bere molto lontano dai pasti (tisane, centrifugati)

CANDIDA

RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Echinacea tintura madre o estratto secco

Aloe succo

Fermenti lattici specifici

ALIMENTAZIONE

Alimenti da limitare o evitare:

Zuccheri, caffè, tè, carboidrati raffinati, lieviti, salumi, cioccolato, latticini, bevande zuccherate...

RIMEDI PER LA CANDIDA

ASSUNZIONE DI INTEGRATORI SPECIFICI A BASE DI **ESTRATTO DI SEMI POMPELMO,**

INTEGRATORI A BASE AGLIO E PRINCIPI ATTIVI COMPLEMENTARI.

TEA TREE OLIO ESSENZIALE (2gtt 3volte al dì veicolato in mollica di pane)

ASSUNZIONE DI FERMENTI SPECIFICI

RIMEDI ESTERNI:

Aggiungere olio essenziale **di tea tree** al detergente intimo, gel di aloe come lenitivo esterno, ovuli vaginali a base di propoli, estratto di semi pompelmo ed oli essenziali.

RITARDARE L ' INVECCHIAMENTO

BLUE ZONES:

- LA SARDEGNA
- ARCIPELAGO GIAPPONESE DI OKINAWA
- ISOLA GRECA IKARIA
- CITTA' CALIFORNIANA LOMA LINDA
- NICOYA COSTA RICA

SARDEGNA:

Alimentazione locale (frutta e verdura molto ricca in bioflavonoidi, polifenoli)

Formaggio pecorino e caprino

Vino rosso (uve cannonau)

Pane raffermo

Zuppe di legumi

Erbe spontanee di campo

Dolci quasi mai (solo nelle occasioni di festa)

Olio extravergine d'oliva

Vita semplice

Lavoro duro (agricoltura e pastorizia)

ALIMENTAZIONE

AD OKINAWA

APPORTO CALORICO RIDOTTO

MOLTE PORZIONI MA RIDOTTE

ALZARSI DA TAVOLA NON COMPLETAMENTE SAZI

SETTE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURE AL DI'

SETTE PORZIONI DI CEREALI INTEGRALI/O LEGUMI AL DI'

MOLTE SPEZIE E ALGHE

PESCE TRE VOLTE ALLA SETTIMANA

ALTRI ALIMENTI PROTEICI COME CARNE E LATTICINI IN ESEQUE QUANTITA'

POCHISSIMI ZUCCHERI, ALCOOL E SALE

MOLTA ACQUA E TE' VERDE

ALIMENTAZIONE AD OKINAWA

CONDIMENTI: OLIO DI OLIVA, SPEZIE,

CURCUMA, ALGHE,

SALSA DI SOIA

PORZIONI AD OKINAWA:

Una mela, una carota per es. sono ognuna una porzione

Una bistecca da 100g. è una porzione

INTEGRATORI

ACEROLA

RICCA DI VITAMINA C

E FLAVONOIDI

(vitam. B6, B1, A, magnesio,
calcio, potassio...)

INTEGRATORI

S.O.D superossidismutasi:

condizioni di eccessiva produzione di radicali liberi

esposizione a inquinanti ambientali

malattie infiammatorie

invecchiamento cutaneo e cellulare

Co En Q10:

Invecchiamento

Protezione cardiovascolare

INTEGRATORI ACAI MELOGRANO INTEGRATORI CON UVA ROSSA

MAQUI

Effetti positivi sulla vista

Azione antiossidante

Effetti positivi sul metabolismo dei carboidrati

Effetti positivi sulla

Crescita dei capelli

Azione antinfiammatoria

FUNGHI

- **Agaricus :**

Antiossidante

Agisce sul metabolismo glucidico e lipidico

Effetti antinfiammatori

- **Auricularia :**

antiossidante

Rinforza il sistema immunitario

Effetto protettivo a livello cardiovascolare

Azione di controllo sul colesterolo e trigliceridi

CEREALI

RISO (*Oryza sativa*)

(integrale o semintegrale)

Privo di glutine

Modesto contenuto proteico e di sodio, è il cereale con minor potenziale allergizzante.

Elevato potere saziante

Elevato contenuto in vit. E, vit. Gruppo B. Presenti potassio, ferro, calcio, fosforo.

Lenitivo, con potere saziante, indicato per soggetti con infiammazione gastro-enterica

MIGLIO (*Panicum poaceum*)

Altamente digeribile

Non contiene glutine

Cereale molto ricco in ferro, fosforo, magnesio e silicio

Buon contenuto in vitamine del gruppo B, vit. A e aminoacidi solforati

Cereale alcalinizzante

GRANO SARACENO (*Polygonum fagopyrum*)

Pianta erbacea considerato cereale perché dai suoi chicchi si produce farina.

Senza glutine

Il seme è composto principalmente da amido facilmente digeribile. Ha un buon contenuto proteico.

Ricco in Sali minerali : ferro, rame, zinco, selenio, potassio

Contiene molti antiossidanti: rutina , tannini, flavonoidi, vit.E ed anche alcune vitamine del gruppo B

ORZO (*Hordeum vulgare*)

Dopo il riso è il cereale più digeribile

Contenuto proteico (10%), fibre (9-10%) per metà solubili, grassi ridotti (2%), basso contenuto di glutine

Presenza di mucillagini e principi attivi quali ordeina e maltosio: antinfiammatori per l'intestino, può avere un effetto stimolante sull'intestino ed emolliente.

Buon contenuto in vitamina B3, calcio, fosforo, magnesio, potassio e oligoelementi come il selenio, silicio e lo zinco.

Proprietà remineralizzante delle ossa, capelli.

AVENA (*Avena sativa*)

Fra i cereali è quello che contiene maggiori quantità di proteine (12%), fibre (11-14%) e grassi (7%)

E' riscaldante e tonico , utile in situazioni di sforzo intellettuale e fisico.

Per il suo alto contenuto in fibre aiuta a regolarizzare l'appetito e l'intestino

Buon contenuto in Sali minerali, in particolare calcio, ferro, magnesio, potassio e silicio .

Contiene un alcaloide la gramina , tonico del sistema nervoso centrale

LEGUMI

SONO UN OTTIMA FONTE DI PROTEINE E FIBRE, ASSIEME AI CEREALI RAPPRESENTANO UN OTTIMA ALTERNATIVA ALLE PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE E SONO UN ALIMENTO MENO ACIDIFICANTE GRAZIE AL LORO CONTENUTO IN POTASSIO, CALCIO E MAGNESIO.

